DEPENDENCIA:	**DIRECIÓN DE ENFOQUE DIFERENCIAL**				
PROCESO:	**ESTRATEGIA CASA DE TODAS**				
TIPO DE REUNION:	**INTERNA**				
FECHA DE REUNIÓN:	**18**	**11**	**2022**	**HORA:**	**11:00 AM – 01:00 PM**

OBJETIVO:	Ampliar la comprensión sobre cómo se da la dinámica relacional con las demás personas y cuáles el rol que asume cada una para motivar el análisis transaccional.
PARTICIPANTES:	- Equipo Casa de Todas

COMPROMISOS

DESCRIPCION	RESPONSABLE	FECHA

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inicia encuentro con dinámica grupal que busca que las integrantes puedan reconocer cuanto se imaginan o conocen a sus compañeras. Se invitará a cada una de las participantes a pensar una frase que sea verdadera y otra que sea falsa sobre gustos, habilidades o pasatiempos.
Posteriormente se invita a las participantes a dividirse en grupos y se indica que pasarán por 3 estaciones que tendrán como temas principales: la triada dramática; rol de perseguidor, victima, salvador.

La experiencia en las tres estaciones, comprendieron:

• La dinámica de los roles
• Las características de cada rol
• Herramientas para transformar mis relaciones si estoy en ese rol

Desde una reflexión guiada a través de frases se motivó el análisis tomando conciencia de las características de cada rol (perseguidora, salvadora y víctima) y qué se requiere para transformar mi estilo de relación con empatía, asertividad y responsabilidad.

El triángulo del drama de Karpman, también llamado triángulo dramático de Karpman, es un modelo de interpretación que surgió en el marco de una psicoterapia llamada *Análisis transaccional*. Dicho modelo presenta un esquema de las interacciones humanas destructivas, las cuales tienen lugar cuando dos o más personas están en conflicto.

Los tres roles que componen el triángulo del drama de Karpman son:

- Perseguidor o acusador. Corresponde a quienes se sienten con el derecho o la capacidad para juzgar a otros. Los calibran, los miden y con frecuencia asignan su concepción de justicia a lo absoluto. Generalmente, padecen de una enfermedad común: el mal humor constante.
- Víctima. Corresponde a quien adopta una actitud de temor y pasividad frente a lo que le rodea. Siente que los demás le tratan mal y que no lo merece, pero tampoco hace algo para salir de esta situación.
- Salvador. Es quien se comporta como el que debe ayudar a los demás, aunque no se lo pidan. Lo suyo es hacerse necesario para los demás y fomentar la dependencia. Usualmente, no resuelve sus propios problemas.
-

¿Cómo salir del triángulo del drama de Karpman?

Salir del triángulo y liberarte de la codependencia es posible, pero requiere dedicación y compromiso. Lo primero que se debe hacer es identificar cuál es el rol en el que se está. Ir tomando conciencia de cuantas veces, de manera inconsciente, se asume las actitudes y comportamiento de ese rol.

Una vez identificado el rol se deben iniciar planes de acciones que vayan en contra del patrón conductual de dicho rol. Por ejemplo, la persona que está en el rol de salvador deberá dejar de volcarse tanto en los demás, y dejarles su espacio para que se equivoquen y resuelvan sus problemas.

Para concluir, el triángulo del drama de Karpman puede mapear aquellas interacciones destructivas que podemos tener con personas con las cuales mantenemos un conflicto. La mayoría de nosotros podemos desempeñar los tres roles del triángulo de acuerdo con el contexto particular en el que nos encontremos.

Perfiles

• **Perseguidora – Catherine**

Frases Perseguidora

1. Tú no puedes hacer nada bien, yo te lo advertí.
2. Te vas a arrepentir si no haces lo que digo
3. yo soy quien sabe y quien manda, tu no.

Frases Asertivas

1. Crees que podemos revisar lo que salió mal
2. Es la instrucción dada, pero ¿qué opinas tu?
3. Aprecio tus comentarios, sin embargo, hoy lo haremos como yo indico y luego lo revisamos, ¿te parece?

