ACTA N° 260

FECHA: Bogotá, 28 de mayo de 2024

HORA: 3:45 p.m. a 4:30 p.m.

LUGAR: Comunidad de cuidado Hogar casa Santa María

TEMA: Encuentro virtual con familias de baja corresponsabilidad sobre grupo focal "el perdón en la familia"

ASISTENTES: Juan Carlos Rodríguez (coordinador) Mary Luz Fernández (Trabajo social) Listado de familias

ORDEN DEL DÍA:

1. Definición de objetivo de la actividad.
2. Descripción de la Introducción de la actividad.
3. Descripción de actividades desarrolladas.
4. Definición de materiales.
5. Definición de Compromisos.
6. Anexos

DESARROLLO:

1. Definición de objetivo

Implementar medidas con los referentes familiares y sociales con baja corresponsabilidad hacia las personas mayores, abordando temas como ""el perdón en la familia"

Descripción de la Introducción de la actividad.

Se realiza reunión de manera virtual con presencia del equipo Psicosocial, se realiza llamada al grupo de familias de corresponsabilidad baja desde la comunidad de cuidado Hogar Casa Santa María, conectándose los profesionales del equipo psicosocial y las familias.

OBJETIVO:

El perdón en la familia es un proceso importante para la sanación y reconciliación de las relaciones afectadas por conflictos, errores o malentendidos. Perdonar implica dejar de lado el resentimiento, la ira y el deseo de venganza, y en cambio, optar por la comprensión, la empatía y la aceptación hacia los demás.

El perdón en la familia puede ser un desafío, ya que las relaciones familiares suelen ser intensas y cargadas de emociones. Sin embargo, es fundamental para mantener la armonía y la cohesión familiar. Al perdonar a los miembros de la familia por sus errores y acciones negativas, se construye la confianza, se fortalecen los lazos emocionales y se promueve un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

TIEMPO REQUERIDO: Una hora

MATERIAL: teléfono, sillas, sonido, computador.

LUGAR: Espacio físico

DESARROLLO:

1. Compartir y reflexionar sobre las experiencias y situaciones que han causado dolor y resentimiento en la familia: Es importante abrir un espacio de diálogo en el que cada miembro de la familia pueda expresar libremente sus sentimientos y pensamientos acerca de las situaciones conflictivas. Escuchar activamente a los demás y tratar de comprender sus puntos de vista puede ayudar a sanar heridas emocionales y fomentar la empatía.

2. Aprender a identificar y reconocer las emociones asociadas al perdón: Reconocer y aceptar las emociones negativas como la ira, el resentimiento y la tristeza es fundamental para poder trabajar en el proceso de perdón. Es importante aprender a gestionar estas emociones de manera saludable para poder avanzar hacia la reconciliación.

3. Practicar ejercicios de empatía y compasión: Ponerte en el lugar del otro y tratar de comprender su perspectiva puede ayudar a generar empatía y comprensión mutua en la familia. Practicar la compasión hacia los demás y hacia uno mismo puede facilitar el proceso de perdón y sanación.

4. Desarrollar habilidades de comunicación efectiva: Aprender a expresar nuestras emociones de manera asertiva y respetuosa es clave para construir una comunicación sana en la familia. Escuchar activamente, evitar los juicios y expresar nuestras necesidades de forma clara pueden contribuir a mejorar la relación familiar.

5. Aprender a perdonarnos a nosotros mismos: Reconocer nuestras propias vulnerabilidades y errores, y perdonarnos a nosotros mismos por ellos, es fundamental para poder avanzar en el proceso de perdón y reconciliación. Soltar la autocrítica y la culpa puede abrir el camino hacia la sanación emocional.

6. Explorar estrategias y técnicas para fortalecer la relación familiar: Buscar maneras creativas de construir una relación familiar basada en el respeto, la comprensión y el perdón puede contribuir a fortalecer los lazos familiares. Establecer rutinas de comunicación abierta, fomentar el apoyo mutuo y practicar la gratitud pueden ser algunas estrategias útiles.

7. Practicar el perdón a través de ejercicios de visualización y meditación: La visualización de escenas de perdón y la meditación pueden ayudar a cultivar emociones positivas y a liberar las emociones negativas asociadas al resentimiento. Practicar la conexión con las emociones de perdón a través de estas técnicas puede ser una herramienta eficaz en el proceso de sanación emocional.

8. Celebrar el proceso de sanación y reconciliación en la familia: Establecer rituales y ceremonias simbólicas para celebrar el perdón y la reconciliación puede ser una forma poderosa de cerrar ciclos emocionales y fomentar la unión familiar. Celebrar los logros y avances en el proceso de sanación puede reforzar la conexión entre los miembros de la familia y promover un ambiente de amor y comprensión.

4. Definición de materiales.

Materiales: silla, mesa, computador, esfero, papel, internet.

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno	Ninguno	Ninguno

CONVOCATORIA. Ninguna

En constancia de lo anterior firman:

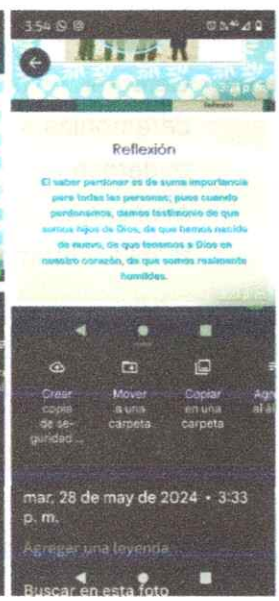
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Juan Carlos Rodríguez Bautista	coordinador	CCC HOGAR CASA SANTA MARIA	
Mary Luz Fernández Moreno	trabajo social	CCC HOGAR CASA SANTA MARIA	

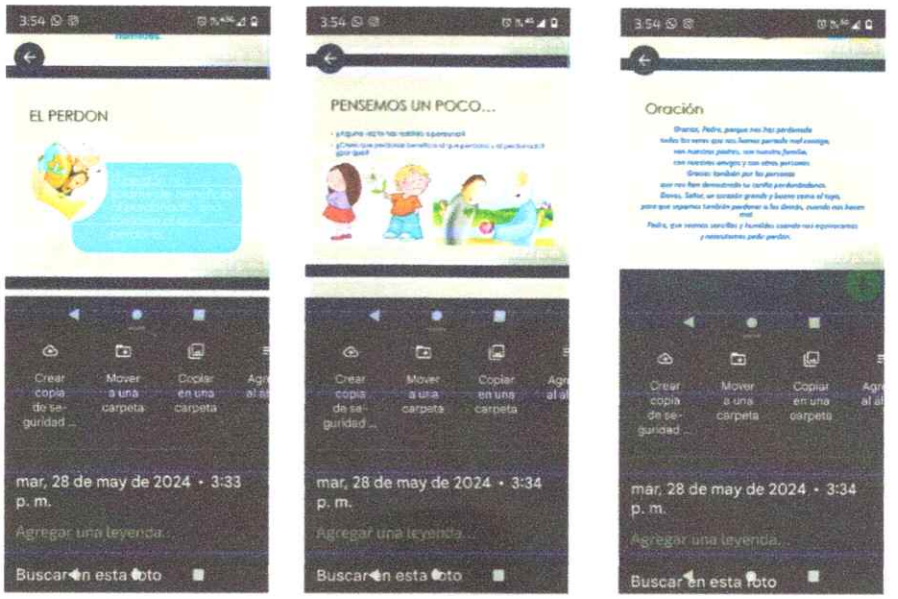
Anexos:











Elaboró: Mary Luz Fernández Moreno (Trabajadora social)