FORMATO DE SISTEMATIZACION

1. IDENTIFICACIÓN DEL LABORATORIO

Nombre del Laboratorio:	LABORATORIO VIVO Cobertura Territorial (Municipios): La estrategia de Laboratorios Vivos se ejecutó con éxito en 21 municipios del departamento: Bojacá, Cabrera, Caparrapí, Fosca, Guaduas, Gutiérrez, Junín, Manta, Medina, Paratebueno, Viotá, Yacopí, Cucunubá, Villa Gómez, Viani, Une, Tocancipá, Soacha, San Francisco y Puerto Salgar.
Valor(es) Familiar(es):	Amor, comunicación, respeto y paz, paciencia, amabilidad, bondad y el proceso de perdón, corresponsabilidad, autonomía y cuidado mutuo.
Fecha de Ejecución:	Las intervenciones se desarrollaron a lo largo de los meses de Abril , mayo, junio, julio y agosto de 2026. 29 de abril 2026 -31 de agosto 2026
Facilitador(es):	Maryori Lizeth Caicedo Suarez
Participantes:	Se logró un impacto directo sobre una muestra diversa de más de 360 personas, con un rango etario inclusivo que abarcó desde los 7 hasta los 90 años. Destaca la priorización de poblaciones vulnerables, logrando una masiva participación de adultos mayores, mujeres campesinas y rurales, personas en condición de discapacidad y su red de mujeres cuidadoras.

2. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO (Antes de iniciar)

Diagnóstico Inicial / Necesidad:	Los territorios de Cundinamarca evidencian una necesidad apremiante de recuperar el tejido social desde su núcleo primario. Se requiere el desarrollo de Laboratorios Vivos para frenar el debilitamiento de los vínculos afectivos, generando espacios participativos de reflexión colectiva que devuelvan a la familia su rol innegociable como entorno primario de cuidado, protección, seguridad y convivencia pacífica.
Pregunta Orientadora:	¿Qué prácticas cotidianas hacen que una familia sea un espacio seguro para sus integrantes? ¿Qué características (familiares, comunitarias o culturales) fortalecen o debilitan ese cuidado familiar? Desde mi rol en la familia, ¿qué acción concreta contribuye al bienestar y la convivencia familiar? ¿Qué situaciones generan con mayor frecuencia conflictos en las familias? ¿Qué estrategias utilizan las familias para manejar esos conflictos de manera respetuosa? ¿Qué prácticas podrían fortalecerse para mejorar la convivencia familiar en este contexto? ¿Qué valor o práctica consideras clave para fortalecer la convivencia familiar? ¿Qué acción concreta podría implementarse desde las familias para fortalecer el cuidado mutuo? ¿Cómo pueden las familias apoyarse entre sí para fortalecer entornos protectores? ¿Qué aprendizaje de este laboratorio consideras útil para fortalecer las familias?
Metodología / Dinámica	Se fundamenta en una experiencia innovadora participativa y reflexiva que propicia el diálogo colectivo en torno a la familia como entorno de cuidado, protección y convivencia. Para su desarrollo, se emplean estrategias de diálogo guiado y creación artística, mediante la elaboración de un cuadro individual que permite a los participantes expresar

	percepciones, experiencias y reflexiones relacionadas con sus dinámicas familiares. Este proceso se lleva a cabo con el acompañamiento profesional, favoreciendo la participación activa, el intercambio de saberes y la construcción conjunta de aprendizajes.

Materiales y Herramientas:	Lienzo (1), caballete (1), pincel redondo (1), pincel plano (1), pincel punta delineador (1), mezclador (1), pinturas acrílicas de diferentes colores (1) paquete, vaso plástico de 7 onzas (1), delantal plástico (1), toalla de papel (2). Micrófono, bafle, refrigerio, jabón de manos, lápices, listados de asistencia.