• Salvadora – Damaris

Frases Salvadoras

1. "Déjame ayudarte, así te queda mejor y terminas más rápido"
2. "No te preocupes yo lo hago, no tienes experiencia"
3. "Llámame a cualquier hora, estoy disponible para lo que necesites"

Frases Empática

1. "Sé que puedes hacerlo, si tienes dudas me preguntas"
2. "Confío en tus capacidades, puedes hacerlo despacio mientras aprendes"
3. "Te puedo ayudar hoy a las 2 de la tarde, avanza y juntas revisamos las dudas que te hayan surgido"

• Víctima - Darling

Frases de la Víctima

1. "Siento que sola no lo puedo lograr, por eso fracaso siempre"
2. "Solo yo sé lo que me ha tocado vivir y nadie lo puede comprender"
3. "Nunca me prestas atención, siento que no valgo nada para ti"

Frases responsables

1. "Sola me tomará más tiempo, pero estoy dispuesta a lograrlo"
2. "He vivido situaciones muy difíciles y de ellas he aprendido"

3. "Para mí, es importante que me tengas en cuenta y escuches lo que digo, de esta manera siento que soy valiosa para ti"

Actividad de cierre

Posteriormente a que las participantes han pasado por cada estación se realizo un circulo donde se motivó a las participantes a compartir sus reflexiones y una palabra que recoja los aprendizajes logrados en los espacios de autocuidado realizados en 2022.

Posteriormente se realiza una reflexión invitando a las participantes a generar compromisos de acuerdo con lo aprendido. Las participantes expresan lo aprendido y se cierra el espacio a la 1:00 pm.

REGISTRO ASISTENCIA REUNIONES INTERNAS Y EXTERNAS

FECHA: 18-11-2022 | **OBJETIVO REUNIÓN:** Realizar Café Presencial

HORARIO: 11:00 am | **LUGAR:** CASA DE TODAS

AREA SDMujer A CARGO: DED

¿Autoriza el tratamiento de datos personales?		DOCUMENTO DE IDENTIDAD		NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	INSTITUCION/ ENTIDAD/ AREA / OTRO	CARGO	TELEFONO DE CONTACTO	EMAIL	FIRMA
SI	NO	TIPO	NÚMERO									
X		CE	1012375858	Johana Rodriguez	F	H	H	SDmujer	Contratista	3214254102	Jrodriguez.	
✓		CC	52197639	Yanira Espinosa	F			SDMujer	Contratista	3138860414	yespinosa@sdmujer.gov.co	Yanira Espinosa
✓		CE	52310547	Isabel Valenzuela	F	M	H	Sdmujer	Contratista	3207280783	ivalenzuela@sdmujer.gov.co	Isabel
/		CC	52912474	Diana Apunco	F	M	H	SD Mujer	Contratista	3202746260	dapunco@sdmujer.gov.co	Diana Apunco
X		CC	37943543	Margelo Rodriguez R	F	M	H	SDMUJER	contratista	321 3119604	mrodriguez@sdmujer.gov.co	
X		CC	52984557	Isabel Leal P.	F	H	H	SDMUJER	Contratista	3108530385	ileal@sdmujer.gov.co	
✓		CC	39798324	C. Elena Rodriguez B	M	F	H	SDMujer/DED.	Contratista	3182262753	cerodriguez@sdmujer.gov.co	C Elena
✓		CC	52355741	DAMARIS GOMEZ	M	F	H	DED / CASA TODAS	PSICOLOGA	3046044040	dgomez@sdmujer.	
X		C.C.	37626021	Darling Mateus Vargas	M	F	H	Sd Mujer	Psicologa	3204597600	dmateus@sdmujer	

Tratamiento de datos personales: *Mediante el registro en el presente formato, usted autoriza a la Secretaría Distrital de la Mujer para la recolección, almacenamiento y uso datos personales. Como Titular de la información usted tiene derecho a conocer, actualizar y rectificar sus datos personales, ser informado sobre el uso que se ha dado a los mismos, revocar la autorización y/o solicitar la supresión de sus datos en los casos en que sea procedente. Ley 1581 de 2012.*

CONVENCIONES TIPO DE DOCUMENTO: CC:** Cédula de ciudadanía / **TI:** Tarjeta de Identidad / **CE:** Cédula de Extranjería / **NIP:** Número de Identificación Personal / **NUIP:** Número Único de Identificación personal / **PA:** Pasaporte **PPT:** Permiso por Protección Temporal / **RUMV:** Registro Único de Migrantes Venezolanos / **Otro

