## SESIÓN 4

## 26 de octubre 2025

| 1. TEMA DE LA SESIÓN: |
|---|
| Realizar cuarto encuentro de grupo de apoyo “fortalezas que me sostienen” |
| **2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** |
| Favorecer el reconocimiento y fortalecimiento de las cualidades personales y recursos internos que contribuyen al bienestar emocional y a la recuperación psicosocial. |
| **3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):** |

Siendo las 3:00 pm la psicóloga Juliana Henao da la bienvenida a los asistentes al grupo de apoyo en el salón de conferencias del Hospital San José de Aguadas ESE.

**Bienvenida y actividad 1:** “La piedra que me da fuerza”

Al ingresar, se invita a cada participante sentarse en círculo y a elegir una piedra pequeña o elemento natural, hoja o flor colocada en el centro del grupo,

Se explica: “Hoy vamos a hablar de las cosas que nos sostienen, de esas fuerzas que llevamos dentro y que a veces olvidamos. Esta piedra representa la fuerza que hay en cada uno de nosotros.”

Cada participante, va a pensar en una cosa que le da fuerza o esperanza “mi fuerza es mi familia”, o “mi fuerza es mi fe”). Y luego se expone en general, cada participante coloca su objeto nuevamente en el centro formando un pequeño círculo, simbolizando la unión del grupo.

**Momento 2 Actividad 2:**

Seguido de música suave e instrumental se brinda una reflexión motivadora para orientar el tema

“Todos enfrentamos momentos difíciles, pero hay cosas dentro de nosotros y también alrededor que nos ayudan a seguir. A veces no las notamos, pero están ahí: nuestra familia, una palabra, una habilidad, un recuerdo bonito o una meta. Hoy vamos a descubrir qué es eso que a cada uno lo sostiene.”

Se invita a los participantes a cerrar los ojos un momento y pensar en alguna situación difícil que hayan superado o afrontado.
Luego se les guía con preguntas

- ¿Qué te ayudó a mantenerte en pie en ese momento?
- ¿Qué cosas buenas hay en ti que te ayudaron a salir adelante?
- ¿Qué personas o actividades te dan fuerza cuando te sientes mal?
- ¿Qué palabras o pensamientos te recuerdan que puedes continuar?

Después del ejercicio, cada persona comparte de manera voluntaria una o dos respuestas con el grupo.

Sobre un pliego de cartulina cada participante va a escribir de manera individual sus respuestas

- Fortalezas personales (“mi fe”, “mi paciencia”, “mi esfuerzo”)

- Apoyos externos (“mi familia”, “mis amigos”, “el grupo”)
- Actividades o motivaciones (“caminar”, “dibujar”, “ayudar a otros”)

Con el fin de que cada uno reflexiones acerca de los que nos sostiene y nos ayuda a avanzar cada que estamos mal.

**Momento 3: actividad**

Para esta actividad utilizamos hojas blancas, colores, marcadores, recortes y pegante.

1. Se entrega a cada participante una hoja con la silueta de un escudo (puede dibujarse).
2. Se les invita a llenar cada parte con palabras o dibujos que representen sus fortalezas personales, personas que los apoyan y logros alcanzados.
3. Quienes deseen pueden compartir su escudo al grupo.

con el objetivo de visualizar de manera simbólica los recursos internos que poseen. Se finaliza la actividad con una reflexión:

“Así como los escudos protegen a los caballeros o guerreros, todos nosotros tenemos cosas que nos protegen y nos dan fuerza: nuestras cualidades, las personas que nos apoyan, nuestras creencias o esperanzas. Hoy vamos a construir nuestro propio escudo de fortalezas.”

los participantes reconocieron similitudes entre sus fuentes de fortaleza, fortaleciendo la empatía y el sentido de pertenencia.

**Momento 4: cierre y reflexión**

Acompañado de música suave se invita al participante a hablar para realizar el cierre recordando o los más importante que cada uno se lleva de este encuentro grupal.

Se forma un círculo y se pasa una pelota, cada participante, al recibir el objeto, dice una palabra o frase corta que resuma lo que se lleva del encuentro o cómo se siente (por ejemplo: “esperanza”, “tranquilidad”, “fortaleza”, “agradecimiento”).

Se registran las palabras en una cartulina titulada “Nuestras fortalezas grupales”

**Mensaje de cierre**

“Hoy recordamos que cada uno tiene dentro de sí muchas fuerzas que lo ayudan a sostenerse. A veces las olvidamos, pero están ahí: en lo que hacemos, en quienes nos acompañan y en todo lo que somos capaces de lograr. Cuidemos esas fortalezas y sigamos creyendo en nosotros mismos.”

Finalmente, se agradece la participación del grupo y se refuerza el compromiso de continuar asistiendo a los espacios de apoyo y acompañamiento.

Resultados esperados del momento:

- Participantes expresan emociones positivas al finalizar (tranquilidad, gratitud, alegría).
- Se evidencia cohesión grupal y satisfacción por el proceso vivido.
- Refuerzo del sentido de autoeficacia y pertenencia al grupo RBC.

## 4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante el desarrollo del taller **"Fortalezas que me sostienen"**, se observó una participación activa, receptiva y colaborativa por parte de los asistentes. Los participantes mostraron disposición al diálogo, al reconocimiento de sus capacidades personales y al intercambio de experiencias significativas.

En las actividades reflexivas y creativas, la mayoría logró identificar sus fortalezas personales y los factores de apoyo que les permiten afrontar las dificultades del día a día, resaltando aspectos como la familia, la fe, la perseverancia y la esperanza.

Se evidenció un fortalecimiento de la autoestima, ya que los usuarios expresaron orgullo al reconocer cualidades positivas en sí mismos y satisfacción al compartirlas con el grupo. La elaboración del "escudo de fortalezas" facilitó la expresión simbólica y emocional, permitiendo visualizar de manera tangible los recursos internos y externos que los sostienen.

El grupo manifestó sentimientos de tranquilidad, gratitud y motivación, fortaleciendo el sentido de pertenencia al espacio de apoyo. Asimismo, se observó cohesión grupal y respeto mutuo durante las intervenciones, generando un ambiente de confianza y bienestar emocional.

De manera general, el encuentro contribuyó al refuerzo del auto concepto positivo, la validación emocional y la construcción colectiva de resiliencia, cumpliendo con los objetivos propuestos dentro del componente psicosocial de la estrategia y apoyo grupal RBC.

## 5. ANEXOS

Se anexa:

- Lista de asistencia
- Base de datos de participantes

**JULIANA ANDREA HENAO MEDINA**
**PSICOLOGA**
**T.P 258591**