3. LA EXPERIENCIA VIVA (Durante el taller)

El Enganche / Acogida:	Las comunidades experimentaron un choque positivo. En algunos territorios, la reacción fue de asombro, alegría y una expectativa inmediata. Sin embargo, el común denominador en varios municipios fue la manifestación de timidez, resistencia e inseguridad frente al lienzo en blanco. Frases como "qué pereza", "no sé pintar" o el miedo a ser juzgados evidenciaron las barreras iniciales de la población adulta. La clave del éxito radicó en la empatía de la facilitación: al brindar una bienvenida cálida, explicar claramente el propósito y desmitificar la necesidad de "talento artístico", el nerviosismo se transformó en un entusiasmo desbordante y una participación sumamente espontánea
El Hito o Momento de Quiebre:	• El Laberinto del Perdón: Fue universalmente el momento de mayor tensión, sensibilidad y catarsis. Las familias confesaron que perdonar es inmensamente doloroso, complejo y, a menudo, un tema evadido en los hogares. En municipios golpeados por el conflicto armado y la violencia, hablar de reconciliación trajo lágrimas, pero también la aceptación profunda de que el perdón es la única vía para romper ciclos de

	odio, sanar el cuerpo y recuperar la paz familiar. • El Amor Automatizado y la Paciencia Agotada: Se logró un despertar de consciencia respecto a la rutina. En Puerto Salgar y Viotá, los participantes confesaron que el estrés diario, el aseo del hogar y las obligaciones hacen que la paciencia se esfume rápidamente, dando lugar a los gritos y conflictos. Comprendieron con dureza que el amor se ha "automatizado" y que la amabilidad se ha dejado de practicar con quienes más se debería: la propia familia. • El Síndrome del Cuidador y los Límites de la Autonomía: En los laboratorios con mujeres cuidadoras y población con discapacidad (Cucunubá, Soacha, San Francisco), el quiebre emocional llegó al hablar del "amor propio". Las mujeres reconocieron vivir en un estado de sacrificio perpetuo, anulando su propia vida por cuidar a otros. Reflexionaron sobre cómo la sobreprotección anula la autonomía de la persona cuidada y cómo urge delegar responsabilidades al resto de la familia para sobrevivir emocionalmente.
Cierre y Clima Emocional:	Las sesiones concluyeron sistemáticamente en atmósferas de sanación, gratitud y sorpresa. Los participantes, en especial los adultos mayores, experimentaron un retorno a la infancia, descubriendo talentos reprimidos y expresando un orgullo inmenso al contemplar sus obras en las galerías improvisadas. Las familias agradecieron tener un "pare en el camino" para salir de la soledad, mirar hacia adentro y confirmar que, pese a los problemas, la familia sigue siendo su principal refugio.

Testimonios y Voces Clave:	• "*Al principio cuando entré y vi que era pintar, dije no qué pereza, pero... me lo disfruté, pensar en la familia y ver qué puedo pintar, fue algo muy enriquecedor.*" (Puerto Salgar). • "*A nosotros nos ha tocado vivir mucha violencia. No es fácil ser perdonado cuando has hecho cosas muy malas.*" (Cabrera). • "*Al escuchar... me doy cuenta de que quizás no estoy haciendo algunas cosas bien en casa con mis hijos, por la falta de confianza.*" (Fosca). • "*No nos queda mucho tiempo para nosotras, pero hoy pudimos pintar y disfrutar de este momento.*" (Soacha, Cuidadoras). • "*Yo nunca había hecho un cuadro, nunca había pintado... Esta actividad me recuerda a mi hijo.*" (Villa Gómez).

4. REFLEXIÓN Y ANÁLISIS CRÍTICO (Posterior)

Factores de Éxito (¿Qué funcionó?):	El éxito de los Laboratorios Vivos demuestra que las intervenciones psicosociales tradicionales deben evolucionar. La efectividad radicó en: 1. La humanización del espacio: Un ambiente estético, cómodo y sin jerarquías donde el arte desarmó la defensiva psicológica. 2. Acompañamiento sin juicios: La pericia de la facilitadora para hacer preguntas que invitaran a la auto-reflexión y no a la culpa. 3. El poder de la diversidad y las redes pares: Juntar a familias de distintas generaciones o con problemáticas comunes (como las cuidadoras) permitió que el grupo mismo se convirtiera en un agente terapéutico mediante la empatía y la validación compartida.

Barreras u Obstáculos (¿Qué limitó?):	Las barreras no fueron de disposición humana, sino logísticas y estructurales. El mayor enemigo de la intervención fue el "afán" de la vida moderna. Fallas en los tiempos de las rutas de transporte municipal, la premura de las mujeres por llegar a cocinar, o la llegada tardía impidieron que algunos asimilaran el cierre adecuadamente. Además, la infraestructura en algunos municipios resultó insuficiente (espacios reducidos, exceso de calor, falta de energía eléctrica y ventilación), lo que resta confort a poblaciones vulnerables como adultos mayores o personas con discapacidad.

