

Articulación de las Artes con Enfermería en Salud Mental Comunitaria APS

Formación a Formadores de enfermería en
Salud Mental Comunitaria en articulación
con las Artes plásticas, Musicoterapia y Danza

Relatorías 2018

RELATORIAS FINALES 2018

Sesión 1. Artes Plásticas. Diany Garnica

Sesión 1. Enfermería. Liliana Villarraga

Sesión 1. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 1. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

Sesión 2. Artes Plásticas. Diany Garnica

Sesión 1. Hablemos sobre la narrativa autoetnográfica. Edilma Suárez

Sesión 2. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 2. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

Sesión 3. Artes Plásticas. Diany Garnica

Sesión 3. Enfermería. Carlota Castro

Sesión 3. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 3. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

PRIMER ENCUENTRO BREVE

Sesión 4. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 4. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

Sesión 4. Artes Plásticas. Diany Garnica

Sesión 3. Enfermería. Liliana Villarraga

Sesión 5. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 5. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

SEGUNDO ENCUENTRO BREVE

Sesión 6. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 6. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

Socialización Final

Sesión 6. Danza – Movimiento Creativo. Carolina Ramirez

Sesión 6. Musicoterapia. Nicolás Soto Urrea

Socialización Final

MEMORIA DEL PRIMER DÍA

JULIO 7 DE 2018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia. Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55 Bogotá.

Coordinadores: Carolina Ramírez, Liliana Villarraga, Edgardo Ramírez
Carlota Castro

Talleristas: Diani Garnica, Liliana Villarraga, Carolina Ramírez, Nicolás Soto

Apoyo audiovisual: Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías: Martha Inés Valdivieso C

Participantes: Carlota Castro Quintana

Yolanda Muñoz Hernández

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Manuel Fernando Montoya

Jeffersson Ricardo Contreras Moreno

Yamile Vargas

Amanda Ortiz

Paola Sarmiento

Kevin Julián Aya Roa

Melissa Larrahondo Roncancio

Bertha Rebeca Antolinez C.

Rafael Puentes.

Paula Valderrama.

Valentina Torres

ARTES PLÁSTICAS - TRAZANDO EL MAPA, RECONOCIENDO EL PUNTO DE PARTIDA SESIÓN 1

Facilitador: Diany Garnica

7.00 am. - 8.30 am.

Se inicia la sesión con ejercicios de relajación, con el objetivo de distensionar los músculos. Movimientos primero muy suaves con las manos, luego de manera progresiva con el resto del cuerpo y posteriormente caminando por el espacio, saludando de manera amable a los compañeros.

PRIMER EJERCICIO: Desde la altura observar con la imaginación cómo estamos ubicados en el espacio.

- Caminar en el espacio trazando líneas redondas y líneas rectas.
- Cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo vemos a los demás.
- Siguiendo la actividad de caminar en el espacio, cómo nos entrelazamos en líneas rectas y curvas imaginando colores.
- Seguir a otros sin que se den cuenta.

SEGUNDO EJERCICIO: Invitación a tomar conciencia de nosotros mismos, a través del dibujo. "Dibujar en un block tu autorretrato".

El ejercicio se desarrolla como sigue:

- Dibujar un autorretrato. Para este ejercicio, se dispone de un Block de hojas en blanco y crayolas de diferentes colores. Consiste en dar una mirada hacia nosotros mismos. Cómo nos vemos. Total libertad para su elaboración. Para esto cada quien escoge el color que considera lo identifica.

Elaborado el autorretrato, se continúa con varias capas superpuestas, es

decir que sobre el autoretrato se realizan los siguientes dibujos sobre uno mismo. Libertad de colores, de formas, de tamaños, etc.

- Desde el punto de vista físico.
- Desde el punto de vista mental o emocional.
- Cuál es el motor de la vida. Cuál es la motivación de cada día para levantarme.
- Para qué me levanto cada mañana.
- Quién me va a cuidar.

Terminados los dibujos, la coordinadora de la sesión solicita a los asistentes adquirir el siguiente compromiso para la semana: ¿Qué voy a hacer para mí misma, para mi beneficio, algo sencillo, medible y factible de cumplir? Tomarle una foto al dibujo elaborado y colocarlo como protector de la pantalla del celular. Y si cumplo la tarea que me impuse, lo agrego al dibujo. Solo si la cumplo.

Al final de la experiencia algunos de los talleristas expresaron su complacencia con el ejercicio. Manifestaron que habían encontrado dificultad en plasmar en el dibujo la respuesta de “quién nos cuida”. La sesión termina con la elaboración de la narrativa correspondiente.

ENFERMERÍA

SESIÓN 1

Facilitador: Liliana Villarraga

8.30am – 9.30 am

La profesora Liliana Villarraga da la bienvenida a los asistentes, informa sobre las diferentes entidades que apoyan el taller y especifica sus objetivos. Da lectura a algunas de las claves de pertenencia al grupo de formadores en el cuidado de la salud mental comunitaria, con sus respectivos comentarios.

Otros aspectos tratados en la intervención, son los siguientes:

- Competencias de enfermería en salud mental. Ya se elaboraron, falta revisarlas nuevamente y luego pasarlas a las unidades académicas para su concepto y retroalimentación.
- Es importante que quienes vayan a ser formadores en salud mental, se hayan confrontado consigo mismos. En cuanto a los estudiantes, no solo despertar en ellos emociones, sentires, y confrontaciones, sino acompañarlos en esta experiencia.
- El profesional de Enfermería debe hacer catarsis para que no lo afecte tanto dolor con el que a diario se vive en el ejercicio profesional y de ahí el valor del ejercicio anterior.
- Dentro de la revisión de literatura se encontró que el libro “Esto es Gestal” es una buena guía para el trabajo que se va a realizar.
- Respecto a las narrativas, explica que son el registro de cómo vivió cada quien su experiencia en los respectivos ejercicios. Qué pensó, qué sintió, cómo lo vivió. Importante pensar en cada quien. Hablar en términos de YO.

Sobre las claves de pertenencia al grupo de formadores en el cuidado de la salud mental comunitaria, hace la invitación a que cada uno de los participantes las lea y las analice en forma individual. Hace énfasis en

algunos puntos durante el desarrollo de los talleres:

- Lo confidencial es algo muy importante. Si alguien comete un acto de falta de confidencialidad con otra persona, debe restituirlo en la siguiente sesión.
- No emitir juicios de valor.
- Trabajar en el aquí y el ahora
- Ser auténtico, tal como se es sin miedos.
- Tener en cuenta que el conocimiento es situado. O sea que desde mi conocimiento y el contexto personal social y político de nuestro ser y de la sociedad, es importante empezar a construir nuestros propios ejercicios. Superar el miedo y el temor y comenzar a registrar las narrativas.

Uno de los participantes sugiere como otro texto interesante para tener en cuenta, el de LOS CUATROS ACUERDOS un libro de la sabiduría tolteca del Médico Psiquiatra Miguel Ruiz, que enfatiza sobre:

- Sé impecable con tus palabras.
- No tomes nada personalmente.
- No hagas suposiciones.
- Haz siempre tu máximo esfuerzo.

Respecto a los grupos de trabajo comunitario: La profesora Liliana recomienda tener en cuenta algunas claves para el trabajo de grupo en salud mental.

- El espacio de reunión debe ser el mismo.
- Denominación del grupo.
- La cordialidad para su recibimiento. Siempre saludar a cada quien por su nombre y conocer el nombre de todos los que conforman su determinado grupo.
- Día y horario en el que se reúnen. Los mismos siempre.

- Variedad de actividades, especialmente si son niños. Escucharlos con atención y permitir que se expresen, así manifiesten sus propias fantasías.
- Como profesionales de enfermería, tener un objetivo previamente fijo, para la respectiva reunión.
- Muy atentos hacia el lenguaje no verbal, porque esto nos puede anticipar lo que va a suceder después.
- Importante el sociograma. Esto significa que la ubicación de los participantes sea la misma. Así el día que haya un espacio vacío de alguien que faltó, en la siguiente sesión se le exprese que se le extrañó.
- Evaluación de los participantes del grupo, qué hizo cada uno de los participantes y cómo le fue.
- Si algún participante abandona lo que hizo o lo bota en la basura es porque no hizo introspección de su trabajo. Se recomienda que en la siguiente reunión se le diga: “se te quedó esto” o “me encontré tu trabajo”, de manera que sienta que su trabajo fue muy importante.

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

SESIÓN 1

Facilitador: Carolina Ramírez

10 am – 11:30 am

Inicia la sesión con ejercicios físicos de relajación acompañados de sonidos; ejercicios de imitación en bailes y movimientos corporales acompañados de música. Cada quien dice su nombre haciendo alguna expresión con su cuerpo. Los demás repiten el nombre e imitan la expresión.

Luego, a través de ejercicios de reconocimiento corporal de sí mismo y del otro, tomados de las manos se crean vínculos afectivos como hilos mágicos que permiten después identificarlo mediante detalles invisibles, con los ojos cerrados, como pueden ser el olor, la tersura de la piel, su altura u otro aspecto. El reencuentro se constituye en un momento muy agradable. Las sensaciones de algunos talleristas son expresadas al resto del grupo: como "Miedo a la experiencia de cerrar los ojos", "Miedo a perderse", "Recuerdos de experiencias anteriores", "AGlegría ante el reencuentro", entre otros.

Posteriormente, por solicitud de la coordinadora de la sesión, cada tallerista centra su atención en el segmento del cuerpo que le causa algún tipo de molestia e invita a que con los ojos cerrados se establezca un diálogo con esa parte del cuerpo y luego en un intercambio de demostraciones de afecto y solidaridad se despide cada quien de todos los compañeros.

La sesión finaliza con una despedida afectuosa y un registro de la narrativa sobre la experiencia vivida en la sesión.

MUSICOTERAPIA

SESIÓN 1

Facilitador: Nicolás Soto

11:30 am - 1:00 pm

Se inicia la sesión con la identificación de cada uno de los talleristas, siguiendo un ejercicio físico indicado por el profesor.

Posteriormente, cada quien dice su nombre mediante el ritmo musical que considera lo identifica. Los demás participantes intentan repetir el nombre del compañero utilizando el mismo tono musical.

En seguida, cada quien toma un instrumento de los muchos que se han dispuesto, lo inspecciona y trata de acompañar el ritmo de su nombre y sigue al coordinador. Durante un tiempo se confunden los instrumentos tratando de asemejar un concierto disonante de ruidos y sonidos.

Para finalizar el coordinador solicita que en una palabra se resuma la experiencia vivida con la música durante la sesión. Algunas de las palabras expresadas fueron:

Armonía, creatividad, paz, libertad, ser, mucho gusto, paz, paciencia, pasión, cosmos. Termina la sesión con el registro en cada cuaderno de las narrativas, cómo se sintió cada quien en el ejercicio, su vivencia.

Siendo la 1:15 pm. Se da por terminado el primer taller. Cada uno de los participantes se despide de sus compañeros en forma afectuosa y pronunciando su respectivo nombre.

MEMORIA DEL SEGUNDO DÍA

JULIO 14 DE 2.018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia.
Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá.

Coordinadores:

Carolina Ramírez

Liliana Villarraga

Edgardo Ramírez

Carlota Castro

Talleristas:

Diany Garnica

Edilma Suárez

Carolina Ramírez

Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Yolanda Muñoz Hernández

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Manuel Fernando Montoya

Jeffersson Ricardo Contreras Moreno

Yamile Vargas

Amanda Ortiz

Paola Sarmiento

Kevin Julián Aya Roa

Melissa Larrahondo Roncancio

Bertha Rebeca Antolínez C

ARTES PLÁSTICAS

SESIÓN 2

Facilitador: Diany Garnica

7.00 am. - 8.30 am.

Comienza la sesión con las siguientes preguntas por parte de la tallerista a los participantes:

- ¿Qué pasó esta semana?
- ¿Se cumplieron los compromisos adquiridos en la sesión ¿Se cumplieron los compromisos adquiridos en la sesión anterior? Algunas de las respuestas fueron las siguientes:
- “Colocar el dibujo elaborado como protector de pantalla en el celular fue muy importante, porque me recordó los compromisos adquiridos”.
- “Recordé los compromisos relacionados con mi salud, pues nuestra cultura nos enseña a cuidar al otro, y ¿yo...?”
- “Fue una semana bien pesada. Siempre hubo una justificación para no hacer algo para mí”.
- “Cumplí con 2 de las 4 metas. Las incluí en el programador”.

La tallerista hace las siguientes consideraciones:

- Ser conscientes de que cuando se están aplazando permanentemente las cosas, finalmente no se hacen.
- Las elecciones deben ser conscientes. Pueden ser difíciles pero dentro de la rutina se deben hacer. Dejar el tema de la culpa.
- A veces las decisiones que se consideran buenas se toman conscientemente y pueden ir en contra de la propia imagen. Surge entonces la pregunta ¿Cuál es el nivel de conciencia con la cual se toman las elecciones?
- Muchas veces la conciencia religiosa nos lleva a sacrificarnos por los demás sin pensar en nosotros mismos y nos despierta sentimientos

de culpa. Otras culturas no católicas no tienen este sentimiento. Tener en cuenta que siempre podemos cambiar. Solo se necesita optar por la elección.

EJERCICIO: RESIGNIFICANDO LAS ETIQUETAS DESDE LOS ACTOS SIMBÓLICOS

Introduce el ejercicio enfatizando sobre los conceptos de mente y cerebro. El cerebro es plástico, maleable, al igual que la autoimagen. La mente es rígida, no tangible.

Después de una sesión de relajación y meditación, se procede al primer ejercicio, que se desarrolla como sigue:

- Cada participante corta una hoja de papel en 2 pedazos. La tallerista invita a que en una mitad se registren algunas de las virtudes que cada quien considera tener y en la otra mitad los defectos.
- Con un trozo de papel en cada mano, los participantes caminan por el espacio, simulando un desplazamiento por la vida, con el peso que significan estas etiquetas que uno mismo y la sociedad nos han impuesto.
- Sin suspender el movimiento, cada participante pega a otras personas cada uno de los papeles.
- El participante despegua de su cuerpo el papel que le ha sido pegado y todos a la vez, repiten las palabras registradas, primero en voz alta, luego más baja como si se tratara de buscar a alguien que se hubiese perdido entre la gente.
- Se trata de tomar consciencia sobre etiquetas que se nos han impuesto desde niños (as), de parte de la familia educadores e influencias socioculturales.
- Mediante ejercicio de regresión, "como si tuviéramos 7 años, nos buscamos a nosotros mismos cada quien gritando su propio nombre buscamos entre los asistentes a ese niño o niña perdido hasta que nos encontramos con nosotros mismos. (nuestra infancia

que se nos ha extraviado). Con un afectuoso y acogedor abrazo nos reencontramos con nosotros mismos.

Terminado el ejercicio, la tallerista preguntó al grupo cómo se vivió la experiencia. Algunas de las respuestas de los participantes fueron:

- "Difícil identificar los defectos. Las virtudes son más fáciles".
- "Sentimiento de vergüenza ante la posibilidad de que los demás conozcan los aspectos negativos".
- "La experiencia de buscar al niño o a la niña me recordó a un ejercicio anterior muy doloroso. Hoy, al repetirlo, me encontré con otra niña que me satisface. Es un proceso de caminar y buscar en la vida a esa niña que ya ha sanado muchas heridas. Fue un reencuentro alegre".
- "Confrontación con uno mismo: Aunque me digan que soy así, yo me siento diferente".
- "Las etiquetas se convierten en creencias: Tengo que hacer, debo hacer.... Y por generaciones nos hacen sentir así".
- "La autoimagen también depende de mi estado de ánimo. Si estoy positiva mi autoimagen es positiva. Si por el contrario, mi estado de ánimo es negativo, mi autoimagen también lo es".
- En mi familia siempre me han dicho que "soy desaparegado de todos" y yo no me siento así

Terminado el ejercicio y una vez expresadas las vivencias de algunos participantes, la tallerista hace las siguientes reflexiones:

- ¿El desapego es bueno o es malo? Revisar estos conceptos porque no son objetivos. Para cada quien los conceptos pueden ser superficiales o determinantes. Es importante configurarlos desde la conciencia y definir si el desapego es o no bueno en cada caso.
- Es diferente el apego a la posesión. Nuestra cultura es muy paternalista. Es importante aceptar que aunque la familia se separe

en los espacios, la unión continúa mediante hilos mágicos.

- El tema de la culpa. La religión nos impone la culpa. Esa palabra no debiera existir porque nos lleva a hacer cosas que no queremos. Nos impone maneras de actuar.

- Permitirnos a veces darnos permisos. ¿Qué es lo bueno y qué lo malo? Encontrarnos, sentirnos, confrontarnos. Conectarnos con nosotros mismos, escucharnos. No siempre escuchar únicamente a los demás. Permitirnos ser.

- En la vida, la perfección, no consiste en hacer lo que los demás quieren, nos imponen y nos manipulan. Tener en cuenta que lo social no es siempre lo bueno, la presión social muchas veces se impone. Dejemos de pensar en un mundo tan pequeño, abramos el mundo con nuestra propia vida.

- La energía vital se debe cuidar y es importante para todos lograr nuestros propios cambios. Si hemos descuidado nuestra energía vital por mucho tiempo, ella nos faltará para tomar alguna decisión. El cuidado de la energía vital tiene que ver con el cuidado del cuerpo, de la alimentación, de la salud.

- Perdonarme, "no darne palo" porque me amo. Si no hice lo prometido para esta semana, insistamos en que esta semana lo haré. Invitación: HAGÁMOSLO.

- Los grandes cambios son decisiones que tomo hoy y las sostengo por largo tiempo.

Terminada esta sesión, la tallerista solicita se realice la respectiva narrativa.

HABLEMOS DE LA NARRATIVA AUTOETNOGRAFÍA

SESIÓN 1

Facilitador: Edilma Suárez

8.30am – 9.30 am

Inicia la sesión con unas reflexiones sobre los conceptos de Objetividad y Subjetividad en la escritura científica. Los 2 componentes son importantes cuando se habla de investigación científica. Se ilustran estos conceptos con dos ejemplos:

- Cuando Francis Bacon decidió realizar un experimento que consistió en colocar una paloma en una campana al vacío y ante la cual las mujeres se opusieron porque consideraron que el animal podía morir; esto es subjetivo. Bacon decidió hacerlo a altas horas de la noche sin la presencia de las mujeres y en efecto la paloma murió. Esto es objetivo porque cuantas veces se repita el experimento, el resultado será el mismo.
- Un grupo de antropólogos de Estados Unidos realizó un estudio sobre el comportamiento de los Baduinos (chipances). La hija de uno de los antropólogos observó que el estudio lo habían realizado a partir únicamente de los machos y no de toda la población. Esto no es objetividad.

¿Realmente somos objetivos cuando se produce conocimiento? ¿O desde nuestras creencias, intereses, se afecta la investigación cualitativa? Luego la pregunta es ¿Si la investigación es totalmente objetiva? Pareciera que no. Ni siquiera en la investigación cuantitativa.

A partir de la autoetnografía, de quiénes somos, dónde realmente estamos, motivaciones, etc, invita a proponer una metodología que contribuya a la comprensión e interpretación de lo político, lo social y lo cultural. Hacer conexión con el aquí y el ahora.

Para la elaboración de las narrativas, se recomienda tomar las notas que sean necesarias. Luego escribirlas y en una próxima sesión se leen en grupo de 2 o 3 personas en una especie de espejo, para saber si somos o no claros. Luego se socializan y a partir de esto se comienzan a recoger los datos, para la elaboración del escrito científico.

Empezamos por la primera sesión sobre autoconocimiento y luego autoimagen. En esta investigación cualitativa se permite la injerencia del investigador.

Este ejercicio después se replica en la comunidad, cuando tengamos el contacto con ella. Como grupo es importante socializar las narrativas y a partir de ellas empezar a construir.

Termina la sesión en grupos de 2 o 3 participantes. Se leen las respectivas narrativas elaboradas en el ejercicio anterior y se comparten para identificar si son claras y entendibles.

La Profesora Edilma Suárez entrega a la coordinación la lectura "Comprendiendo lo sociocultural desde la autoetnografía" de Luévano Martínez, María de la Luz, correspondiente al V Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, del 16 al 18 de noviembre de 2016. (Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación FAHCE y Universidad de la Plata UNLP).

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

SESIÓN 2

Facilitador: Carolina Ramírez

10:00 - 11:30

EJERCICIO: CUERPO Y MOVIMIENTO

Se inicia este taller con un ejercicio de meditación y relajación. Posteriormente, el grupo se divide en parejas. Uno hace el rol de facilitador y el otro vive la experiencia.

Acostado quien vivirá la experiencia, sobre un colchón en la posición más cómoda posible, el facilitador le da golpes muy suaves y sutiles desde los pies y en forma ascendente hasta la cabeza, buscando el mayor contacto posible para lograr consciencia de sí mismo en el propio cuerpo.

Ejercicio de la miel: Simular que se esparce miel en el cuerpo de quien está acostado, luego retirarla procurando no dejar vestigios de ella, a fin de percibir todas las partes de nuestro cuerpo.

Luego de pie, con música de fondo, el facilitador sugiere incorporar a la pareja e imprimirle movimientos en forma de impulsos en cada parte del cuerpo mueve a su pareja y lentamente lo deja hasta que la persona autónomamente continúa su movimiento al ritmo de la música. Mientras, el facilitador anota el tipo de movimiento y la línea de movimiento que está realizando la persona apoyada. Luego se cambian los roles y quien hizo de facilitador, pasa a vivir la experiencia.

En una hoja, cada facilitador describe, según su percepción, el movimiento observado simbólicamente le da forma a "la imagen que el otro toma de mí" y también plasma mediante una línea continua la línea de movimiento en el espacio que identifica en el compañero. Algunas de las características descritas sobre el movimiento, fueron:

- Rítmico
- Libre
- Armonioso
- Pacífico
- Confiado
- Delicado
- Tranquilo
- Frágil
- Amoroso
- Placentero
- Constante
- Pasivo
- Fluido
- Reposado
- Circular
- Relajante
- Balanceado
- Comprometido
- Divertido
- Creativo
- Calma
- Vida
- Cuadrado
- Temeroso
- Dulce
- Pausado
- Continuo

En cuanto a la línea de movimiento, los observadores registraron diferentes tipos de líneas: horizontales, verticales, espirales, ondeadas, indefinidas, enredadas, etc.

Finalmente, cada uno de los asistentes plasma en su narrativa 2 frases: una tomando la palabra con lo que realmente resonó y otra con la palabra que no sintió resonancia.

- "Sentí a mi mamá. Sentí ganas de llorar, fue cálido y amoroso".
- "Es como si el compañero supiera que tenía molestia en la espalda".
- "Consideré corto el tiempo".

- "Fue un traspaso de buenas energías".
- "Soy fluida, amable y con energía".
- "Con los pacientes uno le hace cambios de posición, pero no se sabe si la persona siente comodidad o no.
- Toque amoroso respetuoso. Mucha seguridad".
- "Mucha delicadeza, temor a hacer daño".
- "Esmero".
- "Necesidad de cubrirla para que no sintiera frío".
- "Protección".
- "Hogar".
- "Necesidad de que el otro se sintiera bien".
- "Calidez".
- "Ejercicio amoroso en un ambiente amoroso".
- "El contacto físico es poderoso".

MUSICOTERAPIA

SESIÓN 2

Facilitador: Nicolás Soto

11:30 am. - 1:00 pm.

EJERCICIO 1: IMPROVISACIÓN MUSICAL GRUPAL

El tallerista coloca música de fondo, inicialmente a un ritmo suave y luego un poco más enérgico, los participantes se organizan en parejas. Cada uno imita al otro y luego el otro al primero, en sus movimientos. Posteriormente, se fusionan las parejas conformándose 2 grupos y se continúa con el ejercicio de imitación de bailes y movimientos con el fin de identificar quién dirige y quién sigue al otro. Finalmente se conforma un solo grupo y se continúa la imitación de movimientos.

EJERCICIO 2: CÍRCULO DE TAMBORES

Con la posibilidad de escoger ante una gran variedad de instrumentos musicales, cada participante toma el que prefiere y sigue al director del grupo tratando de identificar no solo el ritmo sino el estado emocional que refleja. Con música fuerte y suave. El director da la pauta con movimiento corporal e interpretación musical sobre el ritmo y características de la música. Todos los participantes, rotan y en un momento dado juegan el rol de “director orquestal” del grupo señalando al intérprete de cada instrumento: intensidad alta o baja del sonido que desea dirigir. Una de las enfermeras participantes señala al tallerista quien interpreta la flauta dulce y él inicia la melodía conocida de la cumbia (yo me llamo cumbia) todo el grupo lo acompaña y la participante inicia su danza reflejando su alegría.

Al finalizar el ejercicio, el grupo manifiesta su complacencia por el resultado obtenido y expresa con una palabra cómo había sido su ejercicio.

Las siguientes son las expresiones de los participantes sobre el ejercicio realizado.

