

DIPLOMADO DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA ETAPA 4 – MIRADAS COLECTIVAS

Manejo adecuado del tiempo y las tecnologías en las familias del barrio San Marcos del municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca.

Integrantes:

Karen Paola Castro Cód. 1024484424

Tutor:

Kendra Yalile Salas Gómez

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES -ECSAH

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

AGOSTO 24 DE 2017

Tabla De Contenido

Resumen	4
Palabras Clave	5
Introducción.....	6
Descripción De La Propuesta	7
Nombre De La Propuesta	7
Antecedentes.....	7
Descripción De La Propuesta	8
Diagnóstico Social Participativo	10
Descripción Del Problema A Resolver Mediante El Diseño De La Propuesta De Acompañamiento.....	12
Marco Teórico	15
Descripción De Las Posibles Alternativas De Solución.....	20
Límites	20
Actividades lúdicas.....	21
Orientación desde los padres	22
Descripción De La Mejor Alternativa De Solución	22
Justificación	23
Localización.....	24
Beneficiarios De La Propuesta	26
Objetivos.....	27
Objetivo General.....	27
Objetivos Específicos	27
Planificación	28
Tabla 1. Matriz de planificación adicionando los supuestos	28
Factibilidad.....	32
Administrativa	32
Técnica.....	33
Económica	34
Social y de género.....	34
Actividades Y Resultados.....	35
Tabla 2. Cuadro resumen de actividades, resultados e indicadores.....	35
Cronograma	43
Tabla 3. Cronograma de actividades	43

Responsable De La Propuesta	46
Presupuesto.....	47
Tabla 4. Tabla de presupuesto	47
Anexos	51
Aproximación Al Diagnóstico De La Comunidad: Análisis De La Situación	51
Figura 1. Árbol de las problemáticas detectadas en la comunidad.....	51
Tabla 5. Sistematización del árbol de problemas	51
Ámbito.....	53
Población meta:	53
Cobertura:	53
Tiempo.....	54
Análisis De Involucrados	54
Ejecutores	54
Beneficiarios.....	54
Afectados	55
Recursos	56
Caracterización De La Población Afectada.....	56
Figura 2. Población total participante en la propuesta.....	57
Figura 3. Edad de los participantes.....	58
Figura 4. Problemáticas detectadas en la comunidad	58
Análisis De Alternativas.....	59
Beneficios	59
Recursos	59
Costos	59
Limitaciones	59
Interés de la comunidad.....	60
Análisis De Objetivos.....	60
Figura 5. Árbol de objetivos propuestos.....	60
Tabla 6.Técnica DRAFPO.....	61
Conclusiones.....	65
Referencias	67

Resumen

Esta propuesta brinda alternativas de solución a la problemática adicción de las tecnologías identificada en las familias del barrio San Humberto del departamento de Cundinamarca del municipio de Soacha, esta problemática se logra identificar por medio de la aplicación de varias herramientas en la comunidad.

La presente propuesta se llevó a cabo en tres fases, la primera que es el acercamiento a la comunidad en donde logramos conocer y darnos a conocer en la como psicólogos practicantes, posterior a la acercamiento con la comunidad se lleva a cabo la segunda fase en donde por medio de herramientas identificamos la problemática principal que afecta a las seis familias participantes, y en la última fase la tres se identifican y ejecutan las posibles soluciones a esta problemática.

Como finalidad de la propuesta y la ejecución de dichas fases, identificando la problemática principal como adicción tecnológica se propone mejorar la comunicación familiar y afianzar los lazos afectivos, mejorando la calidad de vida y la convivencia sana dentro de las familias participantes.

Palabras Clave

Familia, entorno, interacción, social, tecnología, adicción, fundamentos, bases, tipología, estructura, problemática, lazos afectivos, relaciones, comunidad, deterioro, actual, modernidad.

Introducción

La familia es la base de la sociedad y de esta nacen los fundamentos esenciales para cada individuo, referirnos a familia nos lleva a pensar en diversidad y en tipologías, a pesar de las muchas referencias que se den en familia siempre nos llevara a pensar en relaciones interindividuales, ya que esta no se refiere necesariamente en la actualidad a relaciones sanguíneas si no en las relaciones y uniones que se pueden nombrar como familia.

Según (Schaffer 1990 en Isabel Solé i Gallart, 1998) “La naturaleza de las relaciones interpersonales son el factor clave del desarrollo del niño en la familia, más incluso que la propia estructura familiar”, esto nos lleva a establecer que la familia no es solo una estructura, esto va más allá de una imagen o de un estereotipo, la familia es la estructura que interviene en una interacción muy allegada con el individuo desde su nacimiento

La ejecución de esta propuesta pretende retomar la importancia de la comunicación familiar y de la familia como esencia en el individuo dejando de lado los distractores, entre ellos la tecnología y el uso que se le da a la misma ya que no permite un desarrollo familiar sano en la actualidad, los resultados arrojados en la respectiva investigación nos muestra la necesidad de fortalecer los lazos que se han deteriorado por el uso excesivo de la tecnología, el manejo adecuado de esta problemática permitirá mejorar la calidad de vida y fortalecer los lazos afectivos de las familias del barrio San Marcos ubicado en Soacha, Cundinamarca.

Descripción De La Propuesta

Nombre De La Propuesta

Manejo adecuado del tiempo y las tecnologías en las familias del barrio San Marcos del municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca.

Antecedentes

Aunque esta problemática se presenta a nivel mundial, afecta a todos los individuos en general y requiere de un control urgente, actualmente no se evidencian planes de acción a nivel Cundinamarca y mucho menos en el municipio de Soacha, esta problemática es impactante y deteriora más y más el desarrollo del individuo en especial de los más jóvenes, esta gran problemática también afecta directamente a la comunicación familiar.

El barrio San Marcos es uno de los barrios principales de Soacha, Cundinamarca, por esta razón cuenta con un gran apoyo por parte de la alcaldía y demás entes gubernamentales, pero desafortunadamente las problemáticas de este municipio son demasiadas y todas son muy impactantes por tal razón hay prioridades para el municipio y esta problemática no es una de sus prioridades. La alcaldía del municipio de Soacha direcciona su mirada a problemáticas con mayor impacto en otros entornos, aunque la familia es un tema importante a atacar los planes van más direccionados al apoyo psicosocial en caso como la reinserción, desplazamientos y otras problemáticas direccionadas a este escenario.

Aunque para Soacha es muy importante el tema de la salud en todos los contextos, por lo que el tema de la adicción solo se relacionan con las sustancias alucinógenas, no se tienen en cuenta otro tipo de adicciones, ya que para estas personas hay un gran apoyo desde la secretaría de salud, hay lugares en donde prestan ayuda y hay planes establecidos para ello, pero esta adicción aún no ha sido considerada como problemática impactante en la comunidad.

La falta de apoyo de las entidades que pueden prestar un servicio de ayuda en casos de adicción también están limitadas al tema ya que es algo que no está establecido en el país, aunque es de conocimiento de todos la problemática ya que es global, hay muy pocos espacio y muy poco apoyo a este tema.

Podemos mencionar que son casi inexistentes las políticas a tratar en temas de adicción tecnológica, tanto a nivel nacional como a nivel municipal, ya que Soacha es un municipio apartado de Bogotá, que aunque algunas de sus leyes rigen a Soacha como si fuera parte de Bogotá, no pertenece directamente a este, hay muchas programas de adicción que ayudan a la población a mejorar su calidad de vida, pero esto va direccionado a otro tipo de adicciones, específicamente esta no tiene parámetros ni apoyo establecido actualmente.

Descripción De La Propuesta

La propuesta Recuperando a la familia tradicional desde la modernidad va dirigida a un grupo de seis familias del barrio San Marcos, ubicado en el departamento de Soacha,

Cundinamarca, esta propuesta consiste en afianzar lazos del entorno familiar desde la socialización e interacción con su medio dejando de lado y combatiendo un poco la problemática sobre adicción a las tecnologías que se presenta de forma mundial, este impacto se está evidenciando en la mayoría de familias con un índice de mayor agresividad en los más jóvenes, desviándose de esta problemáticas como la comunicación, la interacción social, el sedentarismo muchas otras problemáticas que están afectando el futuro de nuestros jóvenes.

La finalidad de esta propuesta es disminuir el uso de las tecnologías en momentos específicos y de forma progresiva mostrando a los individuos otro tipo de actividades muy fáciles de elaborar e interesantes para todo el grupo familiar, logrando que ellos valoren el tiempo que pueden compartir con familia y que el tiempo que ocupan de forma improductiva, se vuelva de calidad para convivir con la familia y afianzar lazos y comunicación entre ellos.

Para llegar al punto que queremos lograr en cuanto a manejar un tiempo de calidad con la familia se estableció en la propuesta por medio de los mismos padres de familia realizarán una serie de actividades lúdicas en ambiente natural y sitios de interés o educativos, que generen la oportunidad de olvidarse de la monotonía los estereotipos, la modernidad y recuperar la unión y comunicación dentro de su núcleo familiar.