***CONVENCIONES SEXO: M:** Mujer / **H:** Hombre / **I:** Intersexual. **CONVENCIONES IDENTIDAD DE GÉNERO: F:** Femenino / **M:** Masculino / **TF:** Transfemenino / **TM:** Transmasculino.*

***CONVENCIONES ORIENTACIÓN SEXUAL: H:** Heterosexual / **B:** Bisexual / **G:** Gay / **L:** Lesbiana*

Scanned by TapScanner

REGISTRO ASISTENCIA REUNIONES INTERNAS Y EXTERNAS														OBJETIVO REUNIÓN:	Realizar café presencial
FECHA:				18/11/2022										LUGAR:	Casa de todos
HORARIO:				11:00 am.										AREA SDMujer A CARGO:	DED
¿Autoriza el tratamiento de datos personales?		DOCUMENTO DE IDENTIDAD		NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	INSTITUCION/ ENTIDAD/ AREA / OTRO	CARGO	TELEFONO DE CONTACTO	EMAIL	FIRMA			
SI	NO	TIPO	NÚMERO												
X		CC	52907949	VIVIANA LINARES C.	M	F	H	SDMUJER-DED	CONTRATISTA	3124378189	kvlinares@sdmujer.gov.co				
X		CC	39637235	Ruth Franco V	M	F	H	SDMujer/DED	Contratista	3169001	rfranco@sdmujer.gov.co				
X		CC	1022411484	laura Medina Amaya	M	F	H	secretaria de la mujer.	contratista	3045225750	lmedina@sdmujer.gov.co				
X		CC	52507586	Mabel Zea M.	M	F	P	SDMUJER/DED	Contratista	3557494	jzea@sdmujer.gov.co				
X		C.C	1016063428	ADRIANA LOPEZ BUITRAGO	M	F	H	SMUJER-CASA DE TODAS	CONTRATISTA	3196173878	alopezb@sdmujer.gov.co				
X		CC	1024518426	Catherine Reyes	M	F	H	SD Mujer.	Contratista	3015066861	creyes@sdmujer.gov.co				
X		CC	46359585	Martha Mairen	M	F	H	SDMujer @Todas	Contratista	3139278823	mmaisabel@hotmail.com				
X		CC	51697445	Blanca Duarte	M	F	H	SDM-Todas	Contratista	3102888 52	bduarte@sdmujer.gov.co				
X		CC	60288166	Maximina Garcia	M	F	H	SDM-SDED	Contratista	3102511803	mgarcia@sdmujer.gov.co				
X		C.C	1012337203	Sandra Rocio Corredor	M	F	H	SDM - C. TODAS	Contratista	3014094382	srcorredor@sdmujer.gov.co				

Tratamiento de datos personales: Mediante el registro en el presente formato, usted autoriza a la Secretaria Distrital de la Mujer para la recolección, almacenamiento y uso datos personales. Como Titular de la información usted tiene derecho a conocer, actualizar y rectificar sus datos personales, ser informado sobre el uso que se ha dado a los mismos, revocar la autorización y/o solicitar la supresión de sus datos en los casos en que sea procedente. Ley 1581 de 2012.

CONVENCIONES TIPO DE DOCUMENTO: CC: Cédula de ciudadanía / **TI:** Tarjeta de Identidad / **CE:** Cédula de Extranjería / **NIP:** Número de Identificación Personal / **NUIP:** Número Único de Identificación personal / **PA:** Pasaporte / **PPT:** Permiso por Protección Temporal / **RUMV:** Registro Único de Migrantes Venezolanos / **Otro**
CONVENCIONES SEXO: M: Mujer / **H:** Hombre / **I:** Intersexual. **CONVENCIONES IDENTIDAD DE GÉNERO: F:** Femenino / **M:** Masculino / **TF:** Transfemenino / **TM:** Transmasculino.
CONVENCIONES ORIENTACIÓN SEXUAL: H: Heterosexual / **B:** Bisexual / **G:** Gay / **L:** Lesbiana

Scanned by TapScanner