- Equipo
- Entusiasmo
- Coordinación
- Alegría
- Armonía
- Creatividad
- Atención
- Goce
- Reconocimiento
- Ritmo
- Unión
- paciencia
- Risa
- Alegría
- Colegaje
- Dinámica

El tallerista invita a los participantes a registrar la respectiva narrativa. Siendo la 1:15 pm. Se da por terminado el segundo día. Cada uno de los participantes se despide de sus compañeros en forma afectuosa, pronunciando su respectivo nombre.

MEMORIA DEL TERCER DÍA

JULIO 21 DE 2.018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia.
Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá.

Coordinadores:

Carolina Ramírez

Liliana Villarraga

Edgardo Ramírez

Carlota Castro

Talleristas:

Diany Garnica

Carlota Castro Quintana

Carolina Ramírez

Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Yolanda Muñoz Hernández

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Yamile Vargas

Paola Sarmiento

Kevin Julián Aya Roa

Melissa Larrahondo Roncancio

Rafael Puentes

Valentina Torres Díaz

ARTES PLÁSTICAS

SESIÓN 3

Facilitador: Diany Garnica

7.00 am. - 8.30 am.

EJERCICIO: RECONOCIENDO EL PROPIO CUERPO DESDE EL CUERPO DEL OTRO

La tallerista solicita al grupo organizarse en parejas y colocarse uno detrás del otro. En la primera parte, uno de los integrantes de cada pareja realiza el papel de facilitador y el compañero vive la experiencia. Se inicia con un proceso de relajación, con ojos cerrados y con respiración profunda. El facilitador con delicadeza, como si comenzara a llover sobre el cuerpo del otro y no se sabe dónde va a caer el agua, (cabeza, pierna, cuello, pie, hombros). Para tal efecto, comienza a propiciarle gotas suaves, con un dedo en las diferentes zonas del cuerpo, luego se da un mayor contacto, la lluvia se incrementa y cada vez más fuerte y más rápido, hasta caer granizo. Los golpes que inicialmente eran suaves, ahora con las manos “encocadas” se hacen cada vez más fuertes en cabeza, cara, hombros, espalda, brazos, pecho y piernas hasta los tobillos, en forma ascendente y descendente.

Después de este proceso de contacto, el facilitador se separa del compañero, simula escurrir sus manos y trata de llevar con su pareja una respiración sincronizada; ambos inhalan y exhalan en forma pausada. Finalmente, se abren los ojos y se cambia de rol con la pareja.

Ante la pregunta de la tallerista sobre ¿Cómo siento el cuerpo del otro frente al mío, su contextura y su carácter a través del otro?, algunas de las respuestas fueron:

- “Lo disfruté”.
- “Mi compañero lo hizo bien, con confianza y sin temor”.
- “Es importante precisar qué es lo que se quiere con el ejercicio”.

- “Sentí agotado al otro. Creo que el ejercicio implicó gasto de energía”.
- “Es evidente la coordinación de las manos”.
- “Deseé abrir los ojos”.
- “Suavidad”.
- “Deseo de reconocimiento”.
- “Caricia, calor humano y energía”.
- “Aunque me considero un poco cerrada me aguanté el ejercicio, pero al final sentí mareo”.

La tallerista advierte que este ejercicio no es recomendable para algunas personas con características especiales como niños o niñas con autismo o con Síndrome de Down; tampoco para personas a quienes no les gusta que las toquen o tampoco el contacto que el ejercicio implica. Por esta razón, es preciso primero estudiar la caracterización del grupo o de la población, antes de hacer un tipo de ejercicio como este.

EJERCICIO 2: RETRATO INTERNO, AUTOESTIMA DE AFUERA HACIA ADENTRO.

Para este taller, cada uno de los asistentes dispone de un trozo de papel craft. El grupo se distribuye en parejas y cada uno debe delinear, con la ayuda de una crayola, el cuerpo de su compañero quien se encuentra acostado, relajado y en posición cómoda sobre el papel. Realizado el dibujo, cada uno lo observa detenidamente.

La tallerista hace las siguientes reflexiones para cada uno de los asistentes:

- ¿Qué me gusta y qué no me gusta de mi cuerpo? ¿Cómo me veo?
- ¿Estamos viviendo nuestra vida como nos vemos en la silueta?
- ¿No nos vemos hacia adentro?
- ¿Nos juzgamos solo por la silueta?

- ¿Qué hay más adentro?
- Esa silueta ¿qué sueños y qué esperanzas tiene?
- Si el motor de mi vida está fuera de mí, entonces ¿qué hay dentro de mí?
- Si no encuentro ese motor dentro de mí ahora, ¿en qué momento lo dejé?
- Devolvámonos hasta el punto en el que mi motor lo dejé en el exterior.
- Miremos la silueta y busquemos qué es lo que me da sentido y preguntémonos si aún está presente. Y si no, ¿en qué momento lo dejé?

En seguida, solicita que cada uno de los participantes se acueste boca abajo sobre la silueta, procurando ubicar corazón sobre corazón y en esa posición me doy un fuerte abrazo, pensando en que soy yo quien está debajo y me digo a mí misma cuanto me amo.

Posteriormente, cada uno escribe sobre su silueta dibujada, qué amo de mí, ubicando su escrito en esa parte corporal, y qué no amo y por esta razón, me pido perdón y sobre la cabeza escribo la frase ME LO MEREZCO.

Finalmente, en el centro del salón, cada uno de los participantes recibe del resto del grupo un abrazo fuerte y cariñoso, mientras se le susurra la expresión: lo mereces.

Uno de los asistentes pregunta a la tallerista cómo proceder cuando los ejercicios no nos movilizan o no impactan al grupo o a alguno de sus integrantes en particular, como se esperaba. ¿Qué hacer? ¿Cómo hago con la población?

La tallerista hace las siguientes consideraciones:

- Lo primero es que no se lo debe tomar en forma personal y tener en cuenta que cada uno tiene su propio proceso.
- No interrumpir el ejercicio cuando los demás del grupo sí están conectados. Pero si esto pasa con la mayoría, se debe reevaluar el ejercicio, retroceder. Si alguien se quiere salir del ejercicio y lo hace, es bueno porque está demostrando incomodidad y esto significa que sí lo está movilizando.
- Es importante saber previamente con qué grupo estamos trabajando. No todos los ejercicios son adecuados y cómodos para todos. No todos los grupos son iguales.
- Este es un ejercicio para valientes.
- Cuando voy a dirigir un ejercicio a un grupo, debo realizarlo yo primero.
- Si alguien se retira del ejercicio, no debe ser motivo de preocupación. - Es importante saber leer el cuerpo del otro.

Finalmente ante la pregunta de la tallerista ¿Cómo llegamos antes del ejercicio y cómo nos vamos después de realizarlo? La respuesta de algunos de los participantes fue:

- “Esta primera sesión de cada sábado me ha confrontado con mi vida, lo que soy y que he dejado pasar. La vida me ha llevado a centrarme en otras cosas y no en lo que quería”
- “Las jornadas de trabajo han estado muy bien programadas”.
- “Me encantó sentir la lluvia sobre mi cuerpo”.
- “Sentí la energía del otro”.

Con un ejercicio de relajación centrado en la respiración, se termina esta sesión. La tallerista invita a realizar la respectiva narrativa.

ENFERMERÍA

SESIÓN 2

Facilitador: Carlota Castro Quintana

7.00 am. - 8.30 am.

AUTOESTIMA

La tallerista invita a los participantes a caminar por el espacio y luego a organizarse por parejas, las cuales deben sentarse en el suelo, espalda con espalda, de manera que también queden en contacto cabeza con cabeza, tratando de sentir al otro, mientras se respira profundamente. Luego, por solicitud de la tallerista, las parejas se voltean para quedar de frente y arrodillados en la posición más cómoda posible, se dan un abrazo muy afectuoso y prolongado, descansando la cabeza de cada uno, sobre el hombro del otro.

La tallerista pregunta: ¿Qué se percibió?, ¿Qué sentimiento afloró?, ¿Cómo lo describe? Aclara que todos los sentimientos son buenos porque nos llevan a cambios, lo malo es la forma como se expresan. Enseguida solicita realizar un ejercicio con greda, que consiste en moldear el sentimiento aflorado durante el abrazo, utilizando los colores con los cuales identificó dicho sentimiento, si fuere el caso. En parejas se construye de manera creativa una obra o escultura que pretende interpretar el sentimiento.

Terminada la escultura, la tallerista invita a un compartir para expresar, a través de la obra, los sentimientos de los asistentes. Algunas manifestaciones fueron:

- “Nos buscamos con XXX porque nos queremos mucho. Nuestros símbolos son el cariño, la integración y la reconstrucción”.
- “Lo conocí como estudiante. Cada vez que lo veo siento felicidad y quería reencontrarme con él hoy. Me recosté con mucha fuerza

sobre su hombro”.

- “Fue mi profesora y existe mucha confianza. Fue muy bueno reencontrarme con alguien tan familiar. Fue un abrazo donde se recargó el afecto, muy fuerte”.
- “Sensación de tranquilidad. Fusionamos los colores. Pensé cuando estábamos preparando nuestro matrimonio”.
- “Sentí mucho alivio, tranquilidad inmensa. Me reconfortó y sentí como una luz”.
- “Era mi compañera de la Universidad pero nunca fuimos cercanas.
- Hoy sentí lo que se puede hacer en equipo. Mucha confianza e interacción”.
- “Fue un encuentro muy agradable, con una persona muy sencilla.
- Mientras construimos la escultura intercambiamos comentarios sobre su pasatiempo preferido que es viajar. Hablamos de las Piedras de Tunja y el Desierto de la Tatacoa”.
- “Encontré que estamos en un proceso de aprendizaje. Nuestra obra muestra que cada piedra contribuye a la construcción”.
- “Sentí mucho calor y energía.
- “Me recordó a mi hija. Sentí mucha ternura y amor”.

Cuando nos reencontramos, añade la tallerista, es porque encontramos algo del otro que nos identifica, sentimientos y sensaciones. Esto representa lo que somos, nuestra autoestima se traduce en sentimientos y cuando voy a manejar un sentimiento debo estar segura de cómo voy a expresarlo.

En seguida, la tallerista introduce el concepto del emocionograma, como un ejercicio que es importante realizar y que pretende registrar qué sentimientos prevalecen siempre, algunas veces o nunca, durante los roles que desempeño en la vida, como madre, padre, hermana (o), pareja, et, Cuando se van a manejar los sentimientos, mediante ejercicios, es mejor empezar con las personas más cercanas. Siempre reflexionar sobre qué es lo que me despiertan aquellas personas que no gusto de

ellas, qué es lo que me genera él o ella para que mis sentimientos sean negativos.

La tallerista recomienda el libro *Confianza Lúcida* de José Andrés Murillo. Dice que su lectura nos induce a pensar y repensar sobre los sentimientos que nos llevan a permanente reconstrucción. Otro libro que recomienda es uno que recopila una serie de talleres y que conoció en la Universidad Nacional y agrega que quienes estén interesados en adquirirlo deben avisar para escanearlo.

Uno de los participantes afirma que los sentimientos están de acuerdo con los pensamientos y se reflejan en los comportamientos. Si pienso positivo, mis sentimientos serán positivos y mis comportamientos también y lo contrario. Recomienda que cuando llegue un pensamiento negativo es preciso cancelarlo y pensar positivamente. Coherencia entre lo que se siente y se piensa y se actúa.

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

SESIÓN 3

Facilitador: Carolina Ramírez

10:00 - 11:30 am.

EJERCICIO: LA DANZA DE LAS FORTALEZAS ELIGIENDO UN ANIMAL COMO SIMBOLO.

Se inicia este ejercicio con un proceso de calentamiento al ritmo de la música, realizando ejercicios físicos. Cada asistente propone un ejercicio y los demás lo siguen hasta lograr que todo el grupo haya participado.

Terminado el calentamiento, la tallerista invita a que cada uno de los asistentes imagine un animal y trate de jugar el rol del animal imaginado, imitando sus movimientos, al ritmo de la música y desplazándose por el espacio.

Posteriormente invita a identificar una fortaleza del mismo animal, imaginado y imitar movimientos. Igualmente identificar una habilidad y una característica física que tenga ese animal y traducirla en movimiento. Finalmente, cuál es la habilidad de ese animal para relacionarse con otros, sea en forma pacífica o agresiva.

En grupos de 3, cada uno de los integrantes de dicho grupo se prepara para presentar una coreografía con movimiento, cada grupo selecciona su fondo musical más apropiado, cada uno demuestra: fortalezas, habilidades, característica física y habilidad para comunicarse con los otros.

De la coreografía se sintetiza lo siguiente:

1. Grupo: Cóndor, garza y lora

 Cóndor: Fortaleza, libertad y tranquilidad

Garza: Agilidad para alimentarse; puede estar sola o con otros, puede permanecer mucho tiempo en absoluta quietud.

Lora: Amistad, compañía y cariño. (cuenta una experiencia de su infancia)

2. Grupo: Oso perezoso, felino, pez

Oso perezoso: Tranquilidad

Felino: Sagacidad, sigilo y persistencia

Pez: Nada, agilidad, plasticidad, y percibe a lo lejos el peligro

3. Grupo: Gato, perro, paloma

Gato: Habilidad para saltar

Perro: Ternura

Paloma: Libertad y fácil interacción

4. Grupo: Orangután, águila, jirafa

Orangután: Simpatía, gracia, marca dominio en su territorio, fuerza, dominio

Águila: Precisión, utiliza las garras para alimentarse

Jirafa: Elegancia, habilidad, coordinación

5. Grupo: Pingüino, medusa, pantera

Pingüino: Calor, afecto maternal

Medusa: Movimiento, coordinación

Pantera: Habilidad para cazar

La tallerista invita a que en las narrativas cada uno describa las fortalezas, habilidades, características físicas, y capacidad para relacionarse con el otro. No solo las identificadas por sí mismo, sino las percibidas por los otros. Solicita que algunos de los participantes expresen cómo fue su vivencia. Algunas de las respuestas fueron:

- "Al comienzo me costó trabajo pero me acordé de una lora que

recogí y se volvió muy familiar. Un recuerdo muy agradable”.

- “Escoger un pez fue un ejercicio reflexivo. Por qué el pez...”

- “Para mí, el animal con el cual se debe identificar mi mamá sería el delfín por lo que ella representa, su amor y protección maternal”.

MUSICOTERAPIA SESIÓN 3

Facilitador: Nicolás Soto
7.00 am. - 8.30 am.

IMPROVISACIÓN GRUPAL SOBRE EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES

El tallerista solicita cerrar los ojos, y recordar algunas de las actividades que se han realizado en el día de hoy desde el momento en que cada uno se levantó, luego tratar de recordar qué hizo durante la semana y en los últimos días. Cada participante debe seleccionar de lo recordado, una experiencia importante que le haya parecido agradable o desagradable. Acto seguido solicita conformar 3 grupos, cada uno de 5 participantes. Los grupos se conforman deliberadamente, según la experiencia seleccionada hubiese sido agradable o desagradable.

Cada participante en su respectivo grupo, intenta registrar una palabra que resuma el sentimiento que la experiencia vivida le despierta. Las palabras se ordenan de lo más intenso a lo menos intenso o al contrario, buscando una secuencia lógica.

1. Grupo: Las palabras que sintetizan los sentimientos de cada uno del grupo fueron:

- Alegría
- Juego
- Amor
- Trabajo en equipo
- Complemento

El grupo hace la siguiente composición: El amor produce alegría, que con juego y trabajo en equipo, es un complemento de la vida.

Cada uno de los integrantes del grupo escoge un instrumento con el que considera se representa el sentimiento anotado, siguiendo el orden de la composición e intenta tocar un ritmo que interprete ese sentimiento. Los demás del grupo lo siguen. Luego sigue otro del grupo y así sucesivamente siguiendo el orden de las palabras expresadas en la composición, hasta que en un momento dado todos se encuentran tocando un instrumento e interpretando una melodía.

De acuerdo con la interpretación musical, los espectadores expresaron que los sonidos los hicieron pensar en:

- Paz
- Alegría
- Serenidad
- Coordinación
- Tranquilidad
- Armonía
- Fuerza
- Motivación
- Caballo galopando
- Sensación bonita

Este ejercicio se repite de manera similar con los grupos siguientes:

2. Grupo: Sueños, incertidumbre, preocupación, temor, trauma e injusticia.

De acuerdo con la interpretación musical, los espectadores expresaron que los sonidos los hicieron pensar en:

- Terror
- Miedo
- Suspense
- Determinación
- Rabia
- Desespero
- Tragedia
- Melancolía

Sobresalto
Dolor
Angustia

Grupo: gratitud, satisfacción, orgullo, placer, generosidad, logros
De acuerdo con la interpretación musical, el grupo expresó que los sonidos hacían pensar en:

Fiesta
Coordinación
Trabajo en equipo
Serenidad
Fiesta
Alegría
ritmo
Playa
Tranquilidad
Armonía

El tallerista hace algunas reflexiones en relación con la música. Nos permite expresar los sentimientos más profundos, para los que inclusive las palabras a veces son limitadas. Permite traducir matices de sensaciones a través de sonidos rápidos, suaves, fuertes, bajos y altos. Así no tengamos una base musical, la música nos permite que al interpretarla logremos expresar sentimientos y estados de ánimo; inclusive puede producir cambios físicos, demostrados en los espacios hospitalarios. Es un recurso a la mano que permite expresar sensaciones.

Para terminar, el tallerista invita a realizar la respectiva narrativa, pero antes solicita que con una palabra cada uno de los participantes intente expresar lo vivido con el ejercicio. Las siguientes fueron las palabras:

Gratificante
Conexión
Satisfactorio
Alegría

Gozo
Restitución
Renovación
Conmovida
Comprensión
Positivismo
Armonía
Creatividad
Amistad
Diversión

Siendo la 1 y 30 pm se termina la sesión del tercer día.

MEMORIA DEL CUARTO DÍA

JULIO 28 DE 2.018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia.
Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá.

Coordinadores:

Carolina Ramírez
Liliana Villarraga
Edgardo Ramírez
Carlota Castro

Talleristas:

Diany Garnica
Carlota Castro Quintana
Carolina Ramírez
Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana
Yolanda Muñoz Hernández
Oscar Javier González Hernández
Yamile Vargas
Paola Sarmiento
Kevin Julián Aya Roa
Melissa Larrahondo Roncancio
Edilma Suárez
Rafael Puentes
Valentina Torres Díaz
Amanda Ortiz.
Manuel Montoya.
Jill Zubieta.
Bertha Antolinez

PRIMER ENCUENTRO BREVE

Este primer encuentro breve, se inicia con un saludo de Carolina Ramírez quien solicita a cada uno de los participantes compartir con el grupo cómo va el proceso y cómo le ha ido con su respectivo grupo de trabajo. La exposición se desarrolla en el siguiente orden:

Edilma Suárez: “Ha sido un espacio maravilloso. Cada sábado salgo con mucha energía, es muy diferente a cuando salgo de dictar clase. He encontrado un proceso terapéutico para llegar los lunes renovada y con mucha energía. Todo es amor y paz; un encuentro que me permite ver la vida más amable. No tengo observaciones, pues la experiencia ha sido muy valiosa. En las investigaciones en los hospitales puede ser aplicable y se puede replicar desde el movimiento, el arte y la música, es muy bonito; además importante para trabajarlo con quienes trabajamos en los hospitales”.

Oscar Javier González: “Hice un ejercicio con la fundación Fundadores de Vida, en Engativá, donde hay muy poca intervención a esta población, como una alternativa para dar cuidado de salud mental desde la misma resiliencia. El grupo está conformado por 15 personas entre 64 y 80 años y están en la etapa 3. Ayer hice el 3º encuentro”.

A través de un video ilustra cómo ha desarrollado el proceso con esta población:

1 encuentro: Inició con ejercicios de relajación a través de la respiración. Luego, ayudado con el material necesario, solicitó al grupo de trabajo que a través de figuras geométricas trataran de expresar cómo se visualizaba cada uno. Aunque les costó un poco de trabajo, lo lograron e hicieron figuras muy interesantes, rayas, triángulos, entre otras.

2 encuentro: Se inició al igual que el primero con un ejercicio de respiración. Luego continuó con el reconocimiento de la corporalidad,

intentando hacerlo muy bien, a través del ejercicio de la lluvia, el cual le gustó mucho al grupo. Sin embargo, advierte que fue un ejercicio muy interesante pero hay que tener cuidado porque afloran sentimientos, duelos, que aún no se han superado.

Realizó el ejercicio del perdón y relata que terminó con un abrazo afectuoso en el cual hubo expresiones muy emotivas, hasta lágrimas. Algunos lograron hacer la narrativa sobre cómo se sintieron y cómo vieron a los demás, pero otros no, porque no saben escribir.

3 encuentro: Comenzó la sesión con el ejercicio de respiración. Luego realizaron el taller de la identificación con animales, tratando de replicar el realizado por nosotros con la tallerista Carolina Ramírez y finalizó con el de los sentimientos, orientado por el tallerista Nicolás Soto.

Su esfuerzo y avances son reconocidos por el grupo, el cual que aplaude al final de su presentación.

Diany Garnica: Dado que debe retirarse a cumplir otros compromisos académicos, ofrece que posteriormente escuchará el audio de la sesión de hoy. No obstante desde su rol de tallerista, hace los siguientes comentarios:

- Felicita al grupo por su trabajo e interés y agradece el permitir haber llegado hasta lo profundo de sus sentimientos a través de los talleres.
- Hemos logrado desmontar la idea sobre el arte como instrumento de relajación o solo sentarse a dibujar o a moldear una obra; y disfrutar, es a través de experiencias simbólicas expresar algo, aunque a veces es necesario plantear preguntas “darse cuenta” y percibir incomodidad, esto permite aflorar sentimientos que están profundos por mucho tiempo. Al final de los talleres, cada uno ha reconstruido su propio espacio y su propio tiempo y se ha regalado tiempo para

repensarse. E intervenir las comunidades con consciencia propia.

- Con todas estas emociones y sentimientos aflorados con los talleres, es preciso llegar a las comunidades a reinventarlas. Reitera, que con los talleres no se imparten técnicas sino metodologías para el trabajo con las comunidades. Cada participante debe reconocer su grupo en la comunidad y pensar la programación y ejercicio apropiado para cada sesión teniendo en cuenta a los participantes (niños pequeños, escolares, adultos mayores y otros)

- Finalmente, agradece una vez más la confianza de los participantes y la posibilidad de dejarse preguntar e incomodar, con la expresión “Gracias por estar abiertos y dejarse tocar”. Manifiesta que estará atenta a lo que cada uno escriba sobre el proceso y se pone a la orden para las preguntas e inquietudes que los participantes consideren sobre su proceso con las diferentes comunidades.

Yamile Vargas: Inicia su presentación agradeciendo la oportunidad que le han brindado los talleres para aprender y para ser mejor persona, madre, docente etc. Resalta la importancia del trabajo en equipo y de aprender del fracaso con compromiso y ética.

Respecto a su trabajo con la comunidad manifiesta lo siguiente, con apoyo de un video sobre la experiencia:

“En la Universidad de Cundinamarca trabajo con un grupo de adultos mayores, conformado por 22 personas. Es una población previamente establecida y motivada por trabajos anteriores en la Universidad”

“Empecé con ejercicios musicales y fue muy divertido. Recibí el apoyo de la profesora María Victoria, con quien logramos conseguir instrumentos en un jardín infantil. Llevé como apoyo a un niño que tocó el saxofón, quien al comienzo se mostró un poco nervioso pero tomó confianza y salió todo muy bien”.

“En relación con el taller de reconocimiento de sí, fue muy bonito y expresivo. Muchos asistentes plasmaron flores y ángeles. Fue en general

una sesión muy agradable y aunque al comienzo los participantes manifestaban su afán, después no querían que se acabara, estaban muy contentos”.

La profesora Yamile hace énfasis en la importancia de que en un trabajo con grupos tan grandes, se cuente con la ayuda de otras personas y de los estudiantes.

Yolanda Muñoz: Su presentación se resume en lo siguiente:

“Mi grupo está conformado por 13 pacientes de Hospital Día de la Unidad de Salud Mental Floralia del Hospital de Kennedy, cuyas edades oscilan entre los 43 y los 58 años, con diagnósticos de esquizofrenia y trastorno afectivo bipolar y quienes han tenido varias crisis y han pasado por varios hospitales. Algunos no asisten por problemas con los horarios”.

“Ya empecé a replicar lo aprendido y he encontrado una actitud de los pacientes muy positiva, no se pierden ningún detalle; todos muy pendientes y preocupados unos por otros, muy sinceros y no se cohíben en sus expresiones. Realicé la experiencia de la pérdida del niño, la del autoretrato desde la dimensión biológica y afectiva. Fueron evidentes los sentimientos de amor. Ahora los integrantes del grupos me esperan ansiosos y felices”.

Carlota Castro: Su presentación se resume como sigue:

“Mi grupo está conformado por trabajadoras sexuales, con quienes aún no he tenido el primer contacto porque es bien entendido que no es fácil acceder a ellas hasta no reunir algunos requisitos, además porque se trata de una población muy prevenida. El primer contacto será mañana y ya se tienen listos los respectivos permisos para iniciar”.

El trabajo se desarrollará articulado con Secretaría de Salud de Girardot y continúa indicando cuántos y cuáles son los talleres que se ha planeado desarrollar.