Para lograr cumplir con el objetivo de esta propuesta es necesaria la participación de un profesional que el cual podemos obtenerlo con el apoyo de la alcaldía municipal de Soacha, y la secretaría de educación del distrito quienes podrán evaluar la propuesta y

brindar el apoyo necesario.

Los recursos para esta propuesta serán asumidos por los padres cabeza de hogar de las seis familias participantes ya que la idea es hacer actividades que no conlleven mucho gasto económico y que se hagan en lugares públicos sin costo o de muy bajo costo.

Diagnóstico Social Participativo

En las dos fases anteriores obtuvimos información importante que nos ayudó a identificar la problemática a tratar en las familias del barrio San Marco, esto se logra por medio de las herramientas aplicadas en el trabajo de interacción con las familias y algunas técnicas de recolección de información como la observación, y la entrevista grupal, esta información básica y valiosa que obtuvimos en el proceso nos ayudó a realizar el diagnóstico y análisis psicosocial, de la problemática adicción tecnológica.

Al revisar los resultados obtenidos observamos que la problemática elegida como principal está acorde a la participación de los integrantes de las seis familias, se logra identificar por medio del debate que la problemática de adicciones a la tecnología impacta de forma directa a la relación y la comunicación familiar, de todos los integrantes.

En esta tercera participación encontramos la necesidad de buscar soluciones a esta problemática detectada, la comunidad por medio de un debate y lluvia de ideas determina

algunas actividades que se pueden realizar para mejorar y disminuir la adicción detectada, revisan los objetivos de las actividades y lo que se quiere lograr por medio de ellas.

Es valioso resaltar la importancia de la opinión y participación de cada integrante en el momento del acercamiento y de la interacción que se hace con las familias, ya que desde su perspectiva y vivencia aporta opciones y opiniones que nos ayudará a mejorar y disminuir la adicción que se presenta en la comunidad por la tecnología, su participación aporta a todos en el momento de la propuesta y apoya a las mejores opciones que podemos plantear para dar solución ya que por medio de sus experiencias y perspectivas conocen, más de cerca el impacto que se presenta en la comunidad por la problemática detectada, se evidencia que aunque la problemática está presente y es visible también es una problemática a nivel mundial, y se presenta de forma necesaria e inconsciente, que afecta a todos los individuos pero en mayor medida a los más jóvenes de cada familia.

La problemática detectada en el entorno familiar de la comunidad del barrio San Marcos es un tema muy amplio abordar y se debe hacer de la forma más sana y original posible, ya que esta problemática principalmente afecta a jóvenes los cuales no son fáciles de convencer y de direccionar, por medio de la interacción y el análisis realizado de los puntos de vista expuestos, y de los hallazgos que las familias de la comunidad identificaron se proponen varias actividades que ayudarán a mejorar y disminuir la problemática de presentada.

Las familias están acostumbradas a vivir la problemática como algo normal y por esta razón no era tan notable y se manejaba sin mayor preocupación ya que han hecho de ella parte del estilo de vida, por eso se considera importante la propuesta realizada ya que ven falencias que no tenían presentes y nace la necesidad de realizar algunos ajustes en su familia para mejorar la interacción social, familiar y construcción de subjetividades.

Se puede considerar como finalidad de esta propuesta la disminución del uso de la tecnología y el cambio de estas por alternativas diferentes que puedan ayudar a las familias a fortalecer su parte de comunicación y mejoran su calidad humana, el fin del ejercicio de interacción entre individuos del mismo contexto es también incentivar la exposición de problemáticas familiares, para realizar un análisis detallado de forma grupal en donde se generan opciones de mejora desde el mismo contexto, esto facilita y promueve una mayor comunicación, dentro de su grupo familiar, adicionalmente genera la necesidad de realizar constantemente una revisión de temas que no se evidencian de forma drásticas pero que afectan a cada uno de los individuos que conforman su núcleo familiar de forma progresiva, también permite que la comunidad esté en constante desarrollo y genere nuevas estrategias de prevención a este tema.

Descripción Del Problema A Resolver Mediante El Diseño De La Propuesta De Acompañamiento

Durante el tiempo la familia se ha considerado el núcleo de la sociedad y la base de la misma, a partir de esta se estructuran modelos de vida, sociedades y cultura, estas

establecen un prototipo y por medio de la interacción social se permite la evolución y construcción de diversos modelos, tanto para la familia como para la sociedad la comunicación es esencial y se requiere de ella en todo momento para poder realizar un proceso sano de construcción de subjetividades y sociedades.

La comunicación nos permite evolucionar de la mano del tiempo y así mismo nos permite dejar huella de los aportes generados a la sociedad, por tal razón la esta debe ser indispensable y necesarias en todo grupo social ya sea familia, amigos y otros diversos, la evolución da giros inmensos en cuanto al desarrollo del individuo y actualmente vemos grandes diferencias al individuo del pasado, la comunicación como base de nuestra era se ha convertido en una herramienta para subsistir, esta evolución va de la mano con la tecnología.

No podemos dejar de lado que en la actualidad la tecnología nos permite avanzar más rápido y dar mejores resultados, pero así mismo ella genera impactos, la comunicación se ha visto fuertemente impactada por la tecnología ya que aunque ayuda a ampliar la comunicación y hacerla más rápida a nivel social, también está destruyendo valor a las familias porque aunque aumenta la comunicación externa disminuye casi que en su totalidad la del interior del grupo familiar.

La tecnología es nuestro mundo actual, es el día a día de nuestro universo y cada vez evoluciona más y más, brindando a los seres humanos nuevas oportunidades de comunicación, desarrollo personal y estilos de vida, la tecnología ocupa hoy un espacio importante en la vida de cualquier individuo, se ha convertido casi que en esencial para

podemos desarrollar como un individuo normal bajo los estereotipos mundialmente establecidos; la problemática a abordar en esta propuesta no es más que la realidad actual, la tecnología y la necesidad de ella han hecho de nosotros una necesidad absurda y se ha convertido en una adicción.

Una adicción no permite desviar la atención a otro tipo de actividad debe concentrarse siempre en lo mismo y conseguir resultados que siempre den el placer que necesita el individuo, esta adicción aunque no es de sustancias, no es tangible es una más poderosa abarca la parte netamente la base mental y psicológica de un individuo, bloquea todo tipo de interacción social, no permite nuevas oportunidades, concentra toda su energía en estar siempre actualizado y en consumir lo que se encuentra de moda, la sociedad ha convertido su estilo de vida en consumidor y centra su mirada siempre a lo nuevo y que debemos seguir, al estereotipo mundial.

Tengamos en cuenta que esto ya no es un tema sin bases hay autores como (Echeburúa, 1999), quien indica que la problemática no solamente queda en la adicción conductual, esto ya va mucho más avanzado, esta adicción está provocando enfermedades, ya que es tal la adicción que logra causar somnolencia, ansiedad, alteraciones de estados de ánimo, se desenfocan por completo de sus actividades, y prioridades.

Nos estamos enfrentando a la problemática de la nueva era, esta problemática no es solo una adicción, se está convirtiendo y ocasionando enfermedades y destruyendo el entorno social de los individuos, es importante empezarlo a manejar y mucho más en las familias ya que esto afecta de forma directa al núcleo familiar y sus bases.

Marco Teórico

Esta propuesta está sustentada por medio del planteamiento que hace (Young, 1996) “que definía y acotaba el concepto de adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso, que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales.”, ya que nos permite ver cómo el individuo por medio de la adicción tecnológica que se presenta como problemática, está distorsionando la realidad de todos los individuos y está cambiando las perspectivas y prioridades de cada uno, así que es importante ver cómo esta problemática afecta y qué magnitud tiene para poder entenderla.

La tecnología se ha involucrado de una forma importante en la vida de los individuos en la actualidad, su finalidad principal era generar algunas alternativas y facilitar los quehaceres y trabajos de las personas, con el tiempo y los desarrollos que se dieron en la tecnología empezaron a involucrarse en la comunicación, su finalidad siempre fue facilitar la interacción y acortar distancias, por esta razón cada vez nacían nuevos inventos y nuevas oportunidades de acercamiento, día a día los individuos se sentían más cercanos a otros que se encontrara fuera de su alcance, con esto llegaron a afianzarse y fortalecer relaciones, familiares y personales.

Llegó un punto en el desarrollo que la tecnología logró su cometido, pero no paró allí y siguió evolucionando, cada día aparecen nuevas posibilidades y mejoras a lo que ya existía, esta evolución no la podemos catalogar como positiva o negativa porque a pesar de tener falencias también genera beneficios, por tal razón es actualmente la tecnología y sus beneficios se han vuelto necesaria para la evolución y para el individuo.