Lección Metodológica:	1. La resiliencia silenciosa: Las familias cundinamarquesas tienen inmensas capacidades internas para solucionar conflictos, pero están abrumadas por la rutina y la falta de espacios de validación comunitaria. 2. El riesgo de la automatización del amor: Los valores familiares están conceptualmente claros en la población, pero han perdido su práctica. El amor se ha vuelto un cumplimiento de roles (proveer, limpiar), invisibilizando el afecto, la amabilidad y la paciencia. 3. Urgencia en la Salud Mental de los Cuidadores: La Gobernación debe visibilizar que el cuidado recae desproporcionadamente sobre la mujer. Si no se promueve la autonomía de las personas con discapacidad y la corresponsabilidad de los demás miembros, el tejido familiar colapsa por el agotamiento ("burnout") de la cuidadora. 4. El Perdón como Política de Salud Pública: En un departamento que transita hacia la paz, la incapacidad de perdonar al interior de los hogares. 5. perpetúa micro-violencias diarias. Se requieren procesos sostenidos, no charlas de un día, para desarticular el dolor arraigado.

	6. Reivindicación de la Vejez: Las personas mayores sufren profundos niveles de soledad. Proveerles espacios donde se sientan útiles, creativos y escuchados es una forma directa de prevención en salud mental.

5. ACUERDOS Y PROYECCIÓN

Compromisos Familiares:	Las más de 360 personas impactadas se llevaron tareas concretas, firmando un pacto simbólico para la transformación de sus hogares: • Acciones intencionadas de Amor: Pasar de la inercia a la acción (abrazar más, usar palabras de afirmación, agradecer, ser amables en el trato diario). • Gestión de las Emociones y Paciencia: Implementar pausas activas (respirar, caminar) antes de reaccionar con gritos ante el desorden o la frustración, priorizando siempre el diálogo. • El paso valiente del perdón: Iniciar, paso a paso, el proceso de soltar resentimientos del pasado, entendiendo que el perdón es un regalo para quien lo otorga, necesario para desintoxicar el ambiente del hogar. • Instaurar la Corresponsabilidad: Distribuir las tareas del hogar, dejar de "sobreproteger" para fomentar la autonomía de todos, y obligar a que las cuidadoras principales tengan derecho al descanso y al ocio.
Recomendaciones para Siguientes Laboratorios:	• Institucionalización de la Metodología: Convertir los "Laboratorios Vivos" en un programa bandera permanente dentro del Plan de Desarrollo Departamental, alejándose de los enfoques de charlas teóricas. La arteterapia combinada con trabajo social ha demostrado ser el canal más eficaz para generar cambios conductuales. • Garantías Logísticas y de Infraestructura: Exigir a las administraciones municipales locales que, como contrapartida para recibir estos programas, garanticen espacios óptimos (amplios, iluminados, con temperatura controlada y sonido eficiente). Asimismo, se debe coordinar un sistema de transporte que se adapte al tiempo de la comunidad, y no que la

	comunidad corra por el afán del transporte. • Seguimiento y Creación de Redes Permanentes: Capitalizar la empatía lograda en estas 21 sesiones para conformar oficialmente "Nodos Comunitarios de Apoyo Familiar". Especialmente urgente es la creación de redes permanentes para cuidadores y adultos mayores, dotándolos de recursos para encuentros periódicos que eviten el retroceso hacia la soledad y la alienación.















Calle 14 N° 13-55 Zipaquirá Cundinamarca
Correo electrónico Fundainnovacion25@gmail.com
Celular:317 883 3735- 314 344 9180













Calle 14 N° 13-55 Zipaquirá Cundinamarca
Correo electrónico Fundainnovacion25@gmail.com
Celular:317 883 3735- 314 344 9180













Calle 14 N° 13-55 Zipaquirá Cundinamarca
Correo electrónico Fundainnovacion25@gmail.com
Celular:317 883 3735- 314 344 9180



Maryori Lizeth Caicedo Suarez
Trabajadora Social
Magister en educacion y orientacion familiar