TALLERES:

Autoimagen: Figura humana

Significado del cuerpo con la película la geisha

Autoestima: Trabajo con arcilla

Autopercepción

Expresión de sentimientos

Relaciones

Ante la sugerencia de alguno de los participantes respecto a la necesidad de que en la ficha de registro se incluya información sobre el consumo de sustancias psicoactivas e intentos de suicidio, la profesora Carlota responde que “no es recomendable, dado que toda trabajadora sexual es de por sí consumidora de alcohol y otras sustancias y ya tiene un problema que afecta su salud mental, derivado de su ejercicio de tenerse que acostar con uno y otro individuo, lo que de por sí despierta sentimientos de culpa con su propio cuerpo”.

Continúa: “Se insiste en la importancia de la autoestima, autoimagen, etc., sin importar por dónde empezar. Toda relación sexual es una relación de poder; la mayoría trabaja a escondidas. Girardot es un punto por donde pasa mucha gente, siguiendo la ruta de la prostitución desde Buenaventura hasta Barranquilla. Es importante que las trabajadoras sexuales se concienticen que la toma de exámenes no debe asumirse como un requisito para su trabajo, sino como un acto de cuidado”.

Para el trabajo se consideran 3 grupos:

- Las trabajadoras sexuales institucionalizadas.
- Las trabajadoras sexuales callejeras (incluye las prepago)
- Hombres y mujeres.

“Se deben abordar no con una conducta punitiva sino desde el cuidado. El más difícil es el grupo de las trabajadoras callejeras, la prepago porque es la menos protegida y porque se incluyen a las mujeres que se llevan a fincas y nadie sabe qué le pasa ni se les escucha”.

“En la mayoría de estas mujeres prevalece la depresión por las condiciones de vida anterior y que se agudiza con el trabajo sexual; vienen de medios familiares disfuncionales, de violencia y maltrato”.

La profesora Liliana Villarraga resalta que en estos casos sobresale la importancia de trabajo en red e interdisciplinario, pues de lo contrario se convierte en un trabajo aislado que no logra un impacto social, ni sobre derechos humanos.

La presentación de la profesora Carlota culmina diciendo que “desafortunadamente no ha logrado sus objetivos después de muchos años de trabajo con esta población, debido a la politiquería y porque además, quienes trabajan con esta población, también son violentadas”. Edilma Suárez: Profesora que coordina la producción de los artículos en los talleres, hace los siguientes comentarios:

- Considera como un compromiso ético y político trabajar con temas de la primera infancia y temas de género.
- Sugiere hacer un escrito con las grabaciones de las presentaciones y ofrece algunos tips para la construcción del mismo.
- Agrega que el valor de la autoetnografía radica en la descripción de lo que cada quien está viviendo como persona y como enfermera(o) y las bases en que se sustentan las vivencias.
- Habla sobre la línea del tiempo, la cual se relaciona con la forma como suceden las cosas y las fracturas que se dan. En nuestro caso, invita a los participantes a reflexionar sobre las diferencias encontradas en las vivencias antes de los talleres y cómo han sido después de los mismos.

Manuel Montoya y Néstor Camilo Castiblanco: Inicialmente desearon realizar su trabajo con población trans género. No obstante, después de intentarlo, decidieron cambiar en razón a que de una parte encontraron una población “reacia y prevenida” y de otra, disponían de tiempo muy

reducido para desarrollar el trabajo planeado.

En una reunión de enfermería escucha, llevada a cabo en la Clínica de la Inmaculada, identificaron que la Institución no está desarrollando ninguna actividad en favor de la salud mental de sus trabajadores y decidieron iniciar este proceso con el personal que ofrece el cuidado de enfermería e incluyeron a las enfermeras y a las técnicas de enfermería, teniendo en cuenta el buen reconocimiento del que gozan dentro de la institución.

Aunque aún no han empezado el trabajo planeado, ya comenzaron los trámites administrativos pertinentes, recibiendo total apoyo por parte del director científico de la Institución. Ya tienen planeados los talleres a desarrollar y por solicitud de la Institución, éstos se llevarán a cabo dentro de la jornada laboral. Se considera este proceso a desarrollar como “la unión del arte con enfermería”.

Jill Zubieta: Informa que su población para trabajar está ubicada en la Clínica Emanuel y la siguiente es la síntesis de su presentación:

“Las directivas de la Clínica no han sido receptivas a nuestra propuesta. Ha sido muy complejo por lo cual me he replanteado varias veces la posibilidad de desarrollar el trabajo en la Clínica, la cual cuenta con 120 pacientes y solo con 2 enfermeras por cada turno de 12 horas. He sentido apoyo en el grupo de la comunidad de padres de familia, docentes y estudiantes, pero no quisiera dejar a mis compañeros, porque considero que lo necesitan y trato de cumplir lo planeado mediante pausas de 15 minutos cada 6 horas. Con el grupo de comunidad ya he realizado 2 talleres. En relación con los Cuidadores de salud mental, anota que cuenta con 6 y que inicia la semana entrante las sesiones”.

Continúa agregando que “Estamos preparando profesionales para una realidad muy diferente; lo que se enseña en las Facultades de Enfermería, no se puede replicar en la práctica, dado que el profesional debe realizar muchas actividades de tipo administrativo y pocas de cuidado, de ahí

que el índice de frustración de los profesionales es muy alto”.

Al respecto del tema, la profesora Liliana Villarraga relata su experiencia con Franco Basaglia psiquiatra Italiano que visitó a Colombia hace aproximadamente 20 años y habló de Anti siquiatría. Cuenta que en Italia él preguntó a sus compañeros: ¿Ustedes están satisfechos con lo que hacen? Ante la respuesta obtenida dijo: “Yo tampoco como siquiatra”. Surgió la idea de marchar por el centro de Roma como una forma de protestar frente a la existencia de los hospitales Psiquiatricos y se creó la necesidad de trabajar en atención primaria y en comunidad, como espacios que se abren para enfermería y que les permita trabajar en comunidad, donde realmente se visibiliza y respeta su trabajo.

Algunos aportes de los participantes alrededor del tema se dieron sobre la formación de profesionales en las Facultades de Enfermería, la esencia de la profesión y la dedicación en la práctica a labores de administración, dejando a un lado actividades propias como el proceso de enfermería, el examen mental, etc. Se afirma que existe una dicotomía entre la docencia y la práctica profesional.

Termina el debate reflexionando sobre la necesidad de que la ANEC como Asociación que representa a nuestro gremio en Colombia, abogue por mejores condiciones laborales para el profesional de enfermería. Que se tome conciencia sobre lo que está pasando con la profesión y la necesidad de un mayor compromiso y transformación en su formación.

Bertha Antolinez: Informa que su grupo de trabajo corresponde a la Fundación del Divino Redentor FUMDIR, ubicada en el Barrio de Suba, Tuna Alta en Bogotá, la cual está conformada por 6 casas, las cuales albergan personas con diversos niveles de dificultad cognitiva, llamados “Diversamente hábiles”.

Su exposición se resume como sigue:

“La transformación empieza por nosotros mismos. Para iniciar el proceso llegué a una de las casas que se llama San Felipe, y encontré a un grupo bailando cumbia preparando su presentación para un bazar que se llevaría a cabo el próximo 29 de julio. Me uní al grupo de baile cuando llegó el coordinador de la casa y me recibió afectuosamente. Comentamos algunos acuerdos con las directivas y escogimos el grupo con mayor nivel cognitivo para efectos del registro y la sistematización”. Las reuniones hasta ahora realizadas se llevaron a cabo de la siguiente forma:

Primera reunión: “Se seleccionaron de 15 personas entre hombres y mujeres, con los cuales fue fácil la integración porque me habían visto bailar. Les llevé el consentimiento informado para su firma e hicimos algunos acuerdos para las reuniones, entre ellos los horarios más convenientes. Después de la presentación de cada participante y de realizar ejercicios de respiración y relajación, se realizó el taller de la identificación con un animal, el cual se llevó a cabo con éxito. Al terminar algunas de las palabras con las que describieron la sesión fueron: Paz, alegría, descanso, fue muy rico”.

Segunda reunión: “Continuó la preparación del baile. Asistieron 16 personas quienes dijeron su nombre cantando. Cuento con imágenes visuales, no dispongo de grabaciones”.

Rafael Puentes y Paola Sarmiento: Informaron que su grupo de trabajo está conformado por niños de región Sabana Centro en Cajicá, donde la Universidad de la Sabana tiene mucha injerencia. Es una región en la cual se han detectado muchos problemas como: autoagresión, violencias, embarazos de adolescentes, y suicidios, problemas que afectan la salud mental de los niños y de la comunidad.

Su informe se resume en:

“Llegamos al Colegio de Chía Vereda de Timiza, en donde el Proyecto Educativo se basa en: En busca de niños felices, la meta es lograr la felicidad. La rectora es docente con formación, quien ha motivado a la comunidad y logra su apoyo”.

“Nuestro proyecto ha sido bienvenido y muy bien acogido por el colegio; aunque son 2 sedes, hemos decidido trabajar con los 2 grupos para evitar discriminación y estigmatización. Según el cronograma programado, empezaremos la segunda semana de agosto. Ya se cuenta con los consentimientos informados, los cuales serán entregados a los padres de familia para su respectiva firma”.

Uno de los participantes, hace el siguiente comentario:

¿Cómo seguir después de este proceso, cómo asumir responsabilidades para que estos procesos continúen y no se reduzcan a 6 talleres? Que las comunidades no sientan que se les ha manipulado y luego se les abandona, sin que se dé continuidad.

Se recuerda que son espacios que los enfermeros abren para continuar con prácticas de salud mental Comunitaria con estudiantes, de acuerdo con cada facultad.

Paula Valderrama: Informa que su grupo de trabajo corresponde a los niños de un jardín infantil del ICBF, cuyas edades oscilan entre los 4 y los 6 años y viven allí; algunos no tienen padres y son evidentes sus muchas necesidades.

El proceso empieza la semana entrante. Al respecto de este trabajo se afirma que es indispensable contar con el consentimiento informado; así algunos niños tengan a la Institución como tutor, es importante el asentimiento por parte del niño, el empoderamiento del niño como dueño de su propio cuerpo; si no pueden firmar, dejar su huella. Advierte

sobre el cuidado que se debe tener en cuanto a que a los niños no se les debe estigmatizar, catalogar o encasillar.

Finalmente expresa que encontró un poco de dificultad para realizar el escrito, pero que lo logró, apoyándose en las fotos que ha tomado durante los talleres de formación.

Melisa Larrahondo: Informa que su trabajo lo ha intentado realizar en una fundación de niños abandonados en el hospital, dependiente del ICBF. Se llevó a cabo una reunión con la trabajadora social y la psicóloga, pero aunque ya tiene todo planeado y los consentimientos informados están listos, ha sido muy difícil. Manifiesta su preocupación porque no ha podido empezar y quizás debe pensar en un nuevo grupo.

Finalizada la presentación de los participantes Nicolás Soto (musicoterapeuta) hace los siguientes comentarios, derivados de cada una de las exposiciones, empezando desde la última hasta la primera:

- Es interesante cuando los niños componen sus propias canciones. Importante el asentimiento y empoderamiento de los niños en sus procesos de decisión y control personal, sentir que pueden decidir, saber qué les gusta y que no.
- Evitar encasillar a las personas, quitarles los rótulos. Identificar las potencialidades de las personas a través de sus manifestaciones artísticas y creatividad. Construir sobre lo que hay y no sobre lo que no hay.
- En cuanto a la continuidad, aclara que no es manipulación y que es preciso, dentro del encuadre terapéutico: informar y se les vaya advirtiendo a las comunidades que se trata de procesos temporales, prepararlas para un proceso que se va a acabar. Informarles sobre cuántas sesiones son, las fechas y en la última sesión general el cierre, dentro de la realidad y darles elementos para que se empoderen y puedan continuar. Es como una obra musical que empieza y termina.

- Con las personas que no se expresan verbalmente, es importante leer e interpretar el cuerpo, las emociones, los gestos y las formas de comportarse. Siempre se presentarán cambios por leves que sean, solo no se espera nada cuando hay muerte cerebral.
- La ética terapéutica nos lleva a mover fibras muy sensibles y profundas. Un ejemplo de esto es el trabajo con las trabajadoras sexuales; ellas quizás no quieren cambiar su trabajo y el terapeuta no debe intentar cambiar su rumbo o su curso de vida. Este no es el papel de un terapeuta, más bien averiguar cuáles son sus intereses y no entrar tan profundo si la persona no lo quiere, pues pueden generarse conflictos.
- La importancia de la diversión es un concepto a tener en cuenta en estos procesos. La forma de trabajo para cada uno en su grupo, depende de lo que fue significativo en su propia experiencia. - Reflexionar sobre “qué experimenté” y tomar elementos propios y de los demás para realizar un trabajo exitoso.
- Las experiencias en el mundo de la música son más para nosotros en estas sesiones, muchas de ellas no se van a poder replicar con sus grupos de trabajo.
- Reconocer que vamos juntos en este proceso y trabajar en la construcción de comunidad desde adentro. Proponer las actividades, pero si surgen otras que enriquecen la propuesta, aceptarlas, dar libertad para que la creatividad de las personas juegue un papel importante. Nuestro papel, orientar cada experiencia sin forzar y no profundizar en lo que no vamos a trabajar.
- Las terapias breves, no tienen un fin curativo, sino de adquisición de conductas más saludables, de empoderamiento personal; por eso es recomendable que los enfermeros estén en procesos saludables permanentes, lo que a cada quien le guste; igualmente, pasa con las comunidades a las cuales se les deben dar elementos para que continúen sus propios procesos.

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

Facilitador: Carolina Ramírez

MUSICOTERAPIA

Facilitador: Nicolás Soto

SESIÓN 4

Terminado el primer encuentro breve, se inicia un taller en el cual se fusionan los ejercicios de danza / movimiento y musicoterapia, con los talleristas Carolina Ramírez y Nicolás Soto, respectivamente:

Ejercicio en círculo. Carolina Ramírez solicita a los participantes hacer un círculo y cada uno colocar las manos sobre el que se encuentra adelante y con las manos propiciarle primero golpes suaves simulando una hormiga, luego más fuertes como un elefante y posteriormente como una araña.

Luego se forman círculos más pequeños de 5 participantes cada uno. En forma rotativa pasa uno de los participantes al centro del círculo, con los ojos cerrados, el grupo que se queda, lo aferra al piso con fuerza y comienzan a balancearlo de un lado hacia otro mientras que quienes forman el círculo lo apoyan y ayudan al balanceo.

Al finalizar este ejercicio los participantes expresan que surgió la sensación de peligro e inseguridad. En este ejercicio se resalta la necesidad de tener confianza, que no importa la sensación de riesgo, que no debe haber temor pues los demás lo sostienen y no debe existir peligro de caer, los compañeros lo están acogiendo con el debido respeto.

Baño sonoro. Terminado el ejercicio anterior la tallerista solicita a los participantes que cada quien escriba en un papel lo que considera que necesita Aquí y ahora. Conservando los círculos anteriores, pide que sobre un tapete se acueste uno de los 5, boca arriba y con los ojos cerrados, mientras los otros 4 procuran darle la mayor comodidad posible. Lo

cubren con mantas como si fuera un capullo de pies a cabeza, como si el abrigo fuese una segunda piel. Sobre su pecho se coloca el papel escrito y acto seguido los demás lo abrazan protegiéndolo, ofreciéndole acogimiento, afecto y confianza.

De una gran variedad de instrumentos musicales disponible, cada uno de los participantes escoge el que prefiere y situados alrededor del compañero que se encuentra acostado, comienzan a ofrecerle un baño sonoro. Quien desea canta o simplemente produce sonidos musicales, simulando un rito muy afectuoso. Entre tanto, el tallerista se desplaza de grupo en grupo interpretando un instrumento y cantando pronuncia la(s) palabra(s) que se encuentra (n) escrita (s) en el papel, expresando un gran sentimiento de acompañamiento emocional.

De cada grupo pasaron 2 participantes y quedó pendiente la vivencia de los restantes. A la pregunta del tallerista sobre ¿Qué sintieron con la práctica de este ejercicio?, las respuestas fueron las siguientes:

-“Espectacular. Me entregué totalmente y miré mi cuerpo y mi vida. Gracias Nicolás. Sentí protección y apoyo y la introspección de la música y su ritmo me ayudó a sentirme muy bien. Gracias a quien me habló, me sentí gratificada, me llevó a la realidad y me hizo pensar en un ciclo que ya se cumplió y que ahora empieza otro”.

- “Todo en estos talleres ha sido muy valioso pero lo de hoy fue trascendental, fue como volver a nacer. Considero que es un ejercicio muy reconstructivo sobre todo para la persona abandonada. La música trascendental que magnifico para mí la parte espiritual”.

“Para mí fue una experiencia difícil, porque hace poco me fui de la casa y estoy muy sensible; pensé todo el tiempo en mis padres y quise que estuvieran conmigo. Siento mucha culpa porque pienso que pasan los años y ellos van quedando solos. Me ayudó a expresar lo que no he podido expresar durante este tiempo”.

- “Me sentí protegida y tranquila. Fue una experiencia muy linda,

como si estuviera en un río y como si me cayeran goticas de agua en el cuerpo”.

- Se repite el ejercicio con otras personas, quienes expresaron lo siguiente

- “Sentí amor, calor, agrado y muy protegida. Algunos dolores que me aquejaban pasaron durante la experiencia”.

- “Recordé hoy hace 16 años a una mujer a quien admiré su alegría y su compromiso. Reviví sensaciones de amistad sincera con una amiga que ya se marchó. El abrazo y el sentimiento de protección que experimenté con este ejercicio es el mejor regalo que hoy me llevo. No tengo palabras para expresar el valor de la amistad, muchas gracias”.

- “Al principio me fue difícil concentrarme, pero después sentí mucha energía y me reencontré conmigo misma. Excelente ejercicio”.

- “Considero un hermoso regalo haberme reencontrado con este grupo. Fue un trabajo personal fuerte, porque me ha tocado enfrentarme a situaciones que me han llevado a verme a mí mismo y reencontrarme. Doy gracias por conocer a este grupo tan maravilloso, del cual recibí mucho amor; a pesar de la adversidad sentí mucho amor. Creo que estuve en una apnea prolongada hasta cuando alguien se me acercó y con la melodía de agua, fue como si la música me estuviese lavando. Fue como si hubiese pasado nuevamente por el canal de parto, una vivencia maravillosa, la vida me mostró otra cara maravillosa para seguir adelante”.

- “Fue un ejercicio totalmente terapéutico que libera de cargas emocionales y preocupaciones”.

Nicolás Soto termina el ejercicio afirmando que la música es natural para la vida de los seres humanos y que no es necesario conformar una orquesta para interpretar los sentimientos, dado que el volumen, la intensidad, el ritmo, etc. de cada interpretación, están de acuerdo con los sentimientos. Solicita que en una palabra cada uno exprese qué sintió con el ejercicio. Las palabras fueron:

Cuidar
Reencuentro
Diferencia
Liberación
Evocación
Tranquilidad
Acunamiento
Profundidad
Fraternidad
Sanador
Encuentro
Fortalecimiento

Para terminar la sesión del día de hoy, se solicita que cada uno de los participantes registre su propia narrativa.

Siendo la 1 y 30 pm se termina la sesión del cuarto día.

MEMORIA DEL QUINTO DÍA

AGOSTO 4 DE 2.018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia.
Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá.

Coordinadores:

Carolina Ramírez

Liliana Villarraga

Edgardo Ramírez

Carlota Castro

Talleristas:

Diany Garnica

Carlota Castro Quintana

Carolina Ramírez

Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Yolanda Muñoz Hernández

Yamile Vargas

Paola Sarmiento

Kevin Julián Aya Roa

Edilma Suárez

Rafael Puentes

Valentina Torres Díaz

Amanda Ortiz.

Manuel Montoya.

Jill Zubieta Mancipe

Bertha Antolinez

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

ARTES PLÁSTICAS / DEL COLOR HACIA EL AUTOCUIDADO

SESIÓN 4

Facilitador: Diany Garnica

7.00 am. - 8.30 am.

Retomando la silueta elaborada en el ejercicio Retrato Interno, Autoestima de afuera hacia adentro, en la tercera sesión del desarrollo del proyecto, en el cual cada uno de los asistentes sobre un trozo de papel craft delineó con la ayuda de una crayola, el cuerpo de su compañero, se realiza el siguiente ejercicio: se colocan las siluetas en el suelo y con la ayuda de pinceles y pinturas de diferentes colores se comienza el dibujo de afuera hacia adentro, siguiendo las líneas de la figura. “Lo anterior para significar el cuidado que debo darme de afuera hacia adentro, semejando el diseño de mandalas, capas sobre capas. Los colores con los que voy a trabajar son los que yo quiera darle a cada parte del cuerpo, según considere el significado de cada una. Lo que haya escrito sobre la silueta, palabras o frases, los rodeo y los dejo sin colocarles pintura encima”.

Terminado el ejercicio de la pintura, cada persona se sienta al lado de su dibujo y con los ojos cerrados empieza a imaginar que sobre una mancha negra aparece un punto muy pequeño del primer color que elegí para el diseño más externo; “el punto se empieza a acercar hacia mí y en la medida que se acerca se vuelve más y más grande, luego se ubica en la coronilla y empieza a bajar dese la cabeza hasta los pies como un manto tibio que recorre todo el cuerpo, pasando por la cara, el cuello, el tórax, el abdomen, los miembros superiores e inferiores, venas, arterias, huesos y cada uno de los sistemas de mi cuerpo, apoderándose de mí, de mi aire y de todo mi ser. Luego sigo con el siguiente color de igual forma. En seguida se funden los dos colores y empiezan a desaparecer huesos, venas etc., hasta que mi cuerpo de convierte en esos dos colores y se ubican en mi corazón. Con las manos en el corazón, vivo los colores

que significan el cuidado que me doy desde afuera hacia adentro y de manera progresiva se empiezan a recuperar todas las partes del cuerpo hasta que soy yo nuevamente”.

“Con los ojos cerrados aún, realizo ejercicios de tensión de todo el cuerpo y de relajación por 3 veces. Paulatinamente renuevo mis movimientos y abro los ojos, reincorporándome a la realidad”.

Terminado el ejercicio, la tallerista invita al grupo a reflexionar y a responder a las preguntas: ¿Cómo llegamos el primer día?, ¿Cómo estamos hoy y cuál es la diferencia?

Algunos de los participantes respondieron lo siguiente:

1. “Cuando visualicé el punto, recordé una pesadilla que tuve cuando era niña. Soñé que un punto crecía y terminaba quitándome la respiración y o a conocer nuestro cuerpo, siento que el cuerpo fluye, que ya no es pesado y lo disfruto”.

2. “Cuando empecé este proceso, no esperaba tanto y los resultados han superado todas mis expectativas. Siento una gran conexión entre todos, hemos fluido como unidad y cada sábado siento muchos deseos de venir y disfrutar”.

3. “Llegamos con muchas barreras que logramos quitarnos. Hoy siento que somos iguales todos y lo disfruto”.

4. “Han sido semanas tan duras de trabajo que hoy no quería venir, no quería viajar. Sin embargo, me vine porque consideré que debía dar ejemplo y aunque venía tarde desayuné, porque pensé que primero es el cuidado de mi cuerpo. Me he descuidado con el ejercicio, pero, aunque me levante cansada hago 2 o 3 veces ejercicios, durante 15 minutos cada mañana. Yo quiero que mi cuerpo brille y que yo lo sienta y lo vea y por eso los colores que escogí para delinear mi silueta”.

5. “Al comienzo sentíamos temor de que nos viesan tal como somos, pero en la medida que ha pasado el tiempo hemos compartido y gozado, nos hemos dado oportunidad con nosotros mismos”.

La tallerista toma la palabra e invita al grupo a que “Seamos egoístas en un buen sentido. Que rompamos con ideas como por ejemplo que no puedo disfrutar sola, que nos demos gusto de pasar un rato agradable, de comer algo rico, de que no sea necesario llevar a toda la familia. Aprendamos a darnos gusto, a querernos, a ser egoístas en este sentido. Es un significado muy profundo desde la energía vital”.

Continúa diciendo que por tratarse hoy de la última sesión de arteterapia, es necesario recapitular y conectar los talleres anteriores con lo que ha pasado cada semana. Recordar la meta que nos fijamos en la primera semana y si la cumplimos; es como tomar un termómetro para conocer nuestros compromisos con nosotros mismos, sin juzgarnos y “sin darnos palo”.

Las personas por lo general ven solo los resultados que se muestran, pero no le dan la importancia que se debe al proceso. Da como ejemplo el caso del futbolista, al cual solo se le juzga por el producto de su juego, sin pensar en el esfuerzo de su preparación. Si quiero lograr algo, debo hacer los esfuerzos que esto exige y sobre todo, tomar las decisiones conscientemente.