La tecnología pasó de ser solo un beneficio para la sociedad a ser un punto clave para la industria, ya que la tecnología se ha convertido en una necesidad para la vida cotidiana de cualquier individuo, esto representa ganancias, poder y éxito, así que esto lleva a generar la competencia entre mercados, esto hace que el uso de lo nuevo que se genere sea necesario y de muchas formas se presenta como tal a la vista de la sociedad, está claro que de esta manera se genera la necesidad de obtenerlo, pero la facilidad que en la actualidad se da para obtener este tipo de tecnologías y avances y la cantidad de demanda de lo mismo presenta que todos puedan acceder a ello.

Las adicciones se dan debido al uso desmesurado de algo y al acceso fácil que se tenga a ello, el uso descontrolado que actualmente se presenta de los dispositivos electrónicos y la internet es impactante a nivel mundial ya que ha generado una dependencia a ello de forma desmedida, de acuerdo a (Echeburúa, 2009) “ señalaba la inexistencia de una clasificación estricta de las adicciones psicológicas, dado que si se realiza un uso inadecuado del concepto, cualquier conducta podría acabar convirtiéndose en una adicción”. Esto también nos lleva a pensar que no existe un punto

de referencia para poder evaluar el nivel de adicción, pero se pueden considerar adicción todos los comportamientos obsesivos, compulsivos o altamente reforzantes, que tengan alguna recompensa inmediata y pocos límites establecidos este abuso se puede presentar en las nuevas tecnologías, el trabajo, el juego, el deporte, el sexo y muchos más.

De acuerdo a (Echeburúa, 1999), (Griffiths, 1998), (Holden,2001), (Lemon, 2002), consideran que “estas adicciones de conducta y las consecuencias en sus comportamientos de abuso en función de parámetros que estén relacionados con la frecuencia de uso, el dinero invertido, la necesidad o la compulsión, así como las interferencias que puede provocar en la vida cotidiana de una persona consiguiendo que deje de cumplir sus obligaciones Las nuevas tecnologías irrumpen en la sociedad de una forma meteórica y en relativamente pocos años inundan el mercado de consumo y cambian nuestra forma de vida.”, la tecnología facilita nuestro quehacer y nos permite evolucionar de forma social, pero el uso desmedido de estas estas mismas hace que el beneficio que nos brindan sea nublado por las consecuencias de dicha adicción, actualmente la tecnología se utiliza para todo tipo de comunicación personal e investigación y apropiación de conocimiento, pero también brinda opciones innecesarias que crean un uso inadecuados las mismas.

Las evolución y el cambio en los tiempos hace que la vida y el individuo generen una nueva realidad, el mundo hoy gira en torno a la tecnología y su evolución, esto hace que el comportamiento humano también se modifique y se adapte a lo que

hoy está establecido, el comportamiento actualmente va atado a la tecnología, se piensa, se vive, se expresa y se siente de acuerdo a lo que esta nos pueda brindar, esta es la nueva realidad nuestra vida gira en torno a las nuevas tecnologías, no todo es negativo en este proceso ya que estos grandes avances aportan a la humanidad pero estas también tiene consecuencias que impactan de forma negativa.

Aunque todos los cambios son positivos debemos tener presente que estos generan consecuencias, debido a que los nuevos cambios sociales y tecnológicos son gigantes también las consecuencias tienen las mismas magnitudes, debemos como sociedad aprender a aceptar los cambios y adaptarnos ellos extrayendo lo positivo que nos trae, aunque se debe buscar la forma de poder llegar a este punto porque la sociedad está bastante lejos de solamente tomar lo positivo y desechar lo que no nutre a los individuos, el gran impacto que se presenta en cada novedad que sale en el mercado está generando una necesidad innecesaria, adicionalmente el internet se ha convertido en la base de esta adicción ya que la tecnología se encuentra en función de esta, es importante nuevamente nombrar a (Young, 1996) con su planteamiento ya que es la dirección que le queremos dar a esta propuesta “que definía y acotaba el concepto de adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso, que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales.”

De acuerdo a lo que (Young, 1996) considera el uso excesivo del internet desenfoca a los individuos, cambia sus prioridades, sus pensamientos y comportamientos, el impacto que tiene el internet en la sociedad actual, pero desafortunadamente esto es algo tan necesario actualmente ya que el internet es la base de la comunicación mundial, cualquier persona que utilice las nuevas tecnologías puede llegar a ser adicto a ellas ya sea por necesidad en el campo laboral o por placer.

Actualmente cualquier individuo tiene acceso a las nuevas tecnologías y obtiene beneficio de ella, la tecnología ha evolucionado tanto que puede generar beneficio a nivel laboral, personal pero lo más impactante es a nivel psicológico del individuo, el problema radica cuando de esa satisfacción genera mayor dependencia, como indica (Echeburúa y Corral, 2010) “el problema aparece cuando la persona siente alivio del malestar emocional cuando recurre a ellas”, esta puede ser la mayor razón de la adicción actual, las tecnologías están brindando una solución emocional al individuo, algo que muchas veces ni siquiera el ser humano encontraba al contacto y la interacción social.

Según el proyecto que ejecutaron (Kraut y Kiesler, 1998), llegaron a la conclusión que “Internet presenta una situación paradójica, pues a pesar de que por un lado fomentaba las relaciones sociales on-line, por otro lado servía para de-socializar a los usuarios de sus ambientes habituales. Pero que en otras Internet servía para potenciar ciertas capacidades de relación social que los participantes de la investigación ya poseían en su contexto habitual.” esto nos muestra que el internet logra muchas

cosas en los individuos que las personas no alcanzan a lograr, esta herramienta es impactante en cuanto facilita el medio para desarrollar muchas habilidades pero también en el hecho que deteriora muchos aspectos sociales de forma global.

Lo impactante de las tecnologías no es la influencia que tiene en los individuos es más bien como se ha apoderado del mundo y de su esencia ya que todos los individuos nacen con esto como si fuera base de la esencia del ser humano, es algo que a llegado a ser natural como caminar y respirar, todos los individuos nacen y necesitan de ellos desde los padres que necesitan distraer a sus hijos y dejan como niñeras a la tecnología, hasta los niños aprenden desde el internet y se desarrollan con base a esto, los niños y los adolescentes son los que mayor impacto tienen con las nuevas tecnologías ya que ellos crecen dependiendo de ellas, y se desarrollan con su influencia, los jóvenes actualmente muestran tal adicción a las tecnologías que esta es la que maneja sus vidas y las que realmente influyen en su formación como individuos.

Descripción De Las Posibles Alternativas De Solución

Límites

Esta posibilidad permite definir tiempos específicos para que la familia comparta sin tener acceso a la tecnología, se establecerán tiempos y momentos en los cuales se debe dejar de utilizar la tecnología y se utilizara este tiempo para alguna actividad familiar, como juegos de mesa, disfrutar de una cena o compartir su

vivencia diaria.

Esta alternativa es muy llamativa ya que no requiere de recursos económicos y se puede llevar a cabo con los medios que la familia tiene a su alcance, esto permitirá lograr los objetivos ya que ayuda a minimizar el tiempo en contacto con la tecnología.

Actividades lúdicas

Esta alternativa permite un contacto social amplio, permitirá reconstruir momentos que se han perdido, ayuda a reforzar el contacto personal y a dejar de lado por completo durante un gran tiempo la tecnología, ayudará a dedicar tiempo a la familia y a sí mismo, también aportará mucho ya que tendrán contacto con la naturaleza esto permite una interiorización a cada individuo lo positivo de esta alternativa es que la misma comunidad serán los encargados de elegir las mejores actividades ya que todos estarán de acuerdo en participar en ellas.

Los recursos realmente son un tema positivos ya que la familia buscará los mejores planes y los más económicos, se buscarán opciones sin costo para poder compartir de lugares naturales, o las opciones, más económicas ya que la misma familia costeara esta propuesta.

Esta nos permitirá lograr el objetivo ya que tendrán un gran contacto no solo con la misma familia les permitirá tomar espacios diferentes, interactuar con personas

diferentes, y también permitirá el contacto con la naturaleza.

Orientación desde los padres

Es una propuesta llamativa, permitirá que los padres se enteren más de la actualidad, esto le ayudará a tener acercamiento con sus hijos y a entender lo que ellos hacen, adicionalmente pueden realizar el manejo de la tecnología con ayuda de los mismos padres y podrán tener también un control sobre lo que se usa y para que se usa, permitirá afianzar lazos familiares.

Aquí no se requiere ningún recurso económico, se requiere solamente de tiempo de los padres y disposición de las familias para poder cumplir con el objetivo de la propuesta, lograr manejar la tecnología de forma correcta y sacar buen provecho de esta herramienta.

Descripción De La Mejor Alternativa De Solución

De acuerdo al acercamiento que se hace con las familias y la revisión de las propuestas que se obtienen de acuerdo al debate que se hace con la comunidad, se elige como mejor alternativa realizar las actividades lúdicas o actividades al aire libre, esta decisión se toma debido a que el objetivo de la propuesta es alejarse un poco de la tecnología para empezar a combatir la adicción y recuperar lo que se ha perdido durante el tiempo en la familia.