Cuando se trabaja con colectivos es importante el respeto al opinar sobre y por los demás, cada uno tiene el derecho a decidir. Relata su vivencia con un trabajo que realizó con mujeres, que según las directivas de la empresa en la cual trabajaban, estaban en colapso. Durante su trabajo conoció que estas mujeres vivían en Bogotá, pero debían desplazarse todas las semanas a Medellín y permanecer allí los 5 días laborales y solamente el fin de semana estaban con la familia; algunas familias se desbarataron por cansancio, mujeres alejadas de sus esposos, padres y de sus hijos. La invitación era a responder por qué le hago esto a mi familia y a mí misma, a tomar decisiones “egoístas” que me hiciesen sentir bien a mí y a mi familia, sentirme realizado, darme tiempo y querirme. Para terminar, llama la atención sobre la importancia de conocer qué

tanto me amo y desde ahí comenzar el compromiso conmigo misma y mi proyección hacia los demás.

Uno de los participantes interviene y expone la siguiente reflexión:

- “Creemos que por el hecho de ser profesionales de enfermería, mi cuerpo es solo un instrumento de trabajo y lo someto a sobrecarga. Después con el paso del tiempo, nos llega la cuenta de cobro cuando la lesión ya existe. Si nosotras nos cansamos, por qué a los estudiantes los sometemos a jornadas agotadoras, muchas veces sin comer, al uso estricto del uniforme que refleja sumisión. Nos olvidamos de nuestro cuerpo y no hacemos conciencia de que lo tenemos, que nos pertenece y que debemos escucharlo, cuidarlo y sentirlo”.

- “La vida de los pacientes, creemos, debe estar por encima de la de uno mismo, se considera que por el hecho de ser enfermera(o) la persona es perfecta”.

La tallerista nuevamente da las gracias por estar tan abiertos, y por permitir conocernos como realmente somos, lo que nos lleva a crear lazos. Con un ejercicio de relajación basado en la respiración se termina la sesión.

ENFERMERÍA

SESIÓN 3

Facilitador: Liliana Villarraga

8.30am. – 9.30 am.

La profesora Liliana Villarraga, hace su exposición sobre el tema del autocuidado, la cual se sintetiza en el siguiente escrito que aporta:

El cuidado es la esencia de la enfermería; la información técnica y profesional está basada en el cuidar a otros, de acuerdo con las diferentes situaciones de vida y afectación de salud especialmente.

En enfermería en salud mental, los enfermeros deseamos formarnos, estudiar, entendernos y comprender mediante nuestras estrategias de cuidado a los otros y vivimos la preocupación constante por aliviar el sufrimiento de las personas a quienes atendemos.

En esta experiencia de formación de enfermeros (as) formadores, consideramos de vital importancia, la dimensión de “cuidar de nosotros mismos”. Desde el punto de vista filosófico apelamos a Michel Foucault, quien presentó en 1982 una investigación sobre la noción de “Inquietud de Sí”; en sus prácticas de filosofía pretendió demostrar cómo un sujeto ético se construye en una relación determinada consigo mismo. Su trabajo consistió en interrogarse, en principio, ¿cómo es que logramos volvernos extraños a nosotros mismos? ¿Y cómo logramos convertirnos en sujetos antihistóricos?, ¿Cuál es la manera como los sujetos nos relacionamos con nosotros mismos?

Foucault, considera “paradójico y un tanto sofisticado”, elegir para estudiar las relaciones entre sujeto y verdad, tema al cual la historiografía de la filosofía no ha atribuido importancia excesiva. Historiográficamente al pensamiento griego no se le asignó un estatus particular a la “Inquietud de sí mismo”, el “Conócete a ti mismo” y se los hermana, (según los Recuerdos de Sócrates) con el principio: “preocúpate por ti mismo” este

último como una serie de aplicación concreta, precisa y particular de la regla general: Debes ocuparte de ti mismo, no tienes que olvidarte de ti mismo, es preciso que te cuides. Y adentro de estas prescripciones aparece la regla "Conócete a ti mismo" demasiado conocida la "Apología de Sócrates" en el texto de Platón, Sócrates se presenta como aquel que originariamente tiene como función, oficio y cargo el de iniciar a los otros a ocuparse de sí mismos, a cuidar de sí mismos y no ignorarse.

En Foucault M, La Hermenéutica del sujeto P 16 a 20 Fondo de Cultura económica Argentina 2008.

Foucault se remite a la filosofía antigua y plantea una reformulación del problema político: ¿Y si las luchas de hoy ya no fueran las luchas contra las dominaciones políticas?, ¿Si ya no son las luchas contra la explotación económica, sino luchas contra la sujeción identitaria?

Enfermeros y enfermeras, como todo profesional de la salud, conocen el valor de la vida y ese es el objeto de su misión, recuperar oportunamente el bienestar de las personas.

La profesión de Enfermería está centrada en el cuidado y deseamos permanentemente "cuidar con calidad", esto está muy bien. ¿Y cómo es el autocuidado que enfermeros y enfermeras se prodigan? Son escasos o inexistentes los estudios sobre el autocuidado de estos profesionales. La formación de formadores en enfermería en salud mental comunitaria es una oportunidad para que utilicemos nuestras estrategias de cuidado en el cuidado físico, emocional y relacional de nosotros mismos y reflejemos en los estudiantes, como en los grupos de la comunidad, el valor del autocuidado emocional personal, y relacional.

Cuidamos de nosotros mismos cuando a través de esta formación, nos damos la libertad de despertarnos a nosotros mismos y ampliar nuestra consciencia sobre nuestra existencia, teniendo en cuenta la Gestalt,

(darnos cuenta en el aquí y ahora) nuestro saber de cuidadores y la articulación de las artes plásticas que facilita nuestro autoconocimiento y proyección. Despertar nuestro cuerpo habitación de nuestro YO existencial, flexibilizar el cuerpo, darnos cuenta de retracciones, dolores, cansancio, posiciones rígidas y su relación con estrés, conflictos y formas silenciosas de acallar síntomas emocionales, relacionales y físicos, y la musicoterapia, como lo dice el concepto, reconocer la musicalidad de nuestras experiencias, sueños, deseos y recuerdos, actualizarlos y expresarlos a través del sonido, la voz y la música. Deseable que este grupo en formación se constituya en grupo de auto-apoyo y continúe creando experiencias de formación para quienes estamos en el grupo actual, y continuemos con interés en crear conocimiento en el cuidado de la salud mental comunitaria, por esta razón, la creación del artículo de cada participante.

Su presentación está además ilustrada con la Oración de la Terapia Gestáltica de Fritz Perls, que dice:

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas Y no estás en este mundo para llenar las mías.

Tú eres tú y yo soy yo

Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso. Y si no, no hay nada que hacer.

Algunos apuntes relacionados con la presentación de la profesora Liliana Villarraga sobre el tema del autocuidado y de las intervenciones de los participantes, fueron los siguientes:

Hoy el autocuidado es la esencia de la enfermera. Cuidamos a los demás, pero no nos enseñaron a cuidarnos a nosotros mismos, de ahí la importancia de conocer y disfrutar a Foucault con su tesis del "cuidado de sí". La inquietud de sí se trata del autocuidado.

Los griegos que eran menos religiosos dieron la importancia al cuidado de sí mismos. A Sócrates lo envenenaron con sicuta porque lo acusaban de perversión a los jóvenes, a quienes impulsaba a cuidarse a sí mismos. Condenado a muerte, Socrates afirmó que no temía morir, que temía por ellos, porque el moría y los demás seguían dormidos.

La profesora Villarraga invita a los y las profesionales de Enfermería a quererse y cuidarse a sí mismos, a ser incisivos en el autocuidado. Quizás por considerar que la o el enfermero debe ser perfecto y cuidar a otros y no a nosotros, hoy en día muchos de estos profesionales tienen lesión de columna, comen mal y tienen sobrecarga de trabajo y así enseñamos a los estudiantes a no tener descanso, ni reposo.

Llama la atención como en otros países como en Francia, el bureau de enfermeras cuenta con un sitio para cuidar de sí mismas, se respeta el descanso y el cuidado, como una relación más profesional que personal. La profesora Carlota Castro Q., menciona el libro "Hermeneutica del sujeto" obra de Foucault, en la cual se hace énfasis sobre las preocupaciones éticas y la subjetividad.

Aborda el significado y el alcance de sus propuestas en torno a la ética y el problema del sujeto, el cuidado de sí y la espiritualidad.

Es evidente la falta de discurso académico en este sentido y por eso centramos nuestra vida profesional en los demás y nos olvidamos del cuidado de sí. El libro "La base de la ética del cuidado", habla del cuidado de sí, pues si este concepto no es coherente, no hay ética.

La historia de mis padres y mis antecedentes, así como mi familia y mi niñez, también tienen que ver con el concepto que tengo del cuidado de sí, el gobierno de mí mismo sobre mi cuerpo y mi ser. El poder es el acuerdo de cómo voy a manejar y a gobernar mi cuerpo, por lo general mi cuerpo está gobernado por los horarios, el tipo de trabajo etc.

Llevamos también una historia que nos hace ser así, veneramos la historia y sus personajes, pero no los cuestionamos y no los analizamos, además del peso de la religión y la presión social, que son también patrones que nos enmarcan. Aunque ahora los colegios son diferentes, muchos niños salen descontextualizados y quedan solos al final.

Una de las participantes interviene diciendo que “en la clínica en la cual trabajo solo hay muy pocas personas con preparación en salud mental y ninguna auxiliar tiene preparación en esta área. En un comienzo era notorio la forma como trataban a los pacientes, los gritaban y los trataban muy mal, por lo cual empecé a realizar ejercicios de contención verbal con los pacientes y empezó a cambiar esta relación; también realicé ejercicios sobre cómo debía ser la comunicación, para lo cual elaboré mensajes que se volvieron virales y ahora se realizan sesiones y clases de 10 minutos mostrando situaciones y la forma como se deben manejar. Sin embargo, se ha presentado rechazo por parte de los directivos de la clínica, quienes consideran que únicamente se deben aplicar los protocolos establecidos por la Institución”.

Otra de las intervenciones estuvo relacionada con el concepto reflexión / acción/ participativa, el cual ilustró con su experiencia en el Hospital de Salud Mental de la ciudad de Tunja, en donde se dio el concepto de hospital de puertas abiertas y cómo cuando delegados del Ministerio de Salud realizaban visitas de supervisión, encontraban a los pacientes cultivando los surcos o preparando el almuerzo, pues en su mayoría eran pacientes campesinos y se procuraba no descontextualizarlos de su medio.

La profesora Villarraga nuevamente retoma la palabra y luego de exponer algunas ideas sobre lo que significa un grupo abierto y otro cerrado, afirma que nuestro grupo es cerrado y directivo. Informa que una persona conoció de nuestro trabajo a través de algunos de los participantes y solicitó su ingreso; se agradeció a los participantes por

la imagen proyectada, pero le informó que para esta oportunidad ya no era posible.

El taller de Enfermería termina con el siguiente ejercicio, en el cual la profesora Villarraga actúa como facilitadora.

Solicita al grupo caminar por el espacio saludando afectuosamente a quien encuentre a su paso; luego, organizados en parejas, deben unir codo con codo, luego rodilla con rodilla y finalmente espalda con espalda, para finalizar con un abrazo.

Continúa el ejercicio dividiéndose los participantes en 2 grupos. Uno de ellos simula que le va a enseñar a los niños y el otro a los adultos. Para los niños se hace mímica diseñando figuras geométricas: cuadrado, triángulo y pirámide. Para los adultos se muestran las manillas del reloj, y se pronuncian los números y los días de la semana, a fin de que el grupo contrario siga de acuerdo con el orden propuesto. Lo anterior a fin de tomar conciencia cómo en el aprendizaje se debe tener en cuenta el tipo de población a la cual se le enseña.

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN: EDILMA SUÁREZ

Respecto a la elaboración del artículo que cada participante está elaborando como parte del compromiso adquirido en el proceso, la profesora Edilma Suárez hace las siguientes observaciones:

- De acuerdo con lo revisado, encuentra que el grupo va muy bien y que ha avanzado notablemente en lo que será el artículo final. No obstante es importante tener en cuenta el concepto de la autoetnografía y solicita al tallerista Nicolás Soto que lea algunos de los apartes que ha escrito sobre las reflexiones surgidas de su experiencia en musicoterapia con profesionales de la salud, el que considera muy bien elaborado.

- Finalmente, afirma que el artículo no tiene un número de hojas determinado y recomienda tomar uno o dos aspectos que cada quien considere y trabajar sobre ellos. Es tomar la vida propia y apoyarse en autores para analizarla y tratar de entenderla.

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

Facilitador: Carolina Ramirez

MUSICOTERAPIA

Facilitador: Nicolás Soto

10:30 – 1:00 pm

SESIÓN 5

Para este taller se fusionan los ejercicios de danza / movimiento y musicoterapia, con los talleristas Carolina Ramírez y Nicolás Soto, respectivamente.

Dado que en la sesión anterior quedaron algunos participantes pendientes de vivir la experiencia del Baño sonoro, los talleristas solicitan a los participantes que se organicen en círculos de 5 personas y que sobre un tapete se acueste una de ellas, boca arriba y con los ojos cerrados, mientras las otras 4 procuran darle la mayor comodidad posible. La cubren con mantas como si fuera un capullo de pies a cabeza, como si el abrigo fuese una segunda piel, la abrazan protegiéndola, ofreciéndole acogimiento, afecto y confianza.

De una gran variedad de instrumentos musicales disponible, cada uno de los participantes, los cuales actúan como facilitadores, escoge el que prefiere y situados alrededor del compañero que se encuentra acostado, comienzan a ofrecerle el baño sonoro. Quien desea canta o simplemente produce sonidos musicales, simulando un rito muy afectuoso, apoyados por los talleristas quienes también interpretan ritmos musicales.

El ejercicio se repite hasta que todos los integrantes del grupo viven la experiencia. Al finalizar cada uno expresa su sentimiento frente a lo vivido. Las manifestaciones del primer grupo fueron las siguientes:

- “Me sentí muy cómoda, aunque con mucho frio en los pies, estuve tranquila y la música agradable”.

- "Muy tranquila y relajada, el abrazo fue muy confortable y la música muy chévere".
- "A veces nos ocupamos solo del cuidado del otro y mi experiencia hoy fue sentirme cuidado; reviví momentos que no han sido fáciles en mi vida, desde la resiliencia, fue muy agradable".
- "Fue muy agradable, al comienzo sentí mucho frío y luego calor. Cuando me abrazaban veía imágenes y sentí mucha energía de los que me abrazaban; vi mucho el color amarillo y de pronto me empecé a ver como un bebé en amarillo, como destellos mientras escuchaba la música, quizás porque de bebé me colocaban mucha música. La imagen iba y venía".
- "Sentí mucho bienestar, paz, tranquilidad, la música hermosa, muy consentida y mucho afecto".

El tallerista Nicolás Soto interviene destacando:

- La importancia de la calidez humana, como algo familiar. Cómo hacer para que los contextos laborales se conviertan en experiencias en las cuales nos sintamos agradables, que nos brinden la sensación de sentirnos de cuidados.
- Entrar en relajación hace que se puedan desechar pensamientos y descansar como si se estuviese dormido; con experiencias artísticas se pueden trabajar muchos objetivos, experiencias desde el pensamiento, la actuación, la música, etc.
- Tener en cuenta, como terapeuta, aquello con lo cual cada persona se conecta.

El segundo grupo expresó:

- "Me relaje y reviví experiencias de cuando tenía como 5 años y me desplazaba desde Corinto, Cauca, hacia Florida, Valle. Un sitio específico cerca al río La Vieja, al que en esa época lo observaba como algo enorme y después me di cuenta que realmente era más

pequeño. Es un recuerdo muy agradable”.

- “Una experiencia muy tranquila y placentera. Alguien abrazo mis pies y fue maravilloso porque desde ese punto se extendió toda la energía a mi cuerpo; mis pies son los puntos más sensibles de mi cuerpo, gracias”.

- “Experimenté bienestar, tranquilidad y sentí mucho afecto y tranquilidad. La música maravillosa y cuando me acosté me dolía la espalda y después me pasó; nunca había sentido tan fuerte los latidos de corazón, bienestar total. Gracias”.

- “Gracias a todos, el momento fue muy especial. Es una maravilla de ejercicio, renovación de energía. Es fundamental como lo acogen, mucho afecto, dedicación, muy agradable y acogedor. Todos los instrumentos sonaban lindos, sentía que danzaban y que eran ángeles. Me desconecté y perdí la noción del tiempo. Gracias a todos”.

Nicolás Soto aclara que es un estado de conciencia diferente, como un trance; no se está dormido, es un efecto de descanso.

- “Imagino la tribu y yo era importante para la tribu. Así nació la música, no en un escenario, sino desde la comunidad. La necesidad de hacer algo entre todos”.

- “Me conecté con todos y aunque estaba muy cansado pues venía de turno, me sentí muy cómodo y al abrazarme los pies experimenté mucha calidez. Era como una piedra del mar y me dejé llevar por las olas; me dormí y perdí la noción del tiempo”.

- “Hace unos días cumplí años y aunque siempre ha sido la fecha más importante, ella se ha ido desdibujando. Se han acabado las fiestas, los mensajes y los abrazos familiares. Hoy mi experiencia al parecer fue recibir todos esos abrazos que me faltaban, recordé esas fechas”.

- “Nunca había experimentado posiciones tan raras al dar un abrazo. Pero lo hice con afecto y no importó”.

Una vez que la totalidad del grupo experimentó la vivencia del baño sonoro y expresó sus sentimientos frente a él, Nicolás Soto llamó la atención sobre la importancia del trabajo en equipo y de transformar contextos adversos en otros con posibilidades de bienestar.

Ante la pregunta sobre si este ejercicio es recomendado para realizarlo con niños, el tallerista respondió afirmativamente, pero con las modificaciones necesarias teniendo en cuenta que se trata de una población muy sensible; quizás no acostados sino sentados y con música apropiada para la edad, recuerda que la música depende de lo que se quiera buscar, si lo que busco es creatividad, meditación u otro objetivo. Una de las participantes comentó que había desarrollado una experiencia similar con un grupo de niños, y los niños se ubicaron en la periferia y los profesores en el centro; colocó una melodía de mantra y al rato ya se la habían aprendido y fue maravilloso, continúa diciendo que lo repetirá con otra melodía.

Terminado el ejercicio la profesora Villarraga llama la atención sobre el hecho de que algunos participantes no asistieron a la sesión del día de hoy. El grupo acuerda enviarles un mensaje en el cual se exprese que los extrañamos y que deseamos que vuelvan para la próxima sesión. Con palabras sueltas pronunciadas por los participantes, Nicolás Soto hace la siguiente composición acompañada con instrumentos musicales.

“Vengan, nos hacen falta, los extrañamos, son importantes.” Luego se cambia la palabra “vengan” por con los nombres de los compañeros ausentes: Melisa, Oscar, Manuel y Jefferson. El grupo acompañado de instrumentos musicales canta en coro esta frase varias veces con el fin de hacerla llegar a cada uno de los ausentes.

Siendo la 1 y 30 se termina la sesión del día de hoy.

MEMORIA DEL SEXTO DÍA

AGOSTO 11 DE 2.018

Lugar: Cooperativa de Profesores Universidad Nacional de Colombia.
Sede Urbana Otto de Greiff – Casa 5 - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá.

Coordinadores:

Carolina Ramírez

Liliana Villarraga

Edgardo Ramírez

Carlota Castro

Talleristas:

Diany Garnica

Liliana Villarraga

Carolina Ramírez

Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Yolanda Muñoz Hernández

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Manuel Fernando Montoya

Yamile Vargas

Amanda Ortiz

Kevin Julián Aya Roa

Melissa Larrahondo Roncancio

Bertha Rebeca Antolinez C.

Paula Valderrama.

Valentina Torres.

Daniel Eslava

SEGUNDO ENCUENTRO BREVE

Carolina Ramírez explica en qué consiste el trabajo a desarrollar en la presente sesión, conformando 4 células, cada una de las cuales trabajará en un tema diferente, según los objetivos propuestos en el proyecto y los resultados esperados, bajo la coordinación del respectivo tallerista, de acuerdo con el tema a revisar, así:

Célula 1: Liliana Villarraga. Estrategias de cuidado de Enfermería en Salud Mental Comunitaria. (entrega de narrativas, listas de asistentes de la comunidad a los talleres programados por los enfermeros, consentimientos y asentimientos)

Célula 2: Diany Garnica, Carolina Ramírez y Nicolás Soto: Danza, cuerpo, movimiento y música. Planeación de la socialización final el sábado 18 de agosto.

Célula 3: Edgardo Ramírez: Evaluación y aspectos administrativos.

Célula 4: Edilma Suárez y Martha Valdivieso: Artículos científicos – Estado del arte.

Respecto al trabajo que se desarrollará en la última sesión del Proyecto, que se llevará a cabo el próximo sábado 18 de Agosto en el Auditorio Natividad Pinto Afanador de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Es indispensable registrar el nombre y cédula de quienes van a ingresar al Auditorio, a fin de no encontrar inconvenientes para su entrada. Ojalá que las personas invitadas, hagan parte del grupo con el que están trabajando los participantes en la comunidad; no hay límite en el número de personas a invitar.
2. Se informa que está prohibido comer dentro del auditorio.
3. Se solicita dejar la mejor imagen posible, dado que se espera continuar contando con este Auditorio para el desarrollo de nuevos proyectos.

CÉLULA 1: ESTRATEGIAS DE CUIDADO DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA.

Relatoría a cargo de: Liliana Villarraga

#	Enfermeros Participantes	Grupo Comunitario
1	Carlota Castro	Adolescentes
2	Yolanda Muño	Hospital Día
3	Oscar Gonzalez	Adulto mayor
4	Camilo Castiblanco	Auxiliares de enfermería
5	Manuel Montoya	Auxiliares de enfermeria
6	Yamile Vargas	24 adultos mayores
7	Amanda Ortiz	
8	Paula A. Valderrama	Niños
9	Kevin Aya Roa	Estudiantes de enfermería
10	Valentina Torres	Niños ICBF
11	Melissa Larrahondo	Niños ICBF
12	Bertha Antolinez	Discapacidad cognitiva
13	Rafael Puentes	Niños
14	Paola Sarmiento	Niños

CÉLULA 2: PLANEACIÓN DE LA SOCIALIZACIÓN FINAL QUE TENDRÁ LUGAR EL SÁBADO 18 DE AGOSTO.

Relatoría a cargo de: Carolina Ramírez

Célula a cargo de: Diany Garnica, Nicolás Soto y Carolina Ramirez.

Cuatro grupos visitaron la célula, la cual tenía el objetivo de comunicar al grupo de participantes del Proyecto, que durante el día de la socialización final (agosto 18) se realizará una serie de experiencias donde cada uno de ellos debe preparar la forma de compartir con los presentes y sus compañeros un momento significativo de su proceso, tanto de formación como del trabajo en comunidad.

Se solicitó que tomen un momento o elemento significativo y lo compartan de forma creativa, es decir, quizás una foto, audio, video lo suficientemente elocuente que pueda vivificar la experiencia, emoción o aprendizaje vivido.

Así los participantes imaginan sus 5 minutos de socialización:

- Carlota Castro Quintana: Desea plantearse una pregunta, que parta desde su propia experiencia. ¿Por qué deje de hacer estos ejercicios con mis estudiantes?, ¿Qué aporta el trabajo de sí, para el trabajo de enfermería? Formato: Video.

Yolanda Muñoz Hernández: Desea plantearse una pregunta y entrar a abordarla desde el testimonio. ¿Qué es enfermería? ¿esto es! Lo que hemos vivido en los talleres.

Oscar Javier González Hernández: Planea abordar tres elementos. 1. Resultados de Salud Mental en la comunidad. ¿Cómo viven su envejecimiento? Fomentando el envejecimiento activo. 2. Buscará formas de interactuar con el público. 3. Exposición de narrativas de cada participante. Desea usar video, fotos e ideas narrativas.

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso: Desea traer el testimonio de

una persona del grupo comunitario. Socializar la vivencia desde la mirada de un participante.

Manuel Fernando Montoya: Desea socializar desde sí mismo, planteándose la pregunta: ¿Cómo me sirvió para reflexionar sobre mí? La vivencia propia, la auto-observación, auto-evaluación.

Yamile Vargas: Desea traer el testimonio de uno de los participantes de su grupo comunitario.

Amanda Ortiz: Dará paso al testimonio de los participantes de su comunidad, a través, de un video que exprese el sentir (expresión de emociones de los cuidadores). Posiblemente fotografías y audios también.

Kevin Julián Aya Roa: Contará la vivencia propia. También desea realizar un video donde se haga una crítica a la academia en la formación de estudiantes de enfermería en Salud Mental y el testimonio de 2 ó 3 estudiantes de la comunidad.

Valentina Torres: Desea realizar una presentación de diapositivas.

Bertha Rebeca Antolinez: Desea compartir un testimonio de la profundidad de lo que se ha movido, centrado en el valor de la escucha.

Jill Ingrid Zubieta Mancipe: Su grupo comunitario irá a una salida pedagógica al parque Chicaque, y allí ella grabará un video y tomará fotos registrando el testimonio de la experiencia desde la perspectiva de los miembros de su grupo comunitario.

Los participantes Melissa Larrahondo y Paula Andrea Valderrama no alcanzaron a pasar por la estación, debido a que llegaron tarde.