Esta alternativa permite realizar diversas actividades que ayudarán a afianzar la comunicación y la interacción personal, ayudará a generar lazos fuertes, establecer y

fortalecer personalidades y lo más importante reforzará el núcleo familiar.

Las actividades se realizarán en lugares de naturaleza o de interés, que no generen mucho costo y que tengan un gran espacio para no limitar la interacción entre ellos, ya que la idea es compartir con todos los individuos que participen.

Tomamos esta alternativa como principal ya que ofrece una solución muy saludable para las familias, permitirá un nuevo acercamiento entre los individuos y ampliará los lazos de comunicación entre ellos, adicionalmente es viable porque todos los individuos están dispuestos a participar, esto es de gran importancia para poder lograr una viabilidad correcta de la propuesta.

También consideramos viable la propuesta ya que es de un costo muy bajo y permite que todos participen sin ninguna exclusión, y ya que el interés de la comunidad es ampliar y fortalecer los lazos familiares y la comunicación, es la propuesta más adecuada y por la cual se encontró disposición de los participantes.

Justificación

Esta propuesta se realiza debido a que la tecnología ha ocupado gran parte de tiempo y gran lugar dentro del contexto familiar, esta se está apoderando de toda la parte social de los individuos, ya que está limitando las actividades fuera de los dispositivos electrónicos y del uso del internet, los individuos se están convirtiendo en dependientes de la tecnología y están olvidando su parte humana y su entorno familiar.

Esto permitirá que la comunidad recupere muchas sus bases familiares y reviva la esencia de la familia y la comunicación, es importante resaltar que por medio de esta propuesta se lograrán afianzar lazos entre padres e hijos y todo su núcleo familiar, fortalecerá la comunicación asertiva entre ellos y recuperar espacios perdidos dentro de su contexto.

El impacto que genera esta propuesta es positivo ya que lo que se pretende es obtener acercamiento familiar para que se ocupen tiempos y espacios entre la familia y se evite y deje de lado un poco la tecnología, utilicen el tiempo de forma adecuada ya que la tecnología está abarcando todo el tiempo disponible en cada individuo, obstruyendo la comunicación y la relación familiar.

Esta permitirá mejorar la calidad de vida de los individuos tanto a nivel personal, social y familiar, y ayudará a generar una organización en sus prioridades de nivel básico, ya que la tecnología afecta el lugar y el orden de las prioridades de un individuo.

Localización

Las actividades se realizarán en lugares abiertos como parques, potreros, fincas y otros tipo de lugares de ambiente natural, ubicados en el departamento de Cundinamarca del municipio de Soacha, vía Sibate en donde se encuentra una gran diversidad de lugares naturales estos lugares son amplios y gratuitos, también se tiene en cuenta sitios de interés como cines, museos, parques de diversiones, y otras diversas de recreación, en sitios

ubicados en la ciudad de Bogotá en el centro de la capital estos tendrán algún costo mínimo por entrada y algunos por merienda, los lugares fueron ubicados cerca a la ubicación de los participantes para evitar grandes desplazamientos pero también se podrán organizar en Bogotá y sus límites, ya que son cercanos y no requieren de un trayecto tan largo para desplazarse..

Serán lugares autorizados y que con una respectiva planificación anticipada tenga la infraestructura para un grupo amplio de personas, se buscarán de forma inicial lugares sin costo o de costos bajos, ya que la comunidad participantes es extensa y tenga el espacio suficiente para poder construir una interacción sana, se tienen en cuenta estos lugares ya que la misma comunidad propuso lugares naturales y espacios amplios para el esparcimiento e interacción entre ellos.

El instrumento aplicado con la comunidad de las seis familias participantes nos arrojó información significativa para realizar un análisis completo y específico de los aspectos más relevantes de las familias, adicionalmente nos permite una visión amplia y significativa de la comunicación familiar y sus diferentes contextos, y el manejo de las tecnologías de los individuos, esto nos genera información valiosa para poder realizar un análisis confiable y real de la observación que se realice, la herramienta aplicada nos permite introducirnos más a fondo con estas familias también nos ayuda a analizar desde varios puntos de vista y teorías la construcción de su núcleo familiar y la relación con su entornos, en este ejercicio podemos ver que las familias participantes tienen un alto nivel de interacción por medio tecnología lo cual aumenta más y más afectando la comunicación familiar, estas familias conservan muchas creencias y manejan ideologías culturales de sus

antepasados podemos identificar familias tradicionalistas en su mayoría en esta propuesta, esto las hace interesarse en mejorar la comunicación y la relación familiar.

Beneficiarios De La Propuesta

Los beneficiarios de esta propuesta serán los integrantes de las seis participantes, estos individuos son residentes de barrio San Marcos ubicado en Soacha Cundinamarca, un sector rural estas familias comparten las siguientes características obtenidas por medio desde el análisis de los involucrados:

- Las edades de los participantes se encuentran entre los 2 años de edad hasta los 58 años de edad.
- El género es diverso hay participantes tanto femeninos como masculinos pero se evidencia que la partición del sexo masculino se encuentra en un porcentaje mayor al femenino, el 90% de la población pertenece al sexo masculino.
- En cuanto al nivel educativo aunque participan individuos profesionales y especializados el 95% de la población es bachiller.
- La ocupación de este grupo de población se encuentra muy diversa ya que pertenecen a este desde estudiantes hasta empleados e independientes.
- Para el estado civil se evidencia una participación en un porcentaje del 80% de familias constituidas por la unión marital de hecho, de igual forma el 20% restante pertenecen a solteros con familias monoparentales.
- Los niveles socio demográficos presentados en este grupo de familias participantes corresponde a estrato dos de una parte rural, estos cuentan con todos los servicios públicos y cubren sus necesidades básicas de forma satisfactoria.

Objetivos

Objetivo General

Reconstruir los lazos afectivos en las seis familias pertenecientes al barrio San Marcos, para disminuir la adicción a la tecnología mediante actividades lúdicas en espacios naturales que permitan concientizar aprovechar el tiempo en familia, ejecutadas en un tiempo de 4 meses en el municipio de Soacha, Cundinamarca.

Objetivos Específicos

- Mejorar y aumentar la comunicación en el entorno familiar y con otros individuos recuperando este contacto que se ha perdido debido al uso excesivo de las tecnologías.
- Realizar el respectivo acompañamiento y seguimiento para poder evidenciar que los tiempos que se han establecido para el uso de la tecnología si hayan disminuido y se están realizando más actividades de calidad que refuercen la interacción dentro de la familia y su entorno.
- Brindar direccionamiento a las familias del barrio San Marcos para generar un mayor compromiso y poder retroalimentar su evolución y resultados.

Planificación

Tabla 1. Matriz de planificación adicionando los supuestos

Descripción	Indicador	Fuentes de Verificación	Supuestos
<p>Finalidad:</p> <p>Mejorar los lazos familiares y el aprovechamiento del tiempo libre con la familia dejando de lado un poco la tecnología.</p>	<p style="text-align: center;">NA</p>	<p style="text-align: center;">NA</p>	<p>Disposición e interés de las familias para participar en todas las actividades propuestas.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Reconstruir los lazos afectivos y mejorar la comunicación en las familias participantes mediante actividades lúdicas.</p>	<p>En 4 meses del desarrollo de la propuesta se ha logrado ejecutar el 70% de las actividades cuales se ha logrado afianzar en un 80% la comunicación y los lazos afectivos</p>	<p>Videos y fotografías (material audiovisual), lista de asistencia, consentimientos informados, cronograma, diarios de campo y propuesta aprobada.</p>	<p>Falta de políticas públicas que involucren esta problemática directamente, poco apoyo gubernamental.</p>

	familiares.		
Meta 1: Reconocimiento Identificar la comunidad y lograr un reconocimiento en esta así nosotros.	A un mes de haber iniciado la propuesta se ha logrado un total de 3 encuentros, en donde se ha especificado información necesaria para el desarrollo y se ha adquirido información necesaria para la propuesta por medio de instrumentos y técnicas de recolección de datos.	Sistematización de datos recolectados por medio de las herramientas y técnicas aplicadas, consentimientos informados, evidencia audiovisuales, actas de los encuentros, registros de seguimiento, diarios de campo, listado de asistencia.	Disposición e interés de las familias participantes.
Meta 2: Comunicación y entorno familiar	A cuatro meses de haber iniciado la investigación se	Informes de acompañamiento y resultados,	Las familias participantes visualizan el

<p>Ejecución de actividades lúdicas por medio de las cuales se logra un acercamiento favoreciendo la comunicación y fortaleciendo lazos familiares.</p>	<p>establece la propuesta de acompañamiento final, la cual será ejecutada por medio de encuentros lúdicos mejorando la comunicación fortaleciendo los lazos familiares en un 85% de las familias participantes.</p>	<p>informes de avance, diarios de campo, sistematización de la información, propuesta de acompañamiento, fichas de seguimiento, material audiovisual.</p>	<p>impacto de las actividades en su entorno.</p>
<p>Meta 3: Obteniendo resultados en familia Por medio del seguimiento y la evaluación evidenciar la evolución de las familias los logros</p>	<p>A los seis meses de la aplicación inicial de la propuesta se realiza la entrega del informe final con los respectivos resultados y seguimientos realizados a las familias</p>	<p>Informes, sistematización de datos, listados de asistencia, actas de resultados, material audiovisual, informe final.</p>	<p>Esta propuesta se convierte en un proyecto viable.</p>

<p>obtenidos y las falencias detectadas por las familias participantes.</p>	<p>participantes del municipio de Soacha, Cundinamarca.</p>		
<p>Actividades M1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acercamiento inicial a la comunidad por medio de un líder comunal ● Aplicación e implementación de herramientas para recolección de datos de la propuesta. ● Selección de las familias participantes del barrio San Marcos, ubicado en el municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca, para a participación de la propuesta. ● Acercamiento por parte de los psicólogos y profesionales participantes en la propuesta. ● Adquisición de información sociodemográfica por medio de la visita domiciliaria ● Aplicación de instrumentos y técnicas para la respectiva recolección de datos ● Recolección análisis e interpretación de datos ● Elaboración de informe 		<p>Disposición de los líderes comunales favorece la aplicación de la propuesta.</p>	
<p>Actividades M2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Socialización propuesta acompañamiento de Manejo 		<p>Las familias demuestran interés</p>	

<p>adecuado del tiempo y las tecnologías en las familias del barrio San Marcos del municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimiento de responsabilidades en la problemática adicción tecnológica ● Desarrollar y establecer límites en el entorno familiar ● Aumentar la comunicación familiar ● Estimular y fortalecer los lazos familiares. ● Análisis, interpretación y sistematización de información ● Seguimiento y evaluación 	<p>en las actividades propuestas.</p>
<p>Actividades M3:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Recolección los datos obtenidos durante el desarrollo de las actividades, identificando el nivel de satisfacción de los participantes. ● Consolidación y análisis de la información ● Se realiza el informe de evaluación y seguimiento. ● Socialización de resultados obtenidos ● Entrega de informe final. 	<p>La propuesta se convierte en un proyecto viable.</p>

Nota: se presentan el proceso desarrollado en cada unidad del diplomado

Factibilidad

Administrativa

El acompañamiento a la ejecución de esta propuesta se hará por parte de la psicóloga practicante Karen Castro quien guiará, resolverá dudas, identificará las mejores alternativas y estructurará con la ayuda y el conocimiento de los participantes las actividades a realizar para lograr el objetivo de la propuesta, buscará contar también con el apoyo y asesoramiento de la tutora Kendra Salas y la escuela de Psicología de la Unad, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, y el respectivo apoyo por parte de la secretaría de salud del departamento de Soacha, Cundinamarca, estos entes brindarán todas las herramientas y el asesoramiento necesario para realizar un desarrollo a la propuesta con calidad.

Técnica

Una de las herramientas necesarias sin duda es la observación ya que se hará interpretación de los resultados desde las vivencias y reacciones de los individuos de la comunidad elegida, esta herramienta es esencial para poder identificar resultados grupales, adicionalmente se hará necesario dejar evidencia visual para la respectiva retroalimentación de la comunidad, esto nos indica el manejo adecuado del material audiovisual como videos y fotografías, también realizaremos algunas mediciones de satisfacción y de impacto por medio de algunas encuestas que medirán los resultados, las herramientas y capacidades para realizar la medición de esta propuesta son de desarrollo propio.

Para lograr obtener resultados de calidad y aprovechar la información recolectada de la mejor forma se obtendrá el apoyo de un psicólogo profesional quien apoyará la ejecución, análisis y resultados que se puedan dar por medio de la propuesta, este

profesional puede ser , también se solicitare el apoyo de un profesional ya que se requiere de un personal con experiencia que nos asesore en estos procesos, para esto se dispondrá del apoyo de la Unad y de la Secretaría de Salud..

Económica

Los recursos económicos necesarios para el desarrollo de la propuesta será otorgados por los participantes de la misma, los integrantes de las seis familias están dispuestos en dividir los gastos económicos de cada actividad y pagarlos de formas equitativas, de la misma forma si para las actividades se requieren algunos utensilios para desarrollar las respectivas actividades serán divididos por familia para que todos aporten de la misma forma, los recursos para la ejecución de esta propuesta son realmente alcanzables y se obtendrán de forma equitativa sin generar desventaja alguna a los participantes ya que la misma comunidad es quien propone dar lo necesario para cada actividad.

Social y de género

Esta propuesta beneficia a la comunidad ya que permitirá ampliar la comunicación, generar nuevos lazos entre individuos, lograr una mejor relación familiar y mejorar el uso adecuado de la tecnología, en esta participarán todos los integrantes de las seis familias determinadas, estos veinte individuos podrán participar sin ninguna restricción, es decir que las

actividades planteadas están direccionadas a individuos de todas las edad, de diversas religiones, culturas, etnias, tipos de familia y otras diferencias, el objetivo de estas actividades es aumentar la integración social y la unión familiar, por tal razón es importante compartir con personas que tengan diferentes estilos de vida, pensamiento y concepción y en especial que se puedan evidenciar los diferentes tipos de familia que participan ya que esto permitirá una mayor aceptación del individuo a la sociedad y a la misma familia.

Actividades Y Resultados

Tabla 2. Cuadro resumen de actividades, resultados e indicadores

Actividad	Medios	Competencias	Indicador de logro
M1 – A1 Acercamiento inicial a la comunidad por medio de un líder comunal	Consentimiento informado	Propositiva Argumentativa Comunicativa	Interés por parte de la comunidad
M1 – A2 Aplicación e implementación de herramientas para recolección de	Instrumentos de recolección de datos	Propositiva Argumentativa Comunicativa articuladora	Identificar información importante para la propuesta

datos de la propuesta.			
M1- A3 Selección de las familias participantes del barrio San Marcos, ubicado en el municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca, para a participación de la propuesta.	Conocimiento de los individuos de las familias participantes	Propositiva Argumentativa Comunicativa articuladora	Obtener información de los participantes
M1 – A4 Acercamiento por parte de los psicólogos y profesionales participantes en la propuesta.	Actividad de socialización y acercamiento	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora interpretativa	Lograr una comunicación y interacción asertiva desde los profesionales asía el grupo participantes
M1- A5 Adquisición de	Herramienta para adquisición de	Propositiva Argumentativa	Adquisición de datos relevantes

información sociodemográfica por medio de la visita domiciliaria	datos	Comunicativa Articuladora	para la propuesta.
M1-A6 Aplicación de instrumentos y técnicas para la respectiva recolección de datos	Formato de aproximación a las familias	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora Interpretativa	Identificar las principales problemáticas que tiene la comunidad
M1 – A7 Recolección análisis e interpretación de datos	Sistematización del formato de aproximación	Propositiva Argumentativa Comunicativa articuladora	Identificar la información más relevante.
M1 – A8 Elaboración de informe	Informe parcial	Propositiva Argumentativa articuladora	Entrega de informe parcial a la tutora Kendra Salas, al líder comunitario y a la secretaria de salud.
M2 – A1	Comunicación	Propositiva	Evidenciar el

<p>Socialización propuesta acompañamiento de Manejo adecuado del tiempo y las tecnologías en las familias del barrio San Marcos del municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca</p>	<p>visual y auditiva por parte del líder social</p>	<p>Argumentativa Comunicativa articuladora</p>	<p>interés de los líderes sociales.</p>
<p>M2 – A2 Reconocimiento de responsabilidades en la problemática adicción tecnológica</p>	<p>Reflexión a través por medio de videos y experiencias cotidianas.</p>	<p>Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora</p>	<p>Generar la oportunidad de evidenciar la problemática de forma grupal en el entorno familiar.</p>
<p>M2 – A3 Desarrollar y establecer límites en el entorno familiar</p>	<p>Practicar la actividad cambio de roles</p>	<p>Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora Interpretativa</p>	<p>Generar conciencia a partir de las vivencias del otro.</p>

M2 – A4 Aumentar la comunicación familiar	Generar conciencia por medio de la actividad teléfono roto	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	Interiorizar y reflexionar la necesidad de una adecuada comunicación.
M2 – A5 Estimular y fortalecer los lazos familiares.	Afianzar los lazos por medio de la actividad recordando lo mejor de mi pasado	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	Sensibilizar a los integrantes de cada familia por medio de los mejores recuerdos que tengan de su infancia del pasado con la familia.
M2 – A6 Análisis, interpretación y sistematización de información	informe parcial	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora Interpretativa	Plasmar en el informe parcial la información recolectada por medio de las actividades realizadas
M2 – A7 Seguimiento y evaluación	Informe de evaluación y seguimiento	Propositiva Argumentativa Comunicativa	Realizar el respectivo informe con toda la

		Articuladora interpretativa	información consolidada en el proceso incluyendo la evaluación y el seguimiento que se ha tenido durante el desarrollo de la propuesta.
M3 – A1 Recolección los datos obtenidos durante el desarrollo de las actividades, identificando el nivel de satisfacción de los participantes.	Sistematización de la información recolectada	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	Plasmar la información obtenida por medio de las actividades realizadas.
M3 – A2 Consolidación y análisis de la información	Organización de la información obtenida con su respectivo análisis.	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	Se organiza y sistematiza la información con su respectivo análisis obtenido.