Paola Sarmiento y Rafael Puentes, fueron informados vía mensaje de voz, pues no asistieron a la sesión.

CÉLULA 3: GRUPO DE RECEPCIÓN DE EVALUACIONES E INFORMES.

Relatoría a cargo de: Edgardo Ramírez.

La primera persona en hacer presencia es Jill Ingrid Zubieta Mancipe, quien manifiesta que tanto el informe como la evaluación la tiene en el computador y que una vez completos los formatos los enviará al correo de la Fundación.

Se plantea la importancia de ESCRIBIR que, aunque un poco difícil, hace parte del ejercicio al igual que crear su propia memoria o como profesional llevar al papel y facilitar la autoconstrucción de la vida y sus actividades.

Se presenta el segundo grupo conformado por Yolanda Muñoz Hernández, Manuel Fernando Montoya, Amanda Ortiz y Oscar Javier González Hernández. Se enfatiza sobre la importancia de los documentos como parte del proceso, con el objeto de dar fe de su participación y compromiso consigo mismo. Manuel Fernando Montoya expone sus razones y luego manifiesta su situación personal desde las vivencias expresadas en el taller anterior y luego de analizarse y reconocerse en ellas pudo avanzar para estar este día en el grupo.

Yolanda Muñoz Hernández fue la única participante que entregó la evaluación en físico; los demás, manifestaron tenerlo en computador y lo van a completar para enviarlo a Carolina Ramírez, vía correo electrónico. Se ratifica la importancia del escribir como constancia de sí mismo.

Continúa el tercer grupo con la presencia de Kevin Julian Aya Roa, Carlota Castro Quintana y Daniel Eslava. Ellos también manifiestan no tener aún el escrito, ni la evaluación en papel; sin embargo, expresan tenerlo en el computador y se lo enviaran a Carolina Ramírez.

El cuarto grupo integrado por Valentina Torres, Bertha Rebeca Antolinez,

Yamile Vargas y Carlota Castro Quintana expresan lo mismo, aún no tienen el documento en físico pero lo enviarán por el correo a Carolina Ramírez.

CÉLULA 4: ESTADO DEL ARTE DE LOS ARTÍCULOS CIENTÍFICOS:

Relatoría a cargo de: Martha Valdivieso.

Se inicia el trabajo con la intervención de la profesora Edilma Suárez, quien da las siguientes recomendaciones para la elaboración del artículo:

- Diario de campo: “Escribo lo que he vivido en los diferentes talleres, empezando, si me parece, desde la invitación a participar en el proyecto. Identifico aquello que encuentro común en todos los talleres y a esto le coloco un nombre que puede ser una categoría, una frase o algo que signifique lo que estoy escribiendo”.
- “Estas categorías pueden ser en relación con mi cuerpo, mi relación con otros, la confianza adquirida o una vivencia específica dentro del proceso”.
- “Una vez haya elaborado el escrito, es necesario tomar distancia para poder analizarla. Hago de cuenta que estoy leyendo algo ajeno a mí”.
- “Identifico las palabras claves”.
- “Lo que yo he experimentado y he registrado, lo argumento y lo apoyo en autor (es), lo parafraseo y registro citas, si lo considero necesario”
- “Finalmente, anoto los comentarios y reflexiones mías”.
- “Desarrollo el concepto de tejido entre lo escrito, los autores, mis comentarios y reflexiones”.
- El artículo debe ser mínimo de 405 páginas, incluida la introducción. Recomienda leer el artículo: “La guerra declarada contra el niño afeminado: Una auto etnografía” “queer”.
- Es necesario unificar las normas a seguir para la presentación del

artículo: APA (American Psychological Association) o Vancouver.
Queda pendiente esta decisión.

Terminadas las recomendaciones, se inicia el informe presentado por cada uno de los participantes, en el siguiente orden:

NOMBRE: Kevin Julián Aya Roa

TITULO DEL ARTÍCULO: Lo que he vivido en el taller, llevarlo a una reflexión y a una crítica a la academia.

POBLACIÓN OBJETO: Estudiantes de enfermería de décimo semestre de la Universidad de Cundinamarca.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 50%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Valentina Torres

TITULO DEL ARTÍCULO: Una obra maestra (Desde los sentimientos que hay en mí y desde mi cuerpo, hacer un reconocimiento y proyectarlo hacia los niños).

POBLACIÓN OBJETO: Niños del preescolar de un jardín del ICBF.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 40%

FECHA DE ENTREGA: 30 agosto máximo, posiblemente antes.

NOMBRE: Yamile Vargas

TITULO DEL ARTÍCULO: Quién soy yo y cómo me reencuentro con el otro.

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores - Programa Casa Universidad de Cundinamarca.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 10%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto.

NOMBRE: Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

TITULO DEL ARTÍCULO: Mente y cuerpo: Un grito de reflexión

y cuidado. POBLACIÓN OBJETO: Enfermeros y enfermeras de la Clínica La Inmaculada. ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 40%

FECHA DE ENTREGA: 30 agosto máximo, posiblemente antes.

NOMBRE: Jill Ingrith Zubieta Mancipe

TITULO DEL ARTÍCULO: Mi proceso de auto reconocimiento como mujer. (Lo que significa ser mujer, la presión y la carga emocional y social que lleva implícita mi condición de mujer).

POBLACIÓN OBJETO: Grupo de docentes de primera infancia- Jardín infantil Trazos y Calabazos y en algunas oportunidades hacen parte las madres de los niños que viven alguna situación especial.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 10%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

La profesora Suárez recomienda para este artículo los siguientes textos de referencia:

La dominación masculina de Pierre Bourdieu

Caliban y la Bruja de Silvia Federeci

Educación en igualdad de Rosa Cobo

Brujas, Parteras y Enfermeras de Bárbara Ehrenreich

NOMBRE: Daniel Eslava

TITULO DEL ARTÍCULO: Talleres vivenciales: una oportunidad para recordar la sabiduría ancestral.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 10%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Amanda Ortiz

TITULO DEL ARTÍCULO: Cuidando y fortaleciendo mi salud mental.

POBLACIÓN OBJETO: Cuidadores de personas con alteración mental. ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 40%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Oscar Javier González Hernández

TITULO DEL ARTÍCULO: Salud mental comunitaria: una intervención de enfermería en el contexto de la vejez. Reflexiones desde la autoetnografía.

POBLACIÓN OBJETO: Adulto mayor Fundación Niño Jesús. ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 50% FECHA DE ENTREGA: 30 de Agosto

Oscar Javier leyó el avance de su artículo y sobre él hicieron los siguientes comentarios: "El artículo está pensado en volcarse hacia sí mismo, en repensarse. Los adultos mayores ya cumplieron con todos sus compromisos y ahora deben pensar en ellos mismos, en aspecto como el autocuidado, el cual incluye comer bien, caminar, bailar y otras distracciones de acuerdo con sus gustos. Es llevar lo que aprendí y viví en relación con mi cuerpo y el autocuidado y proyectarlo al grupo de los adultos mayores"

NOMBRE: Manuel Fernando Montoya

TITULO DEL ARTÍCULO: Una manera de cuidarse a sí mismo.

POBLACIÓN OBJETO: Personal de Enfermería de la Clínica La Inmaculada.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 30%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Yolanda Muñoz Hernández

TITULO DEL ARTÍCULO: Quién me cuida.

POBLACIÓN OBJETO: Grupo de pacientes Hospital Día de la Unidad de Salud Mental de Floralia, del Hospital de Kennedy.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 30%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Carlota Castro Quintana

TITULO DEL ARTÍCULO: El nido vacío.... Una experiencia materna.

POBLACIÓN OBJETO: Estudiantes de décimo semestre del Programa

de Enfermería inscrito en la profundización de Salud Sexual.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 20%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Bertha Antolinez

TITULO DEL ARTÍCULO: Conocimiento, reconocimiento y valoración de sí mismo.

POBLACIÓN OBJETO: Personas con trastorno cognitivo breve.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 60%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto.

NOMBRE: Melissa Larrahondo Roncancio

TITULO DEL ARTÍCULO: Una experiencia renovadora.

POBLACIÓN OBJETO: Niños del preescolar de un jardín infantil del ICBF.

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: 20%

FECHA DE ENTREGA: 30 de agosto

NOMBRE: Paula Valderrama Castro TITULO DEL ARTÍCULO:

Pendiente POBLACIÓN OBJETO: Pendiente

ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA EL ARTÍCULO: Pendiente

FECHA DE ENTREGA: Pendiente

Terminado el segundo encuentro breve, durante el cual cada uno de los participantes expuso el estado en el que se encuentra su artículo y proceso en general, se llevaron a cabo algunos ejercicios de relajación y calentamiento.

DANZA/MOVIMIENTO CREATIVO

Facilitador: Carolina Ramírez

MUSICOTERAPIA

Facilitador: Nicolás Soto

10:30 – 1:00 pm

SESIÓN 6

EJERCICIO 1:

Este ejercicio exige concentración y rapidez. Para tal efecto, se organiza el grupo en forma de círculo y simulando la entrega de “algo” a un compañero, cada uno expresa SIS, si su entrega la hace hacia la derecha; TAC si la hace hacia la izquierda y ZAP si es en cualquier dirección.

El grupo expresa su ánimo y diversión y realizado varias veces el juego, durante aproximadamente 20 minutos, se procede a realizar el siguiente ejercicio.

EJERCICIO 2:

Los talleristas habían solicitado con anticipación a los participantes el nombre de una canción que consideraran importante en su vida y la cual les transmitiera sentimientos especiales. Algunas de las canciones significativas registradas fueron las siguientes, las cuales fueron escuchadas, cantadas por el grupo y quien la registró expresaba el sentimiento a florado, mediante baile o manifestaciones corporales especiales:

Camino de la vida: Yolanda Muñoz

Gotas de lluvia: Amanda Ortiz

Al sur: Carlota Castro

Aprender a quererte: Kevin Aya

Historia de un sueño: Valentina Torres

Happy: Jill Zubieta

Los caminos de la vida: Yamile Vargas
Ojalá no crecieras: Martha Muñoz
Vivir mi vida: Edila Suarez
100 batallas: Oscar Gonzalez
Neon knights: Daniel Eslava
Te amo: Liliana Villarraga
Morena linda: Edgardo Ramirez
A mis amigos: Bertha Antolinez
Canción de las simples cosas: Manuel Montoya
Pienso en ti: Melissa Larrahondo
Soy y no soy, el cholin: Paula Valderrama
Black Horse de Katy Perry: Manuela (Hija de Jill)
Blind Melon: Paola Sarmiento
Sonata para piano #29 de Beethoven: Rafael Puentes

EJERCICIO 3:

Nicolás Soto solicita al grupo nombres de canciones populares en Colombia, que representen nuestra música y folclor. Las seleccionadas como de mayor representación fueron:

La Piragua.
Colombia tierra querida.
Yo me llamo cumbia.

Después de interpretarlas, se escoge la canción “Colombia tierra querida”. El ejercicio consistió en, conservando el ritmo, cambiar la letra por otra que expresara bienestar, en concordancia con lo vivido durante este proceso. En grupos de 5, cada uno escribe una estrofa y el resultado obtenido, es la siguiente composición:

Canción preparada por el grupo de participantes, con la música de “Colombia tierra querida”:

A nuestra vida querida

Adaptación de Colombia Tierra Querida de Lucho Bermúdez
por los participantes del proyecto:

Bienestar y alegría es lo que necesitamos Hagámoslo todos juntos
tomándonos de las manos Vivamos siempre vivamos, desde la
enfermería Buscando salud mental para nuestra armonía Buscando
salud mental para nuestra armonía

Amor, bienestar y armonía
¡A nuestra vida querida! (Bis)

La vida experiencia divina, riqueza de paz y armonía Dancemos,
dancemos todos, dancemos con alegría Vibremos siempre vibremos,
al ritmo de nuestra vida Mi historia es una oración, responsabilidad
mía
Mi historia es una oración, responsabilidad mía

Amor, bienestar y armonía
¡A nuestra vida querida! (Bis)

Grupo te hiciste grande con el aporte de tu vida Vivimos, vivimos
todos momentos de alegría Mañana, quizás mañana, en un encuentro
de abrazos Con amor y esperanza renacer nosotros mismos
Con amor y esperanza renacer nosotros mismos

Amor, bienestar y armonía
¡A nuestra vida querida! (Bis)

La vida suena querida, himno de paz y alegría Cantemos, cantemos
todos unidos en armonía Cuidemos y amemos todos a nuestras
vidas queridas En esta nuestra oración y un canto de enfermería

En esta nuestra oración y un canto de enfermería

Amor, bienestar y armonía

¡A nuestra vida querida! (Bis)

Después de varios ensayos y ajustes a la letra, con mucho ánimo y alegría es interpretada la canción por el grupo y con ella, se da por terminado el ejercicio.

Algunas precisiones a tener en cuenta para la sesión del 18 de Agosto – Sesión final del proyecto. Carolina Ramírez.

Respecto a la agenda que se llevará a cabo durante la próxima sesión, se imparten las siguientes instrucciones:

- 7 am encuentro en el Auditorio Natividad Pinto.
- 7 am a 9 am: Arreglo del salón con el material producido.
- 10 am a 1 pm: Presentación del desarrollo del proyecto, por parte de cada uno de los participantes, sus respectivos alcances y resultados.

Se considera importante que todos los participantes tengan la oportunidad de dar a conocer su experiencia, por eso para la presentación y socialización de las mismas, cada uno contará con 5 minutos en los cuales se debe rescatar lo más significativo, dada la limitación de tiempo.

Si es necesario pueden apoyarse con videos y voz, o buscar estrategias que puedan mostrar la experiencia de manera artística, si lo desean, caso en el cual Carolina solicita que en la medida en que puedan, los deben enviar a los coordinadores con anterioridad.

Algunas observaciones por parte de los participantes:

- “Es importante que cada uno de los participantes podamos responder con argumentos a la pregunta de las directivas de las Facultades sobre: ¿Esto cómo va a retroalimentar nuestros currículos?”
- “Ojalá que ACOFAEN hiciera ver a las Facultades de Enfermería la importancia de enviar a sus profesores a esta clase de eventos”.
- “Esperamos que se entregue un registro del proyecto con todas las memorias en una plataforma que pueda ser consultada y que permita ser multiplicada”.
- “Sería muy bueno que a las personas que han sido muy buenas como estudiantes, se les pueda dar a conocer esta experiencia”.

La profesora Liliana Villarraga, comenta que algunas personas han solicitado que se replique el proyecto; sin embargo para lograrlo es indispensable contar con el apoyo de todos. Se exponen alternativas para seguir con otros proyectos, ya sea continuando este o abriendo espacios para otros grupos. Los encuentros breves serán importantes. Se hacen las siguientes invitaciones:

- Nov 8, 9 y 10 de 2018 III Congreso Nacional de Salud Sexual y Reproductiva, y II congreso Internacional, en la Universidad de Cundinamarca. Se invita a que presenten ponencias y se socialicen experiencias.
- Encuentro de ética 23 y 24 de agosto de 2018.
- Propuesta de encuentro de estudiantes en Salud Mental de todas las Universidades que puedan participar. Próximamente se confirmará la fecha.

A la 1 y media pm., se termina la sesión del sexto día.

SOCIALIZACIÓN FINAL

AGOSTO 11 DE 2.018

Lugar: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Enfermería.
Auditorio Natividad Pinto

Coordinadores:

Carolina Ramírez

Liliana Villarraga

Edgardo Ramírez

Carlota Castro

Talleristas:

Diany Lorena Garnica Castiblanco

Liliana Villarraga de Ramírez

Carlota Castro Quintana

Carolina Ramírez Villarraga

Nicolás Soto

Apoyo audiovisual:

Daniel Eslava Bustamante

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso C

Participantes:

Carlota Castro Quintana
Yolanda Muñoz Hernández
Yamile Vargas Hernández
Paola Sarmiento González
Kevin Julián Aya Roa
Edilma Suárez Castro
Valentina Torres Díaz
Amanda Ortiz Doncel
Manuel Fernando Montoya Moreno
Jill Zubieta Mancipe
Bertha Antolinez Cáceres
Néstor Camilo Castiblanco Alfonso
Melissa Larrahondo Roncancio
Oscar Javier González Hernández
Paula Andrea Valderrama Castro

Ausentes:

Rafael Puentes Soto
Jeffersson Ricardo Contreras Moreno

Otros asistentes:

En cumplimiento al plan previsto, a esta sesión de socialización de experiencias asistió un número importante de invitados, entre los cuales estuvieron estudiantes de maestría de musicoterapia, familiares de los participantes, docentes y personas que hicieron parte de las comunidades con las cuales trabajaron los participantes del Proyecto.

7 – 10 am: Organización del Auditorio. Exposición de los trabajos: Los organizadores del proyecto, con el apoyo de talleristas y participantes disponen el auditorio para la presentación de las experiencias y el cierre oficial del proyecto.

10:00 Ejercicios de movimiento – Trabajo corporal:

Con la participación de todos los presentes en el Auditorio, la tallerista Carolina Ramírez inicia la sesión del día de hoy realizando ejercicios de movimiento mediante el balanceo del cuerpo de un lado hacia el otro, de adelante hacia atrás, piernas, cadera, tórax y cabeza; continúa con sacudida de manos, ejercicios de respiración y termina simulando olas de saludos, en las cuales cada uno saluda a su compañero con un abrazo, estrechando su mano o mediante algún gesto amable.

10:15 Presentación del Proyecto Formativo de Articulación de Artes Plásticas, Musicoterapia y Danza con Enfermería en Salud Mental Comunitaria:

La profesora Liliana Villarraga inicia su exposición agradeciendo al equipo de trabajo, a los participantes, a las comunidades, al Ministerio de Cultura, a través del Programa Nacional de Concertación Cultural, a la Asociación Nacional de Enfermeras ANEC, a la Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería ACOFAEN, a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, a la Fundación Formarte y a la Comisión de Salud Mental, por el apoyo recibido para lograr que este proyecto de preparación para formadores en Salud Mental se hiciera realidad.

Hace énfasis sobre la importancia de articular el arte con la salud mental y cómo el proyecto lo logró a través de las artes plásticas con Diany Gárnica, de la danza y el movimiento creativo con Carolina Ramírez, y de la música con Nicolás Soto.

El soporte teórico se basó en la Gestalt, aplicando los conceptos de

autoconocimiento, autoestima y la importancia de quererse a sí mismos. Se elaboró un esquema teórico como enfermeras y el concepto de tejido social. Se crearon también las narrativas, a través de las cuales los participantes registraron sus experiencias y cada una de las vivencias en los seis talleres del Proyecto.

10:20 Aspectos administrativos del Proyecto - Agradecimientos a entidades concertantes

Edgardo Ramírez informa que el apoyo inicial del Proyecto fue brindado por el Banco de la República y posteriormente se vincularon el Ministerio de Cultura, a través del Programa Nacional de Concertación Cultural, la Asociación Nacional de Enfermeras ANEC, la Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería ACOFAEN, la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, y correspondió a la Fundación Formarte desarrollarlo, como una estrategia para la formación de formadores en Salud Mental Comunitaria y de apoyo en busca de una sociedad más amable, contribuyendo hacia el logro de la paz y la disminución de la agresividad. Agradece a las entidades concertantes, al equipo de trabajo y a los participantes por su compromiso en el desarrollo del Proyecto.

10:30 Socialización de experiencias:

Con el objeto que todos los participantes socializaran sus experiencias, se elaboró una programación previa, en la cual se le asignó un espacio de tiempo de 5 minutos a cada participante en los cuales, de acuerdo con el orden establecido, debía presentar los aspectos más relevantes de su trabajo con la comunidad.

A continuación se presenta un resumen de las experiencias socializadas, siguiendo el orden establecido:

1. Oscar Javier González Hernández:

Presenta su trabajo relacionado con la intervención de enfermería en el contexto de la vejez. Su población es el Adulto Mayor de la

Fundación Niño Jesús, en Engativá. Presenta un video con música de fondo, en la que expone su experiencia con las personas de la Fundación, con quienes replicó varios de los ejercicios realizados en los talleres; al finalizarlos se llevó a cabo la evaluación, en la cual los adultos mayores expresaron “aprendizaje”, “descanso”, “relajamiento”. El trabajo con los adultos buscó dar elementos para “Descubrir mi yo en la vejez”, “reinventarse”. “No a la desesperanza, descubrir elementos que me ayuden a vivir la vejez. Cómo estoy aquí y ahora”.

2. Yamile Vargas Hernández:

Apoyándose en un video con fondo musical, expone su trabajo sobre quién soy yo y cómo me reencuentro con el otro, el cual fue realizado con un grupo de Adultos Mayores del Programa Casa Universidad de Cundinamarca. Manifiesta que fue una “experiencia increíble”. Exalta la posibilidad que brinda la música para expresar sentimientos. “Vivir el yo a través de la música”. Agradece la oportunidad que se le brindó con estos talleres y finaliza diciendo que “Haré un alto para pensar en mi misma”.

3. Paola Sarmiento González y Rafael Puentes Soto:

Presenta el trabajo Paola Sarmiento, apoyándose en un video con fondo musical, quien refiere que fue una experiencia muy importante y enriquecedora como personas y como esposos, a la cual ha llamado “Una obra de arte Paola Sarmiento”, que se representa “en un muñeco de esos que se elaboran cuando se es pequeña y al alrededor, mediante fotos, se muestra la evolución durante mi crecimiento, acompañada de las personas que han influido en esa evolución”. “Cómo cuidarse, cómo nos fuimos modificando y cómo llevamos estos talleres a los niños del municipio de Chía”. “Los palitos expuestos al final, son palitos maleables que pretenden ilustrar cómo sucedió un cambio en nuestras vidas a través de los talleres”.

Desarrollo de los talleres – Una muestra audiovisual: Daniel Eslava.

Como un intermedio en la presentación de las experiencias, Daniel Eslava, quien ha prestado el apoyo audiovisual en el desarrollo del Proyecto, presenta un video que incluye la participación de los talleristas en algunos de los momentos más importantes durante el desarrollo de los talleres. Ejercicios como el dibujo de la silueta, danza, movimientos corporales creativos, encuentros emotivos de abrazos, reencuentros consigo mismo y con los demás, ejercicios de relajación, elaboración de obras mostrando los dibujos realizados en diferentes momentos del proyecto e interpretación de los instrumentos musicales y composiciones musicales, hacen parte del video.

4. Valentina Torres Díaz y Melissa Larrahondo Roncancio :

Mediante un video las participantes muestran su trabajo con niños en el Jardín Rayitos de Sol del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, en donde pusieron en práctica algunos de los ejercicios realizados en los talleres del Proyecto. Cuentan cómo fue la experiencia de ellas como facilitadoras y de los niños del Jardín: Expresan “Crecimiento, apoyo, escucha, aceptación, creación de nuevos vínculos, satisfacción, crecimiento personal y confianza”.

El video muestra a los niños realizando los ejercicios, a la directora del Jardín agradeciendo a las talleristas y reconociendo que fue una labor extraordinaria y a los niños expresando lo que más les gustó y sus agradecimientos.

5. Carlota Castro Quintana y Kevin Aya Roa:

Inicia la presentación Carlota Castro quien comenta que desde hace tiempo ha estado tocando puertas para presentar proyectos y que considera este como un gran avance; agradeció a todas las entidades que se vincularon y apoyaron esta iniciativa, a la que invitó a participar a Kevin Aya con quien ha estado trabajando desde

hace 2 años.

Kevin Aya continúa la presentación de la experiencia, apoyado en un video con fondo musical. Su población son los estudiantes de décimo semestre del Programa de Enfermería inscrito en la profundización de Salud Sexual.

Los talleres que se desarrollaron fueron los siguientes:

Autoimagen: Figura humana

Significado del cuerpo

Autoestima: Trabajo con arcilla

Autopercepción

Expresión de sentimientos

Relaciones

Consideró que fue “una reflexión sobre la formación de los estudiantes y una confrontación crítica sobre el trabajo como docente”. Entre los ejercicios realizados están: Taller de autoestima, trabajo con arcilla, dibujo de la silueta, taller de autopercepción, taller de familia, danza, movimientos creativos, baño sonoro, selección de canciones significativas.

Termina su exposición comentando que los estudiantes manifestaron “paz interna”, “relajación”, “mirar las cosas diferentes”, “no castigarme”, “valorar cada instante”.

6. Jill Zubieta Mancipe:

Informa que su población objeto son Mujeres tejedoras de sociedad y formadoras de juventud. Su proyecto se llama Simplemente Mujer. Invita al grupo de docentes del Jardín Trazos y Calabazos, presente en el Auditorio, a interpretar la composición “Mis derechos de mujer” escrita por la compositora Auxiliadora Cárdenas, con música de Luis Enrique Godoy e interpretada por Norma Helena Gadea, cantante nicaragüense.

Fue una experiencia enriquecedora, realizada con “mucho amor”. Jill Zubieta expone las obras realizadas con motivo del desarrollo de su proyecto, las cuales se exhiben en las inmediaciones del Auditorio.

7. Yolanda Muñoz Hernández:

Respecto a su grupo de trabajo, informó que correspondió a los pacientes que asisten al Hospital Día de la Unidad de Salud Mental de Floralia, del Hospital de Kennedy. Al comienzo eran 12 pacientes y solo quedaron 8 por inconvenientes de horarios, distancias etc., el grupo se llamó a sí mismo como “El grupo de los optimistas”.

Se replicaron todos los talleres y las respuestas fueron muy positivas en los pacientes, quienes manifestaron que “se sintieron felices”. “En tantos años de sesiones de sicoterapia nunca nos habían hecho estos ejercicios”. Muestra los dibujos y los productos elaborados. Realizaron talleres de artes plásticas, danza, movimiento y musicoterapia; “Fue una experiencia muy hermosa, en la cual se realizaron muchos juegos”.

9. Manuel Fernando Montoya Moreno y Néstor Camilo Castiblanco Alonso:

La presentación la hace Camilo Castiblanco en razón a que Manuel Montoya se encuentra en calamidad doméstica. La población objeto correspondió al grupo de enfermeros y enfermeras de la Clínica La Inmaculada. Expone la experiencia apoyándose en un video con fondo musical.

Acompañan a Camilo en su presentación su mamá y su esposa. Informa que realizó ejercicios de danza, artes plásticas y musicoterapia.

El personal de enfermería de la Clínica La Inmaculada, expresó su satisfacción con el desarrollo de los talleres y manifestó que fue una oportunidad de adquirir conciencia de la importancia de cuidarse a sí mismos, dado que siempre “se cuida a otros y quizás no se cuidan a sí mismos”.

Paula Andrea Valderrama Castro:

La estudiante de psicología de la Universidad Los Libertadores, informó que su experiencia la llevó a cabo con un grupo de 37

niños y niñas, entre los 5, 6 y 7 años, del Jardín Infantil Rayito de Sol del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Los niños(as) algunos son abandonados y no tienen papás y otros a quienes que los padres los dejan al cuidado del Jardín temporalmente.

Mediante un video, muestra una serie de dibujos, algunos elaborados por ella, otros por los niños y niñas y algunos por las familias. Respecto a la vivencia expresó que “le gustó mucho, fue muy divertido, y se siente feliz”. “Fue un trabajo muy bonito que se acomodó a lo que los niños y niñas querían hacer y a pesar que se llevaba un plan para su desarrollo, fue necesario modificarlo”.

Amanda Ortiz Doncel:

Apoyada en un video, Amanda Ortiz, expresa “cómo la música, la danza y el arte armonizan mi vida y la de las cuidadoras”. Manifiesta que los talleres le ayudaron a repensar sobre su vida y la importancia de valorarse a sí misma.

Realizó los talleres con su grupo, el cual al final de la experiencia le manifestó expresiones tales como: “Me siento mucho mejor como ama de casa y cuidadora de una persona muy mayor”. “Agradezco a doña Amanda que me haya permitido asistir a estos talleres”.

Bertha Antolinez Cáceres:

Su proyecto fue denominado Redescubrimiento y lo desarrolló con un promedio de 13 personas “diversamente hábiles”, quienes llevan aproximadamente 2 meses en la Fundación del Divino Redentor FUMDIR, ubicada en el Barrio de Suba, Tuna Alta en Bogotá. Las sesiones realizadas fueron las siguientes:

- Reconocerme como persona digna con cualidades y defectos.
- Reconocer recursos propios.
- Reconocer mi cuerpo y sentimientos.
- Reconocer el espacio y recursos del medio.
- Escuchar mi mundo interior.

Expresa que desde la primera sesión fue evidente el “entusiasmo, disposición y entrega”. “Un gran compromiso para atender y entender lo que hacían otros”. Estuvo presente el baile en todos los talleres y en los dibujos manifestaron amor y ternura.

Hubo sesión de juegos y mediante el uso de pasminas lograron expresar sus sentimientos maternos, simulando el cuidado a un bebé; a través de los dibujos expresaron sus sentimientos y cada uno dibujó lo que quiso. “Olvidaron sus experiencias negativas”, “Olvidaron el pasado doloroso”, “Se mostraron muy contentas, acogidas, amor, paz, bienestar y mostraron preocupación por el otro”. “Somos hechos de lo mismo pero con manifestaciones diferentes”.

Otras expresiones de los participantes fueron: “Amabilidad, cariño, concentración, distracción, descanso, fluidez, felicidad y deseos de poder lograrlo”.

Termina su presentación exponiendo algunos de los trabajos elaborados por el grupo.

11:40 Auto-Etnografía y Salud Mental

La profesora Edilma Suárez, manifiesta que su participación en el proyecto fue una “Experiencia muy bonita”. “Ahora se trata de convertir la experiencia en conocimiento”. Informa sobre su acompañamiento al grupo en la elaboración de la autoetnografía. Es importante reflexionar sobre “Qué sucedió durante los talleres y qué ajustes debemos hacer en nuestra propia vida”.

Ofrece todo su apoyo para continuar con el desarrollo de los artículos, los cuales deben ser entregados a más tardar el 30 de agosto, de acuerdo con el compromiso adquirido por los participantes.

Artes plásticas y Salud Mental:

La tallerista Diany Garnica, quien tuvo el compromiso de desarrollar la parte del proyecto relacionada con Artes plásticas y Salud Mental, afirma que antes de llevar las experiencias a la comunidad, debemos conocernos a nosotros mismos. “La comunidad se construye, no es

la reunión de personas y aquí se conformó una comunidad”. Explica el concepto de la silueta, “una sola imagen de todas primero, una silueta que después toma color y luego ondas que significan el trabajo de los enfermeros con la comunidad y con la familia, el enfoque en las manos es el impacto que yo produzco con mi labor social con las personas con las que trabajo y luego los pies, que significan los pasos que estoy dando, dejando huella. La comunidad se construye con lazos sociales. Debo pensar en cuidar mi cuerpo y mi salud mental, antes de ofrecer el cuidado a los demás”.

Musicoterapia y Salud Mental

El tallerista Nicolás Soto, comenta que ya había tenido experiencias similares a las desarrolladas en este Proyecto. Afirma que estos 6 encuentros no fueron terapias, sino “Procesos para descubrir elementos que se puedan llevar a la comunidad”. “La música nace como una forma de comunicación con los demás y musicar es vivenciar la música”. Presenta un video en el que se muestran algunos elementos recogidos durante el proceso desarrollado durante el Proyecto.

Movimiento creativo y Salud Mental:

La tallerista Carolina Ramírez, responsable del área de danza y movimiento creativo, comenta que se trata de “Permitirnos estar”. “Muy articulado con las artes plásticas y la música y cómo desde el movimiento puedo trabajar mi propio ser y reflexionar sobre qué estaba sucediendo en mí y en otros, tocarnos, sentirnos, es permitirnos ser”.

Experiencia del Baño Sonoro

Nicolás Soto, tallerista de las sesiones de musicoterapia, explica en que consiste el Baño Sonoro, “es un regalo de descanso” y propone realizar esta experiencia con la participación de todo el público. Los participantes del taller son los encargados de ofrecer dicho baño.

Se inicia el ejercicio solicitando silencio, respiración tranquila, ojos cerrados, quienes lo deseen. Después cada uno de los participantes del proyecto y algunos estudiantes de musicoterapia presentes en el Auditorio, toman un instrumento musical y comienzan a interpretar ritmos, sonidos y a cantar y producir sonidos musicales, desplazándose de un lado hacia otro, hasta lograr el descanso y la relajación de quienes están realizando el ejercicio. Luego de un tiempo aproximado de 20 minutos se da por terminada la sesión, suspendiendo los sonidos y el tallerista solicita que de manera progresiva abran los ojos y se reincorporen. Finalizado el ejercicio, algunas de las expresiones de los participantes fueron:

“Tranquilidad”

“Coordinación”

“Es un ejercicio que lo podemos aplicar a nuestros pacientes. Tenemos pacientes oncológicos”.

“Gracias, trabajo profesional y de empoderamiento”.

“Se nota que lo sienten de verdad”.

“Un momento muy importante”.

“La sociedad necesita compartir, no competir”.

“El maestro hizo un buen trabajo cuando el estudiante lo supera”.

Antes de finalizar la sesión, se presenta la enfermera Yeny ¿¿ii, Magíster en musicoterapia y quien trabaja en el Policlínico del Olaya en Bogotá. Informa sobre sus experiencias en la UCI, a través de la música e invita a la conferencia que dictará el martes 9 de octubre del presente año a las 6 pm en la Facultad de Enfermería de la Universidad nacional de Colombia, salón 306, en la cual socializará su experiencia.

Nuevamente la profesora Liliana Villarraga da las gracias a cada una de las personas del equipo y expresa que se cumplió el trabajo planeado a través de la música, el arte y el movimiento. “Queremos

ser felices en nuestra sociedad”.

Oscar Javier González Hernández, participante del Proyecto agradece en nombre de todos los participantes a los organizadores y coordinadores del Proyecto, por trabajar en la formación de las personas que trabajan en Salud Mental y aprovecha la oportunidad para invitar para el 19 de octubre al Encuentro de Salud Mental para estudiantes y docentes en la UDCA, sede de la Avenida Boyacá.

A la 1 y 30 pm, se termina la sesión del día séptimo.



RESULTADOS NARRATIVAS: PROYECTO FORMATIVO DE ARTICULACIÓN DE LAS ARTES PLÁSTICAS, MUSICOTERAPIA Y MOVIMIENTO CREATIVO CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA - 2018

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Oportunidad de: mirarme, reflexionar, introyectar y cumplir los compromisos.
- Siento mi cuerpo, me habla frente a este nuevo despertar. Es importante contextualizar lo que habla mi cuerpo, me alegra lo que siento y veo en él.
- Percibo en mí, amor y motivación por mis hijos mi trabajo y por mí misma.
- Mi cuerpo con cambios, cansancio y necesidades.
- Mis emociones y sentimientos: Temor ilusión, confrontación y tristeza.
- Observo en los otros: entrega emoción y confrontación.

-
- Mi cuerpo está feliz con el movimiento, la espontaneidad despierta cada parte de
 - Mi cuerpo, mis pensamientos cambiaron, se centran el movimiento coordinar mi Cuerpo con la música.
 - Mis emociones y sentimientos: temor deseos de búsqueda, alegría por despertar Corporal enérgico.
 - Observo en los otros: alegría, tristeza distancia.

-
- ¿Me pregunto porque no escuchar música más seguido y seguirla con el cuerpo?
 - Percibo en mí tranquilidad emoción felicidad.
 - Mis emociones y sentimientos: alegría, descanso, me emociona recordar y sentir la Música.
 - Observo en los otros: confusión alegría

-
- La vida es un proceso de crecimiento, cambios, vamos y volvemos. En el manejo de sentimientos ha sido estático, me alegra tener cambios y experimentar. Ha sido duro en algunos momentos de mi vida, pero siento que crezco.
 - Percibo en mí; crecimiento, conciencia. En mi cuerpo, propiedad, necesidad.
 - Emociones y sentimientos: alegría y motivación.
 - Observo en los otros: Motivación, llanto, alegría, duda, confrontación.
 - Nota elaborar gráfica de barras con emociones y sentimientos “emocionograma”.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
<p>1 C.C</p>	<p>AUTOESTIMA</p>	<p>MOVIMIENTO CREATIVO</p> <p>MUSICOTERAPIA</p> <p>ARTES PLÁSTICAS</p> <p>MOVIMIENTO CREATIVO</p> <p>MUSICOTERAPIA</p>

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Me siento relajada y suave. Continua y pausada, descansada. Yo SOY alegre fluida y energética. Mi imagen es de una mujer suave, alegre fluida y con energía.
- Percibo en mí; Confianza, calidez. Percibo mi cuerpo cansado, al final relajado agradecido
- Mis emociones y sentimientos: confianza, calidez, respeto Felicidad.
- Observo en los otros: motivación respeto y seguridad.

-
- Me siento feliz, con energía el movimiento del cuerpo y entonar ritmos me despierta.
 - Percibo mi cuerpo: vivo y con movimiento.
 - Percibo en mí: Emoción, alegría felicidad.
 - Observo en los otros: motivación Libertad.

-
- ¿Cómo retomar el cuidado de mí misma en todas las dimensiones? Veré la oportunidad.
 - Percibo en mí temor preocupación, Percibo mi cuerpo, cansado con necesidad.
 - Mis emociones y sentimientos: preocupación, amor, alegría.
 - Observo en los otros: preocupación e incertidumbre.

-
- Me siento feliz con energía, el movimiento del cuerpo y el entornome despierta.
 - Percibo en mi emoción, percibo en mi cuerpo libertad. la identidad con el pez, tranquilidad, agilidad y constante movimiento paz. Percibo en mi limitación para mostrar
 - Mis emociones y sentimientos: Alegría y preocupación
 - Observo en los otros: elegancia fuerza, felicidad, agilidad y territorialidad.

-
- YO ALEGRÍA, Componer expresar, con la música el sentir, tengo que arriesgarme en el goce de la música, como lo hacía antes.
 - Percibo en mi cansancio
 - Mis emociones y sentimientos: (no escribí)
 - Observo en los otros: tranquilidad, cansancio, incertidumbre, gozo, diversidad, restitución, Renovación, comodidad, comprensión, positivismo, armonía, creatividad y amistad.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Reencuentro. Percibo en mí tranquilidad
- Percibo en mi cuerpo alivio.
- Mis emociones y sentimientos: alegría.
- Observo de los otros: Sostenimiento, diferencia, reflexión, cuidado reencuentro, tranquilidad, evocación.
- Percibo en mi temor Incertidumbre..... Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.
- Mis emociones y sentimientos: pasé por sentimientos de: temor-soledad- mucha tranquilidad.
- Observo en los otros: Motivación libertad de expresar sentimientos, interesante..... del cuerpo y su representación.

- Viví entrega en esta experiencia, vi mi vida y mi tranquilidad, me alegra verme, experimentarme, viví mi introspección profunda, con un despertar.
- Percibo en mi temor Incertidumbre..... Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.
- Mis emociones y sentimientos: pasé por sentimientos de: temor-soledad- mucha tranquilidad.
- Observo en los otros: Motivación libertad de expresar sentimientos, interesante.....del cuerpo y su representación.

- Baño sonoro y movimiento creativo -fusionados.
- Opinión: Taller del niño perdido: Es la búsqueda del ser que está allá adentro y quizás abandonado. ¿cómo mantener una búsqueda continua del Ser?
- Percibo en mí búsqueda haciendo consciencia del cuerpo. Percibo mi cuerpo tenso.
- Mis emociones y sentimientos: motivación, experiencia, sentimientos alegría.
- Observo de los otros: introspección dedicación, felicidad.

- Siento que quedé corta, tengo mucho que y con qué llenar este gran Ser que soy YO..... que hay una tarea por continuar
- Percibo en mi temor Incertidumbre..... Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.
- Mis emociones y sentimientos: pasé por sentimientos de: temor-soledad- mucha tranquilidad.
- Observo en los otros: Motivación libertad de expresar sentimientos, interesante.....del cuerpo y su representación.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
1 C.C	AUTOEVALUACIÓN	MOVIMIENTO CREATIVO Y ENFERMERÍA MUSICOTERAPIA ARTES PLÁSTICAS
2 Y.M	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– ¿Qué aporta el abordaje de Sí, en el proceso formativo de la enfermera? El abordaje desde sí misma. Cuidado de sí. Importancia del proceso terapéutico, cuando se trabaja en Salud mental- Cómo viví, cómo y en qué me confronté con el ejercicio terapéutico.... – ¿Qué implica para el docente? ¿Qué implica para el estudiante?

Composición grupal

– La articulación: Artes Plásticas, Movimiento Creativo, Musicoterapia con enfermería: La disposición y motivación del grupo facilitó la entrega y libertad del trabajo la exploración, la vivencia, la confrontación. Percibí que no en todos los miembros del grupo se dio, pero creo y estoy segura que todos se llevan grandes experiencias e interrogantes.

–¿Cómo abrir mi cuerpo, mi Ser, mi vida frente a personas que no conozco? ¿Cómo ver mi realidad frente al Otro? ¿cómo ver la realidad del otro? ¿Cambia la imagen de esa persona? ¿Y la mía en relación con el otro?

– Mucha expectativa, que voy a aprender, a medida que se van desarrollando las actividades, hay mayor confianza, disfruto e introyecto los ejercicios, en el autorretrato, experimento algo de ansiedad, no sabía si dibujarme o un objeto o una flor con que me identifico Enel desarrollo de la actividad, se presentaron dudas, cuestionamientos, cosas que nos preguntamos o nos detenemos a pensar.

– Percibo en mi algo de incomodidad y duda. percibo mi cuerpo tranquilo sin ninguna sintomatología.

– Mis emociones y sentimientos: Ansiedad

– Observo en los otros: duda y comunicación

– Siento tranquilidad, disfruto y me siento a gusto en la actividad, en el compartir con con otra persona me da mucho gusto compartir con una persona con quien he compartido en diferentes momentos o épocas de mi vida. Experimenté sensaciones y emociones positivas, también sentía a mi compañera tranquila y a gusto.

– Percibo en mi: expectativa y duda. Percibo en mi cuerpo inquietud y aumento de la respiración.

- Mis emociones y sentimientos: a medida que avanza la actividad, mayor confianza y Alegría.

– Observo de los otros: Tranquilidad Nos comunicamos.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
2 Y.M	AUTOEVALUACIÓN AUTOIMAGEN	MUSICOTERAPIA ARTES PLÁSTICAS MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Mis emociones y sentimientos: a medida que avanza la actividad, mayor confianza y Alegría.

– Observo de los otros: Tranquilidad Nos comunicamos.

– Me doy cuenta al inicio, que mis ideas son algo pesimistas “no aprendí a tocar un instrumento” “No se tocar un instrumento”, Admiración hacia el coordinador, Nicolas, sentimientos de emoción por que siempre había querido estar en alguna sesión de musicoterapia. Disfruto la actividad -algo totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados a realizar. “Una nueva experiencia” ¡que bonit experiencia!

– Percibo en mi al inicio, duda y mucha expectativa. Percibo mi cuerpo Paz y tranquilidad.

– Mis emociones y sentimientos: Gusto, alegría.

– Observo de los otros: también muchas expectativas, dudas y compromiso.

– Hoy me doy cuenta de que estoy dándole mas importancia a otras cosas externas que a mí misma. Me estoy dejando estresar con todas las cosas que tengo que responder. Hoy me doy cuenta que Yo debo ser primero. Darme mis tiempos y espacios. Aprender a decir NO, Hacer respetar mi tiempo con mi familia y tiempo para MI misma.

– Percibo en mi: Preocupación, algo de angustia por todo lo que tengo que realizar. Percibo mi cuerpo : Pesadez cansancio, incluso algunos dolores.

– Mis emociones y sentimientos: Al inicio un poco de ansiedad.

– Observo de los otros: Mucho compromiso, compromiso consigo mismo.

– “Yo soy fluida, suave, gozo de la armonía tranquila y reposada en mi vida personal” Me doy cuenta que disfruto de la música, mi cuerpo fluye al ritmo de las notas musicales, disfruto del movimiento rítmico, la experiencia del compartir fue muy gratificante y muy positiva, Disfrute del contacto físico, percibí dolor en mis rodillas.

– Percibo en mi Mucha expectativa, pero al mismo tiempo confianza. Percibo mi cuerpo reposado y tranquilo.

– Mis emociones y sentimientos: gusto, alegría satisfacción.

– Observo de los otros: Motivados disfrutando de la actividad.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Expectativa por la actividad, al mismo tiempo alegría por experimentar otra actividad diferente a nuestro diario vivir , Un poco de ansiedad y temor de hacer “El oso”, si pasaba a desarrollar el rol de directora de orquesta.

– Percibo en mi seguridad y disfrute. Percibo en mi cuerpo dolor de piernas.

– Mis emociones y sentimientos: son de Alegría.

– Observo de los otros: comprometidos disfrutando de la actividad.

– “La lluvia y figura humana” El permitir contacto físico, sentí a mi compañero delicado con precaución de no hacerme daño, lo sentí respetuoso disfruté del ejercicio me repetí, que rico, que rico...lo necesitaba, lo necesitaba, Me sentí a gusto segura, al cambio de rol sentí que realicé el ejercicio segura y confiada, con amor a mi compañero, sentí una energía positiva a medida que aumentaba el ritmo, dolor en los brazos. Una experiencia bien bonita.

– Percibo en mi: gusto me contacto muy fácil con el desarrollo de la actividad.

– Percibo en mi cuerpo un poco de ansiedad, por el tiempo y cumplir lo ordenado

– Mis emociones y sentimientos: de alegría y disfrute de sacarle provecho a la actividad.

– Observo de los otros: respeto, compromiso y dedicación.

– Escogí y me identifico con una paloma por su ternura, agilidad, su libertad y ese poder volar sin ataduras, habilidad para poder observar desde lo alto, no permanecer en un solo lado, me doy la oportunidad de compartir con 2 personas con quienes poco había compartido, fue positiva la experiencia trabajamos en equipo, hubo comunicación, conexión y coordinación

– Percibo en mi: la experiencia de la independencia, autonomía y gratitud.

– Percibo en mi cuerpo algo de timidez al inicio de la actividad, luego confianza.

– Mis emociones y sentimientos: alegría, disfrute.

– Mis emociones y sentimientos: Alegría disfrute risa

– Observo de los otros confianza, alegría y seguridad

– Me he dado cuenta que por alguna circunstancia hacemos que experimentemos sentimientos y emociones dolorosas, temores a que seres queridos puedan ser seres afectados muchas veces no expresamos, guardamos las cosas que nos hacen daño, debemos exponer debemos hablar existen muchos medios para expresarnos, como el movimiento y expresión corporal. La música de la cual debemos hacer uso para sanar.

Percibo en mi preocupación tristeza en el momento que evocamos, traemos al aquí y ahora experiencias negativas. Percibo mi cuerpo algo inhibido, presencia de dolor en mis piernas.

Mis emociones y sentimientos: Temor, tristeza, incluso al expresar mi situación.

Observo en los otros: Interés, motivación, pendientes unos de otros compartiendo.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
2 Y.M	AUTOCUIDADO COHERENCIA PERSONAL	MUSICOTERAPIA ENFERMERÍA BAÑO SONORO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

movimiento y expresión corporal. La música de la cual debemos hacer uso para sanar. Percibo en mi preocupación tristeza en el momento que evocamos, traemos al aquí y ahora experiencias negativas. Percibo mi cuerpo algo inhibido, presencia de dolor en mis piernas.

– Mis emociones y sentimientos: Temor, tristeza, incluso al expresar mi situación.

Observo en los otros: Interés, motivación, pendientes unos de otros compartiendo.

– En este “Darse cuenta”, sin temores trabajamos en equipo con la persona que elegí y me sentí muy bien confiada, segura. No detecté ninguna sintomatología, al contrario, sentí bienestar, comodidad, cariño y respeto a mi compañera en la realización de la escultura no se necesitó discusión; creamos, coincidimos, realizamos la escultura y representamos nuestros sentimientos.

– Percibo en mi tranquilidad y seguridad. Percibo mi cuerpo tranquilo y relajado.

– Mis emociones y sentimientos: alegría y satisfacción.

– Observo de los otros: colaboración, compromiso y compartir

– Actividad integrada de Musicoterapia y movimiento creativo, trabajo en equipo.
– Acunando a un compañero, rodeándolo, protegiéndolo, expresándole buenos sentimientos e intenciones, que se cumplan o satisfagan las necesidades sentidas.

– Acompañamos a uno de los compañeros que no había asistido el sábado anterior y no había tenido la oportunidad de experimentar el baño sonoro, se le coloca la segunda piel y se envuelve muy bien, se le rodea, protege y acompaña con los instrumentos sonidos suaves, algunos más agudos, todo el grupo se integra y acompaña con diferentes instrumentos. Hay movimiento, expresión de sentimientos, respeto afecto. Una experiencia muy bonita y positiva. – el compañero se duerme, se profundiza, al despertar agradece.

– Percibo en mi Paz, tranquilidad confianza y ternura. Percibo mi cuerpo diferentes emociones, sensaciones, y cambio de temperatura. Al cambio de rol percibo en mi cuerpo se relajó, sentí calor y protección, tranquilidad comodidad

– Mis emociones y sentimientos: En un momento deseo llorar, al apreciar la expresión de afecto de mis compañeros. Al cambio de Rol me siento premiada, sentí una sensación muy agradable, calor y afecto, delicadeza de parte de mis compañeros, la música me relajó. Disfruté mucho, sentí alegría seguridad, confianza, y lo necesitaba

– Observo de los otros: colaboración y compromiso.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: confrontación al pensar en mi. Es muy malo el estilo de vida que llevo, la mayoría de mis pensamientos son autodestructivos, la mayoría de los sentimientos reflejados. Son negativos. ¿El motor de mi vida es mi mamá, Pero que pasará cuando ella no esté? Seguir como lo he hecho hasta ahora. Ver mis errores y cambiar. Mejoraré mi patrón alimenticio. ¿El enfermero cuida, pero quien cuida del que cuida?

- Percibo en mí y en mi cuerpo confrontación, Sinceridad. Ansiedad y nervios.
- Mis emociones y sentimientos: Mejorando los sentimientos positivos al pasar la jornada.
- Observo en los otros: incomodidad al ser confrontados, sinceridad Ansiedad.