M3 – A3 Se realiza el informe de evaluación y seguimiento.	Elaboración del informe correspondiente	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	De acuerdo a la información recolectada se elabora por parte de los profesionales el informe de evaluación y seguimiento.
M3 – A4 Socialización de resultados obtenidos	Presentación de los resultados obtenidos por medio de la propuesta a las familias participantes y a las entidades que intervienen.	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora Interpretativa	Presentación final de todo el proceso realizado con los resultados obtenidos en la propuesta.
M3 –A5 Entrega de informe final	Elaboración del informe final por parte del investigador y entrega a la secretaria de salud	Propositiva Argumentativa Comunicativa Articuladora	Por parte de los profesionales que intervinieron en la investigación se hace entrega del informe final de la

	y los miembros comunales participantes		propuesta realizada en la comunidad.
--	--	--	---

Nota: se detalla la actividad desarrollada en cada unidad del diplomado

ACTIVIDADES	Cronograma																		RESPONSABLES
	Tabla 3. Cronograma de actividades																		
	TIEMPO																		
	MES 1		MES 2		MES 3		MES 4		MES 5		MES 6								
Acercamiento inicial a la comunidad por medio de un líder comunal.																			INVESTIGADOR
Aplicación e implementación de herramientas para recolección de datos de la propuesta.																			INVESTIGADOR
Selección de las familias participantes del barrio San Marcos, ubicado en el municipio de Soacha del departamento de Cundinamarca, para a participación de la propuesta.																			INVESTIGADOR
Acercamiento por parte de los psicólogos y profesionales participantes en la propuesta.																			INVESTIGADOR
Adquisición de información sociodemográfica por medio de la visita domiciliaria																			INVESTIGADOR

Responsable De La Propuesta

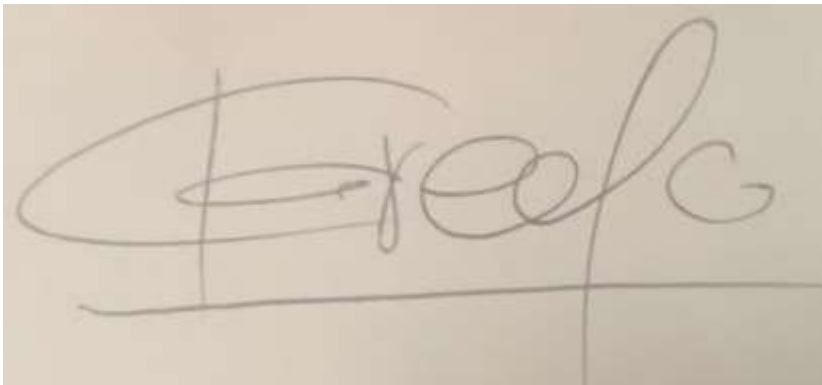
Nombre: KAREN PAOLA CASTRO ALONSO

Dirección: CRA 1B # 13 - 28 Barrio: SAN HUMBERTO

Municipio: CUNDINAMARCA Vereda: NO APLICA

Teléfono/s: 31954743351

Duración de la propuesta: 4 MESES

A photograph of a handwritten signature in dark ink on a light-colored background. The signature is highly stylized and cursive, appearing to read 'Karen Paola Castro Alonso'. The signature is written over a horizontal line that spans the width of the text area.

Firma: _____

Presupuesto

Tabla 4. Tabla de presupuesto

Ítem	Cantidad	Valor Unitario	Unidad De tiempo	Aporte comunitario	Aporte entidades	Aporte de terceros	Valor total
RECURSOS HUMANOS							
Líder comunitario	1	NA	24 Domingos	Voluntario	NA	NA	De acuerdo a los aportes voluntarios
Profesionales en Formación	1	NA	24 Domingos	Voluntario	NA	NA	De acuerdo a los aportes voluntarios

Profesionales de apoyo	1	NA	1 día al mes	Voluntario	NA	NA	De acuerdo a los aportes voluntarios
Subtotal	3	NA			NA	NA	Por Definir
EQUIPOS							
Fungibles (Materiales)							
Fichas bibliográficas	100	\$ 100.00	NA	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 10.000.00
Marcadores	10	\$ 2.000.00	NA	\$ 20.000.00	\$ 0	\$ 0	\$ 20.000.00
Esferos	10	\$ 1.000.00	NA	\$ 10.000.00	\$ 0	\$ 0	\$ 10.000.00
Pasa bocas	10	\$ 5.000.00	NA	\$	\$ 0	\$	\$

				25.000.00		25.000.00	50.000.00
Hojas blancas	20	\$ 100.00	NA	\$ 0	\$ 0	\$ 2.000.00	\$ 2.000.00
No fungibles (Equipos)							
Casa líder comunal	1	\$ 0	24 Domingos	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
Videocámara	1	\$ 700.000.00	24 Domingos	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 700.000.00
PC portátil	1	\$ 1.800.000.00	24 Domingos	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 1.800.000.00
Subtotal	153	\$ 2.508.200.00		\$ 55.000.00	\$ 0	\$ 27.000.00	\$ 2.592.000.00
IMPREVISTOS 5%							

\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0
TOTAL	156	\$ 2.508.200. oo		\$ 55.000.oo		\$ 27.000.oo	\$ 2.592.000. oo

Nota: recursos tangibles e intangibles necesarios para el desarrollo de la propuesta.

Anexos

Aproximación Al Diagnóstico De La Comunidad: Análisis De La Situación



Figura 1. Árbol de las problemáticas detectadas en la comunidad

Tabla 5. Sistematización del árbol de problemas

CUADRO DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS Y RELACIONES DE CAUSALIDAD		
1er. Orden	2º Orden	3er. Orden
falta de disciplina y control de los padres	falta de reglas y el ejemplo que reciben los hijos en el hogar	la facilidad para adquirir tanto los equipos

		electrónicos como el acceso al wifi
CAUSAS	EFFECTOS	CONSECUENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> Facilidad de obtener los equipos y las redes de wifi 	<ul style="list-style-type: none"> la tecnología aunque genera beneficios también genera muchas falencias en el hogar, ya que se le está dando prioridad a estas y está generando un adicción que deteriora los lazos familiares y el desarrollo individual. 	<ul style="list-style-type: none"> la adicción es la primera consecuencia del manejo de las tecnologías
<ul style="list-style-type: none"> falta de tiempo para compartir con la familia 		<ul style="list-style-type: none"> poca o nula comunicación dentro del núcleo familiar
<ul style="list-style-type: none"> Falta de reglas y control de los padres 		<ul style="list-style-type: none"> sedentarismo
<ul style="list-style-type: none"> el ejemplo que los padres brindan ya que la adicción a las tecnologías empieza por ellos 		<ul style="list-style-type: none"> pérdida de valores y aumento del libertinaje

Nota: supuestos, causas efectos y consecuencias las cuales se presentan en las problemáticas detectadas

- Por qué:**

Aunque la tecnología y su evolución busca generar beneficios a la comunidad se ha desviado de su objetivo principal, la adicción a las tecnologías se da por el uso excesivo de los medios y dispositivos electrónicos que se encuentran hoy a la disposición de cualquier individuo sin necesidad de hacer un gran esfuerzo, la facilidad de acceder a este medio, la falta de control y la expansión masiva de estos medios se han vuelto una problemática mundial complejo de afrontar y manejar.

- **Qué:**

la pérdida de la cultura, ética y valores familiares durante los tiempos y la falta de control de los padres junto a la poca interacción que hay entre los individuos que conforman una familia necesita ser reforzada, ya que muchas veces la misma familia no tiene conocimiento de lo que sucede dentro de su mismo núcleo ni su entorno.

Ámbito

Población meta:

Los individuos beneficiados con esta propuesta serán los integrantes de seis familias soachunas, con tradiciones y raíces en este municipio, se presenta diversidad en sus edades desde los 2 años de edad hasta los 52 años de edad, diversidad en religión, creencias y tipologías de familia.

Cobertura:

La propuesta se realizará en el barrio San Marcos unos de los barrios más importantes del municipio de Soacha, Cundinamarca, este está ubicado cerca a la vía principal y al parque central del municipio.

Tiempo

Esta propuesta se puede llevar durante cuatro encuentros, unos durante cada semana para dar un cumplimiento total durante un mes.

Análisis De Involucrados

Ejecutores

La propuesta será ejecutada por la psicóloga practicante Karen Paola Castro Alonso, con el apoyo, acompañamiento y revisión de la tutora Kendra Salas, y el respaldo de la UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia).