– Aquí y ahora: Yo me sentí liberado de la tensión. Los pensamientos y ansiedad, nostalgia y la angustia se disparan un poco, en el movimiento del cuerpo los liberé, y mientras todos nos movíamos, sentía como muchos vínculos se establecieron, al percibir eso me sentí acompañado y entendí; quien cuida al enfermero, quien puede comprender las necesidades del cuidador, otro cuidador, otro enfermero. Alguien más que comprenda por lo que pasa; las noches largas del turno, los días de soledad el distanciamiento familiar, entre otras cosas.

– Percibo en mí: Libertad, vínculos con los demás, armonía, nuevos pensamientos- Percibo mi cuerpo en libertad. Hay vínculos que transmiten alegría. Comprendí lo difícil que puede ser ver a alguien a los ojos, muchas veces nos volvemos mecánicos a la hora de dar una noticia, indicar algo, brindar cuidado y se pierde la sensibilidad de mirar a los ojos con honestidad y respeto y eso es lo que quieren nuestros pacientes, alguien que los miré con ojos honestos.

– Cuando me puse a buscar a mi compañera, me sentí vulnerable y por más que buscaba entre todos y esos lazos me indicaban cada vez que le apretaba la mano a alguien, que no era esa persona, que buscaba, hasta que el vínculo nos hizo volverá encontrarnos, cuando agarré su mano, de inmediato supe que era ella.

- Mis emociones y sentimientos: Alegría descanso paz y alegría.
- Observo de los otros: libertad, armonía alegría.

Aquí y ahora:

– Libertad. Mientras escuchaba el ritmo del tambor, esa era la sensación que llenaba todo mi cuerpo. La tensión de mi espalda y mis hombros fue disminuyendo y luego llegaron las otras emociones, las cuales me hicieron acordar de muchos sentimientos que se guardan: Libertad y paz, libertad de no ser juzgados y Ser solo por la música. El impacto Salud Mental en nuestros pacientes sería enorme al usar todo esto con ellos.

Percibo en mí: Libertad, liberación, amor y alegría.

Percibo en mi cuerpo: Liberación, despojo de muchas cosas que me provocan ansiedad.

Mis emociones y Sentimientos: Paz amor Unión entre mi cuerpo Mente y Espíritu.

Observo de los Otros : libertad, paciencia, relajación, - No son los mismos a como entraron.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

impacto Salud Mental en nuestros pacientes sería enorme al usar todo esto con ellos.

Percibo en mí: Libertad, liberación, amor y alegría.

Percibo en mi cuerpo: Liberación, despojo de muchas cosas que me provocan ansiedad.

Mis emociones y Sentimientos: Paz amor Unión entre mi cuerpo Mente y Espíritu.

Observo de los Otros : libertad, paciencia, relajación, - No son los mismos a como entraron.

– Aquí ahora: El mirar el interior de la personalidad y del ser, suele ser difícil por la confrontación que se genera, el miedo a ver los errores o que las demás personas lo vean generan preocupación ; pero es en la confrontación consigo mismo lo que permite el crecimiento personal. Este ejercicio permitió conocerme más, ver cosas que hace mucho no veía; me encontré con antiguos miedos y entender que siguen hoy, escondidos por los mecanismos de defensa. Estoy acostumbrado a darme tanto palo que me resulta más fácil encontrar las cosas negativas que las positivas. Nos acostumbramos a saber llevar las cosas malas o negativas de las personas, saberlas sobrellevar, pero somos y soy inexperto en saber sobrellevar lo malo o negativo de nosotros.

– Percibo en mí: miedo, angustia, crecimiento personal. Percibo en mí cuerpo flujo de energía, inconformidad.

– Mis emociones y sentimientos: Angustia, crecimiento, amor, alegría paz, miedo.

– Observo de los otros: crecimiento personal.

– Aquí y ahora: Yo soy constante La constancia es lo que me tiene siendo Enfermero; yo soy dinámico; no puedo quedarme quieto mucho tiempo y la pasión me impulsa a hacerlo, yo soy suelto; no me apego a las cosas, la línea de movimiento demuestra lo que pienso y vivo, movimientos que van hacia adelante. Yo soy tranquilo, dinámico, pasivo, lento.

– Percibo en mí: tranquilidad y percibí quietud y tranquilidad. Percibo en mi cuerpo: tranquilidad, quietud, relajación, mente tranquila, respiración profunda, latidos de mi corazón.

– Mis emociones y sentimientos: Paz cuando estaba acostado, felicidad en los movimientos.

– Observo en los otros: Armonía, tranquilidad y energía

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
3 K.A	AUTOESTIMA	MUSICOTERAPIA ARTES PLÁSTICAS MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: Escucha, para poder integrarnos todos en una sola melodía, la escucha juega un papel fundamental para ello. En nuestra vida diaria, el escuchar debe ser primordial como enfermeros; yo como enfermero debo saber escuchar, ¿Será que si escucho todo lo que me dicen los pacientes? Escucho no solo la voz audible, sino el mensaje que a través de su comunicación no verbal transmite. ¿Será que, si estoy escuchando a mis compañeros docentes, para crecer como persona debo aprender a escuchar más?

– La escucha activa en enfermería es mas terapéutica que tal vez los medicamentos, creo debe enseñarse en la profesión.

– Percibo en mí: armonía con la música, energía brotando por mis poros. Percibo en mi cuerpo energía armonía y paz.

– Mis emociones y sentimientos: tranquilidad y paz.

– Observo en los otros: gozo y armonía

– Aquí y ahora: Al iniciar el taller, la sensación de volver a encontrar cosas que no había visto Me causaba incomodidad.

– Percibo en mi: al comenzar el taller, descanso sentí energía Mientras me miraba en el dibujo, percibí sinceridad, pero al momento de perdonarme y decir que merecía, percibí incomodidad en mí.

– Percibo mi cuerpo en descanso, energía relajación. Incomodidad, cariño, cuando nos abrazamos, armonía.

– Mis emociones y sentimientos: Ansiedad, tristeza cuando ví por que tenía que perdonarme.

– Observo de otros: energía, descanso, relajación y cariño.

– Aquí y ahora: es tan difícil describirse y conocer las cualidades que resaltan dentro de mí. El oso perezoso; es un animal muy pasivo, paciente, que cada paso que da lo hace lento pero seguro. En nuestra vida cada paso que damos es un avance que hacemos; para ser mejores personas; mejor amigo, mejor profesional Pero muchas veces avanzamos con rapidez y luego la vida se encarga de hacernos retroceder. La vida no se trata de que nos corra, sino el que mejor avance y no retroceda.

– Percibo en mi: equilibrio, paciencia, bondad. El oso perezoso me identifica. Percibo mi cuerpo en armonía, recuerdos de mi cuando estudiaba.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
3 K.A	AUTOCUIDADO	MUSICOTERAPIA MOVIMIENTO CREATIVO Y MUSICOTERAPIA
4 J.Z	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: ARMONÍA, en la expresión de sentimientos por medio de la música; se armoniza mi sentir, mi pensar, y hacer, permitiendo dejar muchas cosas que pienso o siento y me libera y sale a flote los sentimientos y emociones que me permiten crecer como persona.

- Percibo en mí: armonía y tranquilidad. Percibo mi cuerpo en paz y tranquilidad.
- Mis emociones y sentimientos: Felicidad, placer, satisfacción, orgullo, gratitud y paz.
- Observo de los otros: Armonía tranquilidad y paz.

– Taller “Baño de sol” Baño sonoro.

– Aquí y ahora: EVOCACION.

– Cuando iniciamos el taller me relajé por un momento, pero después, al momento de comenzar a abrazar, evoqué muchos sentimientos- me sentía. Mientras hacía el taller que yo era el que estaba ahí. Evoqué sentimientos de tristeza, pero también de felicidad, en cada abrazo sentía como cada sentimiento de tristeza salía y luego con la música, esos sentimientos eran menos frecuentes. Muy terapéutico.

- Percibo en mí: incomodidad y despojo. Percibo mi cuerpo: incomodidad tranquilidad.
- Mis emociones y sentimientos: alegría y tristeza.
- Observo de los otros: Armonía.

– Aquí y Ahora: “Creando mi Mapa”. ¿¿No soy tan hábil en la figura humana, por lo tanto, me costó poner una figura similar, descansé cuando nos liberaron e la carga exclusiva de hacer solamente la figura, entonces me dispuse a dejar crear, y esta fue maravillosa, es una interpretación bastante personal?? tiene que ver si lo observo desde el inconsciente, lo que realmente soy todo el tiempo y hoy ante la oportunidad de verlo, “solo corazón” entonces esto se puede interpretar de diversas formas; pasión amor, emoción, dolor, aprehensión, afecto, entrega, extremo, entrega al otro y lo miro. En varias ocasiones, lo más interesante ocurre posteriormente cuando empiezan a solicitar otras cosas en el arte, suenan complejas, mucho mas cuando se trata de aterrizar en el papel, generalmente mi cabeza está pensando, maquinando casi nunca está en silencio y hoy fue momento en el que no tenía que pensar para los demás, tenía que pensar en mí y sobre mí ¡Hum ¿? Que difícil es...por que sin duda alguna necesito ir mas allá, aquí empiezo a despertar algunas emociones que tengo un poco ocultas o mejor que trato de controlar... Pero no es cierto cuando estoy escogiendo los colores: primero tomo el color rojo-luego mis pensamientos son definidos por un color azul, pero mi espíritu es color verde, las emociones son de color violeta y todo empieza a transformarse cuando empezamos a hablar del YO “se torna un poco negro”. Carambas Im alerta y el corazón inicia su carrera a desahogarse.....el dolor está ahí, pero ¿cómo limpiarlo? aún necesito mucho de mí y decido quedarme en la emoción, acto seguido en la siguiente actividad afloran plenamente las emociones y finalmente logro liberar.

Percibo de mí: incertidumbre, ansiedad. Percibo mi cuerpo consciente de sí.

Mis sentimientos y emociones: Introspección.

Observo de los otros; entrega, introspección, dedicación.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

color violeta y todo empieza a transformarse cuando empezamos a hablar del YO “se torna un poco negro”. Carambas ¡m alerta y el corazón inicia su carrera a desahogarse..... el dolor está ahí, pero ¿cómo limpiarlo? aún necesito mucho de mí y decido quedarme en la emoción, acto seguido en la siguiente actividad afloran plenamente las emociones y finalmente logro liberar.

- Percibo de mí: incertidumbre, ansiedad. Percibo mi cuerpo consciente de sí.
- Mis sentimientos y emociones: Introspección.
- Observo de los otros; entrega, introspección, dedicación.

– Hoy aquí y ahora: Yo soy suave, conmigo misma y con los demás. Yo soy fluida en mí ser tengo mucho para dar, otorgar, quiero siempre expresar, aunque no diga siempre comunico sin comunicar. Yo soy muy resistente tengo un gran poder interior y lo reflejo con pensar que todo puede ser sencillamente mejor. ----- Este ejercicio me hace pensar mucho, mi cuerpo habla todo el tiempo, pero cuando estaba construyendo el concepto de resistencia éste me pone a pensar, realmente; ¿esta resistencia es a qué? Resistencia (más) o Resistencia (menos). (pinta un ojo con ceja y pestañas) OBSERVO!!!.

- Percibo en mí: Ternura, suavidad. Percibo mi cuerpo: Fluidéz.
- Mis emociones y sentimientos: tranquilidad y gusto.
- Observo de los otros: largos silencios, seguramente también disfrutan de sí.

– Aquí y ahora Aquí y ahora: Cuando cargamos con etiquetas cargamos con pesos sociales, tenemos tachas y señalamientos de otros y quienes son los otros para definirnos quienes somos. Yo hoy tengo claro quién soy, y qué me gusta, definitivamente los otros me generan pasión, son un magnetismo para mí incluso sobre mí esto creo que es una impronta desde la infancia, siempre buscando la aprobación de los demás, pero hoy es diferente he encontrado que cuando pongo mis acciones al servicio de los otros soy feliz; ¿qué tan malo puede ser esto? Sin embargo, también entiendo que tan maravillosos son mis propios espacios, mis propios momentos, mis propios gustos mis maravillosos pensamientos, ahora en este tiempo he logrado trascender he logrado liberar y tal vez transitar con más calma, entendiéndome y agradándome, sabiendo que, siendo emocional, pasional, enérgica, vivaz, pero también siendo fuerte dando mi punto de vista fijando mi posición diciendo NO, siendo irascible ¿esa soy yo? ¿Y soy feliz, estoy bien conmigo ahora solo resta que el otro lo entienda y si no?” qué más da? La verdad en este punto ya no me importa que el otro lo entienda porque lo más importante es que yo lo comprenda, lo ame, y me apasione con quien he logrado descubrir ahora quien soy.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Hoy aquí y ahora: Yo soy suave, conmigo misma y con los demás. Yo soy fluida en mí ser tengo mucho para dar, otorgar, quiero siempre expresar, aunque no diga siempre comunico sin comunicar. Yo soy muy resistente tengo un gran poder interior y lo reflejo con pensar que todo puede ser sencillamente mejor. ----- Este ejercicio me hace pensar mucho, mi cuerpo habla todo el tiempo, pero cuando estaba construyendo el concepto de resistencia éste me pone a pensar, realmente; ¿esta resistencia es a qué? Resistencia (más) o Resistencia (menos). (pinta un ojo con ceja y pestañas) OBSERVO!!!.

Percibo en mí: Ternura, suavidad. Percibo mi cuerpo: Fluidéz.

– Mis emociones y sentimientos: tranquilidad y gusto.

– Observo de los otros: largos silencios, seguramente también disfrutan de sí. (repetido)

REVISAR

– Aquí y ahora. “Círculo de Tambores”. La creación de sonidos siendo un poco rígida me permito ver algo y fue ¿qué es lo que? Yo pretendo construir.... cuando pase a indicar crear una nueva melodía, no fue tan fácil por que hoy pareciera que por una razón aún no muy aterrizada para mí, mantengo una sensación no muy amplia de competencia, el día de hoy; pues ésta me ha generado una cantidad de sensaciones incómodas que las expreso en mi participación; hoy cuando paso a tratar de dirigir al grupo a mi forma de ver fue algo divertido pero al mismo tiempo frustrante, no ocurrió lo que quería que pasara y ahora ya lo miro en calma del papel lo veo día; a día, pasa lo mismo. Creo que estoy caminando muy rígida conmigo misma y eso me trae una carga inmensa

– ¿Que necesito hoy en mi vida ahora? ¿¿Armonía, Amor, Tranquilidad??

– Mis emociones y sentimientos: el abrazo, la protección, la cobija, la presencia cálida que muestra su interés por mí. No tiene comparación alguna la preocupación por el otro.

– ¿Que necesito hoy en mi vida ahora? ¿¿Armonía, Amor, Tranquilidad??

– Mis emociones y sentimientos: el abrazo, la protección, la cobija, la presencia cálida que muestra su interés por mí. No tiene comparación alguna la preocupación por el otro.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
4 J.Z	AUTOCUIDADO	MOVIMIENTO CREATIVO Y MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

Baño Sonoro.

– Aquí y ahora: Cuando dio inicio al ejercicio y lo vi en mis compañeros, lo primero que me generó; fue ansiedad, parecía un ritual de muerte; aunque de forma constante pienso en ello y vivo con ella, el ver a los compañeros preparándose en el ritual, fue un poco “aterrador”; sin embargo cuando fuimos adelantando el proceso y me dejé transportar por los abrazos, los sonidos y todas las expresiones de afecto que dábamos a nuestros compañeros, me sentí cada vez más cómoda y si analizo con detenimiento y en otros ejercicios que he tenido que despedirme o desprenderme de alguien me “cuesta” y mucho, lo ratifico nuevamente en este ejercicio y lo pienso porque me resulta un poco extraño cuando trabajo ayudando a las personas en sus procesos de duelo tanto personales como familiares ; pero algo aún no logro hacer porque siempre quedo con un vínculo muy fraternal con estas familias...debo analizar esta situación; pero cuando es mi turno la emoción me invade ; siempre que tengo miedo río y ésta no fue la excepción ; sentía cómo temblaba, mis pies estaban muy fríos ; yo tenía mucho dolor en mi cuerpo, no quería ser tocada, ni quería ser tenida en cuenta; esta vez NO , había tenido recientemente una experiencia laboral y personal no muy grata y esto me producía una gran sensación de vulnerabilidad que no quería exponer másporque pienso que tiendo a cansar a los demáscomo lo mencioné, Mi cuerpo, con frío y dolor, temblor, risas nerviosas, indecisión se enfrentó al ritualal cerrar los ojos solo me concedí y todo comenzó a cambiar, aunque ésta mente que usualmente transita por miles de pensamientos simultáneos, trataba de ponerla en orden....pero fue un sonido en particular el que me ayudó...El sonido de un tambor; parecía un sonido tribal que yo adoro y con cada golpe de la tambora logré mi Frecuencia cardiaca y respiratoria, luego cuando escuché el sonido similar a las gotas de agua caer y la simulación de las olas del mar....yo estaba metida bajo el agua ; con mis ojos abiertos mirando el hermoso azul del firmamento , con unas lindas montañas rocosas con algunos tonos verdes de la vegetación y esto era mágico “la verdad no quería respirar” – “no se si estaba respirando”, pero era una buena sensación ; calma, calor, silencio, paz, hermoso, nada dolía , nada asustaba, nada importaba, por eso era tan agradable y simplemente quería estar allí, de pronto creo que nos invitaban a regresar y veo o estoy dentro de un útero; alguien me toca o creo que me tocan sobre el área del abdomen y siento corriente en todo el costado derecho de mi cuerpo, eso es lo que me trae nuevamente, pero salgo por un canal de parto, Soy parida nuevamente pero esta vez,; soy acogida, soy abrazada sin rechazo, sin señalamientos, solo dulces abrazos, una suave calma y creo que siempre debió ser de esa manera!! (pinta cara de incertidumbre).

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
4 J.Z	AUTOCUIDADO	MOVIMIENTO CREATIVO Y MUSICOTERAPIA
5 C.C	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS DANZA MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Percibo en mí: melancolía, dolor físico y emocional tristeza, cansancio. Percibo mi cuerpo: Dolor físico particularmente en mi espalda baja, mis brazos.
- Mis emociones y sentimientos: tristeza, melancolía----// .../ Posterior. Renacer.
- Observo de los otros: Proceso de transición, individuales y grupales.

Oración de la Gestalt.

Manuela , hoy me acompaña y en esta parte, agradezco tanto su hermosa presencia, ella es tan sencillamente hermosa y maravillosa, cuando nos dijeron “tomados de las manos, y tener presente personas significativas” Este fue el mejor momento de todos porque mi Manuela es mi todo, ella es mi más grande representación del más profundo e infinito amor , ella es lo que yo entiendo y puedo exteriorizar cuando se dice la palabra AMOR, que usualmente me suena estéril, vacía..... (cortó, no terminó).

– Aquí y ahora: Pienso que siempre he sido un ser humano increíble. Que estoy en esta vida para hacer de ésta lo mejor de mi vida. No puedo dejar mi esencia. Familia, amor y mi propia salud por hacer que mi vida siga siendo “increíble”, también puedo hacer mi vida increíble, cuidándome y preocupándome por mí, esta es mi tarea y conclusión. no será fácil porque mi vida se ha preocupado por el cuidado, bienestar y dicha de las personas que me rodean.

- Percibo en mí: angustia y sentimiento de culpa por las responsabilidades que me hacen perder mi Esencia natural; familia, amor y cuidado. Percibo mi cuerpo: cansancio, agotamiento Angustia, ganas de llorar.
- Mis emociones y sentimientos: llanto pero con ganas de pararme para continuar, muchas ganas quizá el agua fría de esta mañana.
- Observo de los otros: La misma preocupación mía la misma posición y las ganas de sacar ésta capacitación adelante.

Aquí y ahora:

- Percibo en mí preocupación por no saber sobre mi compañera de maestría Carol Vidal, fue algo que me desconectó de la actividad.
- Percibo mi cuerpo: Un cuerpo cansado, una mente ligera y unas ganas de reír.
- Mis emociones y sentimientos: más cercano a las personas que no distinguía, mayor confianza.
 - Observo de los otros: más confianza, adherencia al taller y gusto por lo que se está realizando.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: Decido libre de pensar, libre de hacer mis tareas con responsabilidad y paciencia, libre de escribir aquí lo que yo quiera aquí y ahora. Libre de pensar lo que aquí y ahora pienso. Libre de querer más. Libre de hacer más por los demás. Libre de soñar en grande, Libre de alcanzar mis sueños, Libre de hacer lo imposible, Libre de llegar hasta donde me lo propongo. Libre de llorar, libre de actuar, Libre de mirar y libre de decir no más Camilo.

– Percibo en mí: libertad de moverme y cantar a mi estilo. Percibo mi cuerpo en libertad de reír y hacer reír a las personas.

– Mis emociones y sentimientos: Libertad de expresar con mi cuerpo y mi canto mi alegría por ésta actividad.

– Observo de los otros: Libertad de hacer cambios. Libertad de hacer de un instrumento su yo y su paz.

– Aquí y ahora Yo soy libre y lo expreso día a día, yo soy pacífico en mi entorno a pesar de las injusticias, Yo soy rítmico en mi vida, por que hago varias cosas a la vez. Yo soy armonioso con las personas que me rodean, por que me gustaría que así lo fueran conmigo y aunque pongo en duda mi orden, puedo tener la capacidad de ordenarme a la situación que se me presente.

– Percibo en mí Yo soy libre, Yo soy pacífico, Soy un enfermero. Percibo mi cuerpo: yo soy rítmico, sentí ese calor de protección. Sentí la necesidad de Abrazo.

– Mis emociones y sentimientos; Yo soy Amoroso.

– Observo de los otros; que somos un conjunto de cualidades, somos realmente CUIDADO.

– Aquí y ahora: a ritmo de tambores se mueve mi vida, a ritmo de maracas ellos bailan la vida, a ritmo de flauta vivimos todos a ritmo de unión, se pasa un momento alegre, a ritmo de una buena mañana. Se despide recargado de energía para continuar. Que la fuerza y el entusiasmo con el que toque el tambor sea el resto de mi existencia. Camilo.

– Percibo en mí: Emoción, integración, creatividad. Percibo en mi cuerpo: ritmo, movimiento ganas de continuar.

– Mis emociones y sentimientos: Alegría, sabor, Baile, cultura, cumbia, Colombia.

Observo de los otros: Risas, creatividad, competencia, unión.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
5 C.C	AUTOESTIMA	ARTES PLÁSTICAS
		DANZA Y MOVIMIENTO CREATIVO
	AUTOCUIDADO	MUSICOTERAPIA ARTES PLÁSTICAS.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: Me siento ansioso por que ya faltan menos días para mi cumpleaños, Siento que es el único día del año que es mío y debo disfrutarlo.

– Me siento ansioso por que también viene la media maratón 2018 y la preparación que tengo, la aplicaré este domingo. Me duelen mis rodillas y pienso que a veces me esfuerzo por correr más kilómetros de los que mi cuerpo puede. Siempre que corro puedo hacer la analogía que cada maratón es el reflejo de mi vida, a veces es dura, pero llegar a la meta es lo mejor.

– Percibo en mí: sentimiento de un reencuentro con el ser más amado y que quizás olvide en algún momento. Percibo mi cuerpo: Cansancio pos-turno, aunque es raro porque siento la energía suficiente para irme a casa corriendo.

– Mis emociones y sentimientos: Reencuentro conmigo mismo.

– Observo de los otros: Magia, alegría autoestima, amabilidad, cariño, familia, unión, mi compañera del lado derecho lloró escribiendo en su diario, es muy sentimental.

– Aquí y ahora: me identifico con el cóndor a pesar de que tenga pavor a las aves grandes.

– El cóndor se identifica por ser único entre la especie, son pocos: Elegancia únicos, llamativos y autónomos.

– Percibo en mí: Liderazgo, superioridad. Percibo mi cuerpo: ganas de ser libre, experimentar.

– Mis emociones y sentimientos: sueños y anhelos.

– Observo de los otros: alegría niñez, cultura, raíces, Naturaleza, encuentro, unión, no pena.

– Aquí y ahora; desde luego escribo en este papel, lo primero que se me ocurre, me siento cada día más feliz de ser quien soy, ese enfermero que ayuda, ese esposo que ama y protege, ese hijo que cuida y sueña con ellos por mucho mas tiempo. Pienso que mi vida no alcanzaría para devolverle a mis padres todo lo que hacen e hicieron por mí **ORGULLOSO**.

– Percibo en mí Perseverancia de alcanzar mis sueños. Percibo en mi cuerpo: ganas de llegar a cas a abrazar a mi esposa y padres.

– Mis emociones y sentimientos: Felicidad, Gozo. Luz.

– Aquí y ahora, Una silueta que me gustó encontrar, no pensé que fuera la mía, pero porque era casi perfecta. La busqué y quizás, la vi varias veces, pero no creía que fuera la mía, volver a pintarla fue terapéutico Es como pintar algo que me pertenece a mí, es algo sorprendente, ¡jamás he visto esa silueta en otro lugar!