Beneficiarios

Son seis familias beneficiadas con esta propuesta, cada familia está conformada de la siguiente manera:

1. Familia Beltrán:

Constituida por madre María Camila Castro, padre Carlos Beltrán, hijos Samuel y Miguel Ángel Beltrán.

2. Familia Becerra:

Constituida por cuatro integrantes William Becerra, madre Marlene Monroy, padre Miguel Becerra, hija Sofía Becerra.

3. Familia Guazca:

Constituida por padre Andrés Guazca, madre Diana Abril, hijas Lina Guazca

4. Familia Palacios:

Constituida por padre Jonathan Palacios, esposa Ana Ramírez e hijo Martín Palacios

5. Familia Sánchez:

Constituida por padre Javier Sánchez, hijas Valentina Sánchez, abuela Marina Sánchez

6. Familia Alarcón:

Constituida por padre Emerson Alarcón, madre Nieves Rodríguez, hijo Jair Alarcón.

Afectados

Los individuos afectados por esta propuesta serán los más jóvenes de las familias, ya que estos presentan un nivel de adicción a la tecnología mayor que los adultos, ya que la han hecho necesaria e indispensable en su vida y esto genera cierta dependencia a la tecnología y sus dispositivos.

Recursos

No se requiere de recursos económicos, todos los recursos requeridos son propios del individuo, se requiere tiempo, disposición y amabilidad.

Caracterización De La Población Afectada

La ejecución de esta propuesta se realiza inicialmente por medio de una reunión principal en esta conocemos a cada una de las familias y los respectivos integrantes de cada una, en esta fue necesaria la aplicación del instrumento de la encuesta, esta se planteó con preguntas abiertas, lo cual permitió generar la interacción entre los participantes, presentando sus diversos puntos de vista, en donde los integrantes de las 6 familias participantes generan un debate sano, en donde se comparten ideas y pensamientos que complementan la situación de las familia en la actualidad.

El instrumento utilizado consta de 15 preguntas abiertas, las cuales son respondidas de forma colectiva por medio de un debate y la valor de la libre expresión, las preguntas establecidas para este instrumento enfatizan entre la relación que hay entre las familias actuales y las que han pasado durante el tiempo, en cómo han evolucionado y actualmente como son dependiendo de su vivencia, adicionalmente, nos permite revisar las problemáticas que se evidencian por medio de estos cambios que se han hecho en la sociedad al pasar del tiempo.

Después de haber realizado dicha interacción con las familias se obtienen los siguientes resultados y análisis:

Número De Preguntas: 13

Total Participantes: 7

Total Familias: 6

Población Total: 17

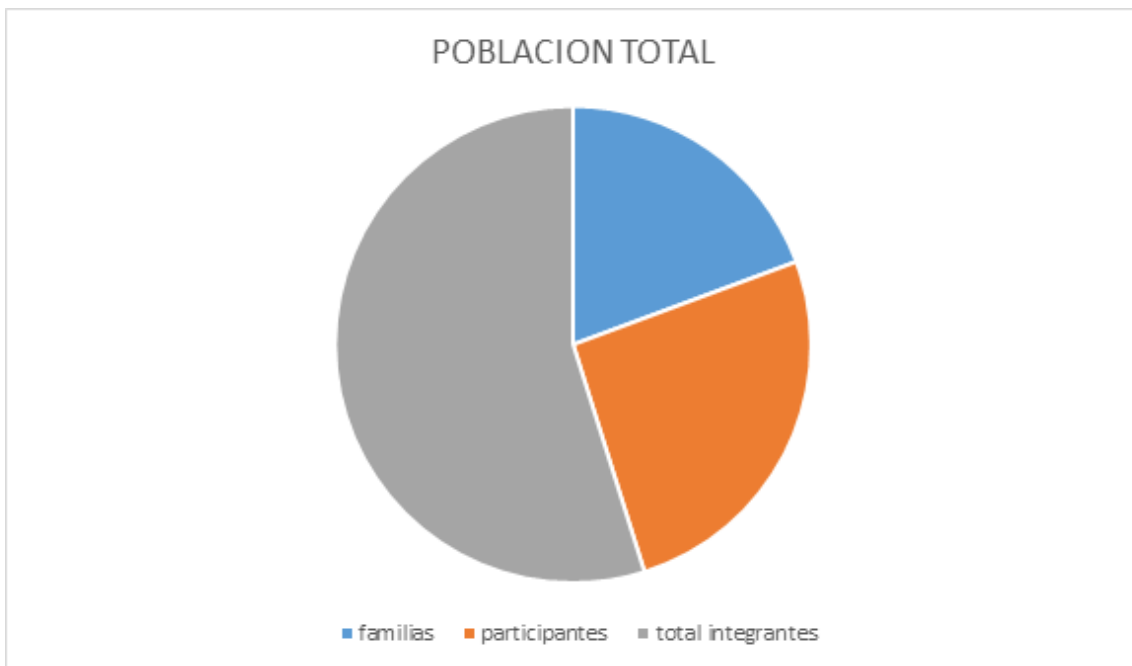


Figura 2. Población total participante en la propuesta

Posterior a la aplicación del instrumento se realiza el respectivo análisis de las respuestas generadas, direccionados en encontrar las similitudes en las mismas para poder evidenciar una problemática similar en todos los casos y saber cuál es la problemática principal a tratar, para llegar a la finalidad de nuestra propuesta.

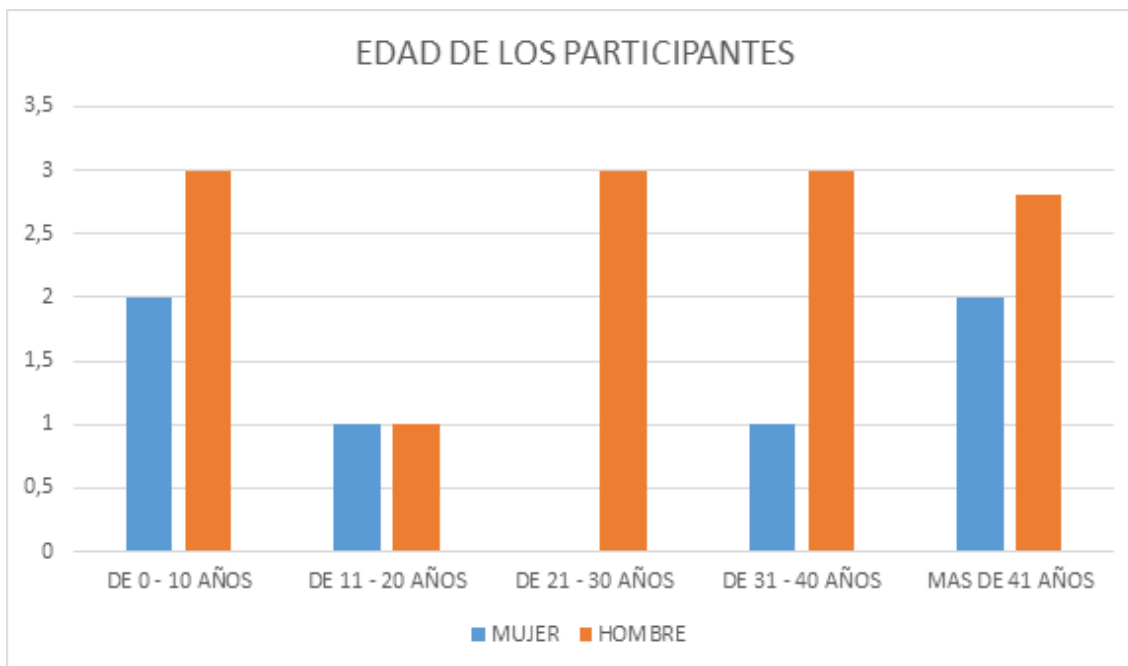


Figura 3. Edad de los participantes

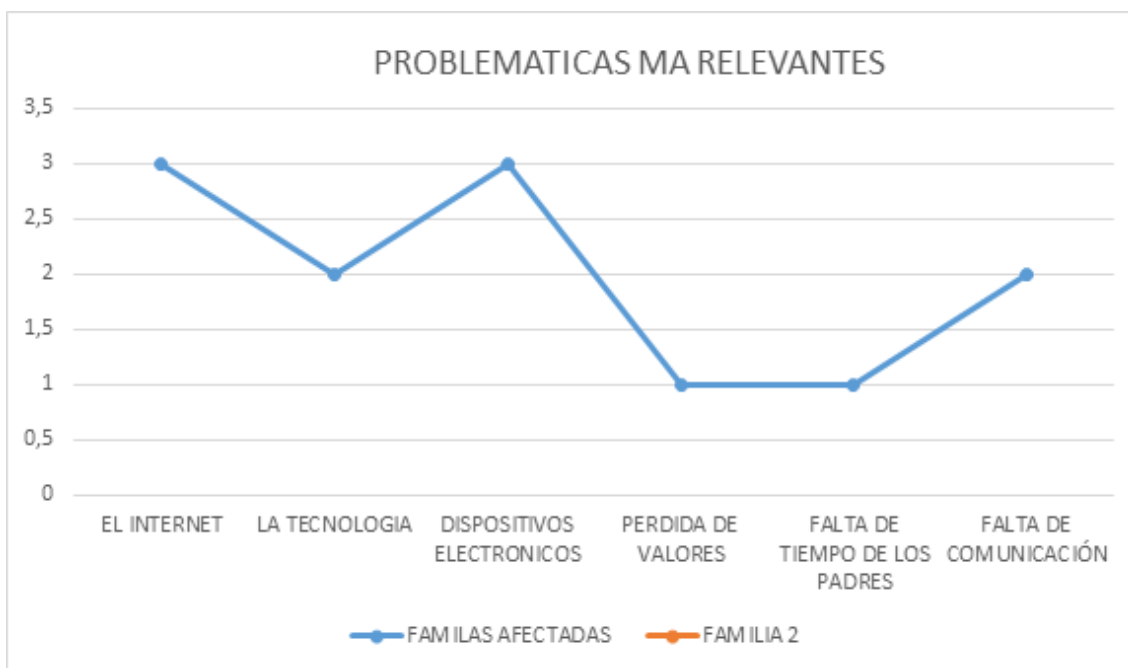


Figura 4. Problemáticas detectadas en la comunidad

Por medio del análisis de los datos obtenidos evidenciamos que la problemática con mayor porcentaje que se presenta en estas 6 familias con los dispositivos electrónicos,

analizando las demás respuestas encontramos coincidencia con los resultados ya que todos indican que la tecnología, ha evolucionado de tal forma que ha generado muchas pérdidas del sentido familiar y que es un tema que atañe a todos los integrantes tanto jóvenes como adultos, pero en mayor proporción los jóvenes.

Análisis De Alternativas

Criterios existen para analizar las alternativas de solución:

Beneficios

Mejorar la relación entre padres e hijos con la disminución del uso de los dispositivos electrónicos y el internet

Recursos

Disposición y tiempo de los padres y de los hijos para compartir actividades diferentes a la interacción virtual.

Costos

No tiene costos económicos, ya que los recursos que se necesitan para la elaboración de esta propuesta solo requieren de tiempo, disposición, el no generar costo permite que sea atractivo para los participantes.

Limitaciones

La falta de tiempo y espacios son los que debemos tener presentes para poder elaborar esta propuesta, se debe apreciar el tiempo que dispongan y aprovecharlo al máximo para poder ejecutar todas las actividades planteadas.

Interés de la comunidad

Lo más importante aquí es poder generar una necesidad de la participación de los individuos por medio de sus propias necesidades, ya que esto despertará el interés de los participantes.

Análisis De Objetivos



Figura 5. Árbol de objetivos propuestos

Tabla 6. Técnica DRAFPO

Más internas	ELEMENTOS	ACCIONES
Bajo nuestro control	DEBILIDADES	CÓMO CORREGIRLAS/ COMPENSARLAS
	<ul style="list-style-type: none"> • fácil acceso a las redes de wifi • fácil acceso a los medios electrónicos • todos tienen acceso fácil a las redes sociales 	<p>Planteando opciones de manejo a los padres para limitar el uso de los mismos, educar a los hijos de cómo usar de la mejor forma estos elementos.</p>
Alianzas para influir	RESISTENCIAS	CÓMO CORREGIRLAS
	<ul style="list-style-type: none"> • la adicción que generan las redes sociales y los dispositivos electrónicos • la influencia de los amigos. 	<p>Generar conciencia de cómo la tecnología ha dejado de lado la vida de todos los individuos y se ha apropiado de ella logrando ocupar todo su tiempo y establecer una dependencia a los mismos, mostrar las opciones de</p>

		comunicación alternas que se puede tomar para evitar el uso excesivo de estos medios.
Fuera de control	AMENAZAS	CÓMO AFRONTARLAS
	<ul style="list-style-type: none"> • el acceso gratuito de wifi que ahora hay en muchos sitios • la facilidad de tomar cualquier dispositivo en muchos lugares. 	Generar opciones de privatizar y controlar más estas redes y el uso de estos dispositivos.
Más externas		
ELEMENTOS	ACCIONES	En presencia
FORTALEZAS	COMO MANTENERLAS	Reflexión
Las tecnologías facilitan la comunicación, aprendizaje, el trabajo.	Usando únicamente para el fin que se requiere.	

POTENCIALIDADES	CÓMO DESARROLLARLAS	Negociación Antagonismo
<p>Estos elementos pueden generar y desarrollar nuevas habilidades en los individuos y nos puede mostrar cómo obtener muchas más de ellas y nos brinda la facilidad en muchos ámbitos, eficiencia y rapidez.</p>	<p>Estas tecnologías nos brindan grandes oportunidades de desarrollar nuevas habilidades por medio del uso correcto de las mismas, allí podemos encontrar información enriquecedora que nos permite aprender nuevas cosas y nos capacitan logrando activar muchas oportunidades que estaban sin utilizar.</p>	
OPORTUNIDADES	CÓMO APROVECHARLAS	Juegos de estrategia
<p>El aprendizaje que se puede adquirir por medio de estas es muy amplio, se puede trabajar, estudiar, investigar para adquirir y ampliar nuestro conocimiento, esto</p>	<p>utilizando los medios de forma productiva, aplicándolos a lo necesario para lograr los objetivos propuestos en cuanto a nuestras metas profesionales e intelectuales</p>	

nos aporta directamente en nuestro parte intelectual.		
		En potencia

Nota: matriz DOFA de la propuesta

Conclusiones

- la familia es el eje fundamental de la sociedad por esta razón debemos siempre tener presente que la influencia generada desde esta misma es necesaria para poder identificar las falencias y pautas de cada individuo, por medio de esta podemos comprender patologías y podemos identificar soluciones que beneficien a la comunidad, tengamos siempre presente que la familia como base social fundamental es nuestro eje profesional y debemos valorarlo y respetarlo como tal.
- Las problemáticas se evidencian en todos los entornos para poderlas identificar se debe hacer un buen diagnóstico, ya que de este parte nuestro desempeño nuestra dirección y nuestros esfuerzos a buscar o identificar una o varias soluciones que generen una mejoría a las problemáticas detectadas, como profesionales somos los responsables de identificar esta problemática de forma correcta por tal razón somos los responsables de los resultados que se den tanto de forma individual como individuo como de forma social, para ello debemos apoyarnos en todas las herramientas necesarias basados en una debida investigación.
- La experiencia adquirida por medio de este ejercicio práctico nos permite obtener conocimientos necesarios para nuestro desarrollo profesional, aquí también adquirimos y evidenciamos destrezas que debemos afianzar para poder ejercer una profesión con calidad y generando un verdadero valor ya que de nuestro desempeño

como psicólogos lograremos ayudar a mejorar o no problemáticas sociales y de esta misma forma individuales.

Referencias

- Arango, M. Z., Rodríguez, A. M., Benavides, M. S., & Ubaque, S. L. (2016). Los axiomas de la comunicación humana en Paul Watzlawick, Janet Beavin, Don Jackson y su relación con la terapia familiar sistémica. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó*, 3(1), 33-50.
- Donati, P. (2003). *Manual de sociología de la familia*. Editorial de la Universidad de Navarra S.A., Pamplona. E-book. Parte 1, pp. 19 – 51.
- Echeburúa, E. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*
- Echeburúa, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*
- Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto* *Adicciones*, vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). *El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia*. Universidad Autónoma de Santo Domingo y centro cultural Poveda.
- Fundación Cree-ser, *Educación en valores (2015).Corresponsabilidad de las familias en los Contextos Educativos*. Primera Edición. Editorial Cree- Ser
- Griffiths, M.D. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38, 333-342.

- Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications. pp. 61-75. New York: Academic Press.
- Herrera Santí, P. M. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. Revista cubana de medicina general integral, 13(6), 591-595.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. y SCHERLIS, W. (1998). Internet Paradox: A social Technology that reduces social involvement and psychological well-being?. American Psychologist, 53 (9), 1017-1031. Disponible en <http://www.apa.org>. Kraut, R. (2001). Social impa
- Naranjo P. M. L. (2008). Relaciones Interpersonales Adecuadas Mediante Una Comunicación Y Conductas Asertivas.
- Rizo G. M. (2006), La Interacción Y La Comunicación Desde Los Enfoques De La Psicología Social Y La Sociología Fenomenológica.
- Unad, Fundación Cree-Ser, Educación En Valores (2015). Repensar La Familia En La Contemporaneidad
- Unad, Fundación Cree-Ser, Educación En Valores (2015). Familia Y Producción De Consumo
- Unad, Fundación Cree-Ser, Educación En Valores (2015). Familia Y Contexto Educativo
- Watzlawick P. (1981). Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Herder.r.

Young, K, (1999), "Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and Those Who
Love

Them"