– Percibo en mí Tranquilidad, serenidad y un mejor cuerpo, me siento con más energía. Percibo mi cuerpo con energía positiva.

Mis emociones y sentimientos: Post cumpleaños, Rodeado de personas maravillosas.

Observo de los otros Acogida, respaldo, familiaridad.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Percibo en mí Tranquilidad, serenidad y un mejor cuerpo, me siento con más energía. Percibo mi cuerpo con energía positiva.
- Mis emociones y sentimientos: Post cumpleaños, Rodeado de personas maravillosas.
- Observo de los otros Acogida, respaldo, familiaridad.
- Aquí y ahora: El baño sonoro fue una actividad de alto impacto emocional. Nunca en mi vida había sentido esta experiencia de trance. El poder de la mente es tan fuerte, que, en unión con el cuerpo, puedo teorizar y experimentar momentos que uno piensa INALCANZABLE. El equipo de personas con quienes comparto esta experiencia, son las elegidas por la vida para celebrar mi aniversario de vida no 28. GRACIAS.
- Percibo en mí Serenidad, trance de paz. Percibo en mi cuerpo relajación extrema.
- Mis emociones y sentimientos: hermandad, familia y tribu.
- Observo de los otros: Unión y fuerza para continuar.
- Aquí y Ahora: Al terminar el taller me siento con dudas, y cuestionamientos que me hacen reflexionar sobre mí, sobre ¿Dónde estoy ahora? y adonde quiero ir, sobre la persona que soy hoy en día y todo lo que he hecho y tenido que pasar para llegar donde estoy ahora. Pero al mismo tiempo me siento feliz y orgullosa de mí misma Porque soy una persona capaz, un ser humano con defectos, pero a la vez con virtudes y mucho que aportar a los que se encuentran a mi alrededor.
- Percibo en mí: Un poco temerosa, al principio, un poco de miedo de expresarme ante los demás, pero al final fue mucho más fácil. Percibo mi cuerpo: un poco rígida, me costaba moverme e insegura de mí misma.
- Mis emociones y sentimientos: Al inicio me costó mucho centrarme en mí y en mis sentimientos y emociones, estaba un poco dispersa.
- Observo de los otros: un poco de incertidumbre, al igual que YO.
- Aquí y ahora: Al finalizar la actividad me siento con sentimientos encontrados, al explorar sentir y reconocermé a mí y a mis compañeros, se despertaron no solo sentimientos y emociones sino también los sentidos, los cuales son muy valiosos y en muchas ocasiones al no tener o presentar alguna alteración en estos, pasan desapercibidos y no les doy el valor que verdaderamente merecen.
- Percibo en mí La actividad me ayudó a ser más consciente de mí Ser y del valor que tiene (que tengo) Percibo mi cuerpo un poco cansado pero es movido por la motivación y las ganas de tener nuevas experiencias .
- Mis emociones y sentimientos: Al realizar la actividad, tuve diversos sentimientos y emociones como; Nostalgia alegría emoción.
- Observo de los otros: Buena disposición, buena actitud y buena energía para trabajar y que las actividades salgan adecuadamente.
- Aquí y ahora: CREAR. Luego de realizar la actividad, me siento alegre menos tímida, con más confianza con más energía para continuar mi día, más alegre, me impresionó la manera en que el taller fue cambiando, cómo todos íbamos entrando en confianza y le dábamos sentido y forma a la música; y cómo esto me hacía olvidar de todo, y me traía solo al aquí y al ahora.
- Percibo en mí, Un poco de dificultad y timidez para usar mi voz, como instrumento y usar los instrumentos dispuestos para la actividad. Percibo mi cuerpo, al inicio de la actividad, un poco tímida, no acostumbro a realizar estas actividades, pero al final todo cambio.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
6 V.T	AUTOIMAGEN AUTOESTIMA	MUSICOTERAPIA DANZA MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- La música transmite mucha energía y alegría, en este caso, aunque también puede despertar otros sentimientos.
- Observo de los otros: Un poco de timidez, en algunos, la gran mayoría no somos muy cercanos a los instrumentos musicales.

No asistió por estar enferma

– Aquí y ahora: Durante la actividad pude reconocer un poco más de mí, de mi cuerpo y de mis sentimientos, aunque siempre me ha costado un poco de dificultad, Lo logré, poco a poco me fui liberando y me fui dejando llevar por la actividad y por lo que sentía, a medida que iba pasando el tiempo, de la misma manera me sentía más empoderada de mí misma y de lo que hay realmente , en muchas ocasiones dentro de mí lo dejo guardado y se va olvidando por vivir en la monotonía.

- Percibo de mí: inseguridad al inicio de la actividad, para expresarme. Percibo mi cuerpo
- Rígida con temor de soltar mi cuerpo al inicio.

Mis emociones y sentimientos: Temor inseguridad, al inicio, Sentimientos encontrados.

Observo de los otros: afloran sentimientos, Percibo que para ellos es más fácil, expresar sus sentimientos.

No registró experiencias, arte, ni de musicoterapia)

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
6 V.T		ENFERMERÍA
		DANZA/ MOVIMIENTO CREATIVO
		MUSICOTERAPIA
7 Y.V	AUTOCONOCIMIENTO	DANZA MOVIMIENTO CREATIVO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Mis emociones y sentimientos: Temor inseguridad, al inicio, Sentimientos encontrados. Observo de los otros: afloran sentimientos, Percibo que para ellos es más fácil, expresar sus sentimientos.

– No registró experiencias, arte, ni de musicoterapia)

– Aquí y ahora: Me siento como si hubiera vuelto al pasado, como si estuviera en el colegio, la actividad me hizo recordar una época muy linda de mi vida, la cual recuerdo con mucho cariño, “recordar es vivir” Fue muy satisfactorio para mí, recordar esta época y trabajar en equipo para crear una obra de arte que habla por sí sola, que expresa lo que somos.

– Percibo en mí Seguridad, confianza alegría. Percibo mi cuerpo: relajación y confianza en mí misma para expresarme por medio de la manualidad.

– Mis emociones y sentimientos: percibí nostalgia, alegría, tranquilidad, confianza, seguridad.

– Aquí y ahora: Durante la actividad me sentí un poco extraña, al principio, no sabía cómo mover mi cuerpo, pero el ejercicio me ayudó a identificar y tomar conciencia de las partes de mi cuerpo y de los movimientos que podía realizar con este simple ejercicio, fue como despertar de nuevo y dejar la pena a un lado.

– Percibo de mí Pena, temor a ¿lo haré bien? Incertidumbre, confusión. Percibo mi cuerpo: Un nuevo despertar, más sensibilidad y más conciencia de mi ser de lo que SOY.

– Mis emociones y sentimientos: Nostalgia, alguna tristeza, disposición.

(No se encuentran más narrativas).

– Aquí y ahora: Yo me siento entregada a un cambio de mi Ser, para poder Liberar, expresar, cambiar, Yo quiero ser Yamile sin angustia para mí misma.

– Percibo en mí: Poder encontrarme a mí misma confrontarme y realizar un análisis de Mí. Percibo mi cuerpo Un poco pesado aún tieso y tenso, mucho frio en mis pies.

– Mis emociones y sentimientos: UHM.. sin palabras. En hoja aparte: Hoy llegué a un lugar donde mi corazón lo noto tranquilo, es un no sé qué, transmiten las personas que están a mi alrededor. Es un sueño para mí Ser, es otro espacio diferente Yo me siento transportada.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
		MUSICOTERAPIA
	AUTOIMAGEN	ARTES PLÁSTICAS

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Observo de los otros: tranquilidad y mucho respeto y entrega al taller.

- Aquí y ahora: No sé cuántas veces repetí mi nombre nunca lo había hecho tantas veces, yo me siento tranquila en paz en estos momentos, me transporté.
- Percibo en mí Paz. Percibo mi cuerpo:confrontarnos en muchos aspectos de nuestra vida, que no queremos “Ver” es un aquí para liberarnos de cada aspecto de mi vida, de mi ser de lo que me rodea y me hace daño, Ahora pienso en Mí, en lo que hago en mí, en lo que pienso y digo en mí pienso mucho.
- Percibo en mí: Es un momento donde los recuerdos de mi niñez vuelven y comprendo muchas cosas de mí. Percibo mi cuerpo Cansado me duele la espalda aún me siento pesada.
- Mis emociones y sentimientos: Yo siento que estoy despertando mis emociones y sentimientos reflexionando más frente a ellos.
- Observo de los otros: libertad dentro del grupo para expresar los sentimientos y emociones concentrados en cada aspecto de su vida, observo confianza y entrega en cada actividad que se hace. tranquilo, libre, armonizo.
- Mis emociones y sentimientos: entregados a la música de cada compañero.....
- Observo de los otros: felicidad tranquilidad emoción fuerza.

- Aquí y ahora: Momentos que nos brinda la vida para Percibo en mí Paz. Percibo mi cuerpo:confrontarnos en muchos aspectos de nuestra vida, que no queremos “Ver” es un aquí para liberarnos de cada aspecto de mi vida, de mi ser de lo que me rodea y me hace daño, Ahora pienso en Mí, en lo que hago en mí, en lo que pienso y digo en mí pienso mucho.
- Percibo en mí: Es un momento donde los recuerdos de mi niñez vuelven y comprendo muchas cosas de mí. Percibo mi cuerpo Cansado me duele la espalda aún me siento pesada.
- Mis emociones y sentimientos: Yo siento que estoy despertando mis emociones y sentimientos reflexionando más frente a ellos.
- Observo de los otros: libertad dentro del grupo para expresar los sentimientos y emociones concentrados en cada aspecto de su vida, observo confianza y entrega en cada actividad que se hace. tranquilo, libre, armonizo.
- Mis emociones y sentimientos: entregados a la música de cada compañero...
- Observo de los otros: felicidad tranquilidad emoción.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora; Yo soy sobre un mismo punto, Yo soy movimientos circulares, yo soy respiración suave, Yo soy articulada en abdomen y manos. Sí estoy sobre una misma línea de movimiento.

– Percibo mi cuerpo, aún un poco pesado, pero en el movimiento donde mi compañero me acompañó siento esa pesadez.

– Mis emociones y sentimientos: De amor, entrega para que me sienta BIEN.

– Observo de los otros: Es la armonía para poder captar todas las indicaciones y poder analizar cada actividad sentir en mis compañeros entrega, protección.

– Aquí y ahora: Es un momento de entrega a sí mismo donde mi cuerpo reconoce lo que necesita para mí misma. " Solo para mí", quiero pensar en mí, pero en mi pensamiento están mis hijos y no puedo centrarme o concentrarme en la actividad.

– Percibo en mí Una sensación muy profunda de confrontación de que nunca he pensado en que me amo. Percibo mi cuerpo: lo siento liviano tengo pesada mi espalda y además cansancio físico.

– Mis emociones y sentimientos: Yo me siento sensible, mis ojos quieren llorar, me reprimo, son emociones encontradas.

(no reporta percepción de los otros).

– Trabajo en equipo, para poder crear en la actividad, emotividad y creatividad para poder exponer las ideas a los compañeros, es un momento de recordar que no estamos solos como seres humanos, sino que los animales juegan un papel importante también.

– Percibo en mí: confianza, alegría, en trabajo de equipo, Percibo mi cuerpo habilidad para representación y soltar mi cuerpo a lo que quiero mostrar.

– Mis emociones y sentimientos: Confianza, placer, entrega.

– Observo de los otros: elegancia, dinamismo, características personales, motivación, emprendimiento, motivación.

– Aquí y ahora: Música Nico: Tuve un momento de tensión, una palabra que mueve lo que me intranquiliza "preocupación", poder comentarla, escuchar y volver a reflexionar, componer con el instrumento, esta palabra desahogarse y respiro y vuelvo a respirar, he llorado mi preocupación SALIO, quienes del grupo me escucharon y expresé aquí y ahora. (pinta cara con boca grande).

Percibo en mí: despertar mis preocupaciones. Percibo mi cuerpo tranquilo y sereno.

Mis emociones y sentimientos: poder expresar al grupo mi sentir y poder descansar, escuchar.

Observo de los otros: Gozo, renovación, alegría, conmovida, comprensión, positivismo, armonía creatividad.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
7 Y.V		
8 M.M	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS DANZA/ MOVIMIENTO CREATIVO MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Percibo en mí: despertar mis preocupaciones. Percibo mi cuerpo tranquilo y sereno.
 - Mis emociones y sentimientos: poder expresar al grupo mi sentir y poder descansar, escuchar.
 - Observo de los otros: Gozo, renovación, alegría, conmovida, comprensión, positivismo, armonía creatividad.
 - No consigna otras experiencias a pesar de haber asistido a todas las sesiones.
 - Aquí y ahora: Llegar tarde y sentirse perdido (En el mundo extraño), luego entrar en el hilo. Lo difícil elegir los colores que representaran lo que quería expresar.
 - Percibo en mí Miedo incertidumbre, Necesidad de ser responsable. Percibo mi cuerpo:
 - El déficit de cuidado que he destinado a mi cuerpo en el último tiempo.
 - Mis emociones y sentimientos: Cansancio por el turno de anoche, necesidad de reflexión propia.
 - Observo de los otros: Comodidad con lo de cada uno, Aun plasmando su incomodidad.
-
- Aquí y ahora, Había que tener mucha atención al “Ja, Jo, Bing” e ir pensando cual sería mi respuesta, empezamos a tener mayor confianza. Cruce de miradas, mas intensas con una persona y nos guiñamos el ojo. Percepción por lo físico dejando de lado la fragancia. Ir por la vida soltando y con ganas de reencontrar lo mismo o con características Parecidas.
 - Percibo en mí: miedo a lo desconocido y dificultad para pasar a la confianza. Percibo mi cuerpo Cuando nos miramos a los ojos y luego deambulamos con ellos cerrados es la incertidumbre, me sentí indefenso, un cuerpo indefenso.
 - Mis emociones y sentimientos: cuando nos volvieron a redirigir en el espacio de esa manera cálida y volver a encontrar a la compañera, con el miedo de que quizá no sucediera más.
 - Observo de los otros: Los otros entran más fácil, en confianza y me permiten tenerla, algunas personas crean barreras.
-
- Aquí y ahora: Debemos aprender a escuchar al otro, aún en su diferencia, quizás podamos lograr su mismo ritmo y crear bellas melodías. Aunque todos sonemos diferentes, siempre podrá haber un punto de unión en el cual compartir y disfrutar. Diferentes identidades y diferentes ritmos uniéndonos y creando bellas composiciones. Percibo en mí: necesidad de escuchar al otro para comprenderle. Percibo mi cuerpo: movimiento al ritmo que ha de venir.
 - Mis emociones y sentimientos: contagiarse de alegría comprensión.
 - Observo de los otros: Escucha activa y comprensión.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
8 M.M	AUTOIMAGEN	ARTES PLÁSTICAS DANZA/ MOVIMIENTO CREATIVO CORPORAL Y MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Aquí y ahora: que difícil es definirse en lo positivo y lo negativo (lo propio)
- Percibo en mí Tranquilidad cuando deambulo por la vida sin ponerle mucha atención a las etiquetas que nos hemos puesto. Percibo mi cuerpo: Tenso y avergonzado de mostrar a otros lo negativo de mí.
- Mis emociones y sentimientos: Lindo empezar a sentir confianza con otros, aunque difícil sincerarse.
- Observo de los otros: que tienen sus etiquetas y que algunos les pasa más y les mortifica.

- Aquí y ahora, tranquilidad necesidad de consentir y ser consentido, de tener momentos de calma y tranquilidad. Estuve balanceado sintiendo que era todo. Estuve sereno y confiado porque sabía que estaba en muy buenas manos. Necesitamos amor los unos a los otros.
- Percibo en mí estoy confiado tranquilo. Percibo mi cuerpo relajado, cuidado, ansiedad flotante.
- Mis Emociones y sentimientos. Evocar los cuidados de mi madre, sentí nostalgia.
- Observo de los otros: La paciencia y calidez de su obrar, el interés por hacer sentir bien al otro, por cuidarle.

- Aquí y ahora: inicialmente sentí calidez y tranquilidad, Pero todo se me desbarató cuando Lilita me habló al oído y me recordó lo que en ese momento me estaba afectando “culpa por abandonar a mis Padres”.
- Percibo en mí: muchas ganas de llorar. Percibo mi cuerpo: Calientito pero muy afectado.
- Mis emociones y sentimientos: muy movidos.
- Observo de los otros: escucha activa de mis sentimientos y afectación por lo que Yo estaba relatando.
- Manuel faltó a 2 o 3 encuentros- por enfermedad de la madre.

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Aquí y ahora: En una familia que busca que tenga un tiempo para mí, para lograr una real Salud mental.
- Percibo en mí: tengo unas situaciones de vida por aclarar y por tomar posición al respecto. Percibo de mi cuerpo: que necesito más de mi atención.
- Mis emociones y sentimientos: tranquilidad en este momento.
- Observo de los otros: empatía, compañerismo, inquietudes y necesidades.

- Aquí y ahora: En esta oportunidad tuve la posibilidad de trabajar en mi autorreconocimiento de trabajar y estar más liberado con mi expresión corporal. Tener contacto con personas es grato y fortalece.
- Percibo en mí tranquilidad en los ejercicios y más apertura en los mismos. Percibo mi cuerpo más ligero y menos tenso abierto a los ejercicios.
- Mis emociones y sentimientos: Reitero que me he sentido tranquilo y alegre.
- Observo de los otros: Se ha propiciado entre todos un ambiente más empático, de familiaridad más al compartir.

- Aquí y ahora: “PACIENCIA” Considero que durante el ejercicio sentí mucha frustración ,no encontrar la forma de lograr un mejor sonido, pero me di la oportunidad de hacer el ejercicio.
- Percibo en mí: Tener la oportunidad de una opción de cambio. Percibo mi cuerpo algo tenso.
- Mis emociones y sentimientos: en algún momento frustración.
- Observo de los otros: algunos cansados y otros motivados.

- Aquí y ahora: “En blanco”.
- Me percibo con muchos interrogantes, frente a los ejercicios planteados. Percibo mi cuerpo relajado.
- Mis emociones y sentimientos: Incomodidad.
- Observo de los otros: mas analizador por el ejercicio.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
9 O.G		DANZA/ MOVIMIENTO
	AUTOESTIMA	MUSICOTERAPIA ARTES PLÁSTICAS
		ENFERMERÍA MUSICOTERAPIA
		DANZA/ MOVIMIENTO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: Yo soy controlado, contenido, cálido y controlado. Frase x (tenerse o abstenerse) de lo que no pensaba o me pareció o no pensaba. (frase no clara). Mueve instrumental Samba/batucada.

– Percibo en mí: la oportunidad de descubrir mueve cosas en mí. Percibo mi cuerpo: aún es lento debo abrirme a una oportunidad. Temeroso a tomar riesgo de movimientos.

– Mis emociones y sentimientos: Tranquilidad, tensión al momento de cambiar de pareja y de realizar el ejercicio por si era brusco.

– Observo de los otros: algunos más libres, otros más reservados en el ejercicio.

– Aquí y ahora: Música/integración, Mayor participación coordinación (intento)

– Aquí y ahora: “oportunidad”. Ejercicio de autoconocimiento en la figura humana “me amo” “Me perdono” “Me merezco”

– Aquí y ahora en la confianza de la relación siempre algunas de las partes puedo asumir las cargas del otro, Trabajo con greda Yamile.

– Aquí y ahora; “Amistad” trabajo en equipo Ejercicio de movilizar sentimientos y luego trasladarlos a la música instrumentos voz y percusión, sonidos con el cuerpo.

– Percibo en mí: me debo dar la oportunidad de un mayor descubrir.

– Mis emociones y sentimientos: Diversión creatividad.

– Observo de los otros: integrados

– Aquí y ahora: “autoestima” Lora Fortaleza, característica, Habilidad, capacidad de relación, ¿Por qué afloró la Lora?

– Percibo en mí: recuerdos de mi infancia adolescencia. Percibo en mi cuerpo motivación por moverse.

– Mis emociones y sentimientos: Creatividad.

– Observo de los otros; creatividad, recreación

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
10 A.O	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS
		DANZA- MOVIMIENTO CREATIVO.
		MUSICOTERAPIA
	ENCUENTRO BREVE 28/7/18	

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Aquí y ahora: Mucha alegría poder compartir nuevamente un espacio para mi vida y mi ser.
- Percibo en mí: Recupero mi alma de niña y mi potencial artístico y creativo. Percibo mi cuerpo; alegría, incertidumbre relajación.
- Mis emociones y sentimientos; Alegría, risa tristeza.
- Observo de los otros: Alegría tristeza, inseguridad y miedo.

- Aquí y ahora: Muy relajante, me hizo sentir mejor, mi compañera Bertha es una persona que genera ternura, ella con sus masajes logró que mi cuerpo se liberara de energía negativa.
- Percibo en mí liberación de energía negativa. Percibo mi cuerpo tranquilidad, relajación, contacto.
- Mis emociones y sentimientos: alegría tranquilidad, ternura amor.
- Observo de los otros: Tranquilidad. Relajación. Ternura alegría-

- Aquí y ahora: Con la musicoterapia fue un espacio que permitió integración acercamiento al grupo y trabajo en equipo.
- Percibo en mí: Desconexión de mi mente y conecta la emoción. Percibo mi cuerpo que el tiempo se hace imperceptible que transcurre.
- Mis emociones y sentimientos: el tiempo transcurre de manera tan rápida que no permite cansancio ni agotamiento.
- Observo de los otros: alegría diversión risa y miedo.
- Julio 21 no asistió

- Aquí y ahora: Realizan la presentación de avances de encuentros los compañeros Oscar, Yamile y Bertha.
- Percibo en mí: sorpresa, de ver lo adelantados que son mis compañeros. Percibo mi cuerpo tranquilidad, alegría.
- Mis emociones y sentimientos: Felicidad compromiso esfuerzo.
- Observo de los otros: sorpresa satisfacción.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
10 A.O		DANZA- MOVIMIENTO
		MUSICOTERAPIA
	AGOSTO 4	DANZA MOVIMIENTO CREATIVO Y MUSICOTERAPIA
	AUTOCUIDADO	DANZA MOVIMIENTO

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Aquí y ahora: Importante dedicar tiempo para mí y lo sencillo que puede ser.
- Percibo en mí: alegría al poder compartir con más personas. Percibo mi cuerpo: coordinación incoordinación respiración alineación.
- Mis emociones y sentimientos: Confianza alegría relajación.
- Observo de los otros: Relajación alegría.

- Aquí y ahora: a través de diferentes instrumentos musicales y con actividades guiadas sigo el ritmo y logro sincronizarme.
- Percibo en mí: armonización con el cuerpo y el grupo. Percibo mi cuerpo: distención relajación.
- Mis emociones y sentimientos: Puedo expresar abiertamente mis sentimientos y emociones.
- Observo de los otros: expresión de sentimientos.

- Aquí y ahora; El encuentro de entangar al compañero, arrullarlo, abrazarlo fue muy bonito y cuando a uno se lo hacen, se siente muy bien, sentir ese calor humano por medio del abrazo y la música es genial.
- Percibo en mí: Tranquilidad amor ternura. Percibo en mi cuerpo Total relajación amor ternura.
- Mis emociones y sentimientos: me sentí muy bien pude relajarme completamente.
- Observo de los otros: relación, ternura.

- Aquí y ahora: Por medio del movimiento, me lleva a ser más consciente de mi cuerpo y del cuidado corporal.
- Percibo en mí: Mayor confianza y acercamiento. Percibo mi cuerpo: Coordinación de movimientos, diversión y cercanía.
- Mis emociones y sentimientos: Alegría risa tranquilidad.
- Observo de los otros: alegría tranquilidad.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
11 M.L	AUTOCONOCIMIENTO	ARTES PLÁSTICAS
		DANZA Y MOVIMIENTO CREATIVO
		MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora: Autorretrato, Me gustó mucho el taller, es una muy buena forma de expresar mi vida en todas sus dimensiones, más aún mediante el uso del dibujo, me sentí libre de plasmar lo que sentí en ese momento y lo que analicé de mi vida, sin sentirme juzgada. Pienso que como profesional de la salud ha descuidado mucho mi salud mental y física. El taller es muy incluyente siento que puedo ser como soy y decir lo que Yo quiera compartir.

– Percibo en mí: Soy muy reservada, siento que para mí es difícil expresar todo lo que está pasando en mi cabeza. Percibo mi cuerpo un poco cansado y pesado, con el taller pude relajarme un poco y pensar en otras cosas.

– Mis emociones y sentimientos: por momentos me sentí tímida durante el taller siento que hay muchos pensamientos acciones y actitudes que debo cambiar.

– Observo de los otros: Cada uno tiene sus propios problemas y maneras de expresar lo que piensa y siente, pero en estos talleres todos somos iguales.

– Aquí y ahora: Para mí fue más fácil comprender la importancia del lenguaje corporal, la formación de vínculos y el reconocimiento de las personas por sus características. Pienso que a través de los movimientos puedo expresar muchas cosas y que soy libre de moverme como yo quiera.

– Percibo en mí que soy tímida, para mí no es fácil abrirme a otra persona, pero durante el taller me solté un poco. Percibo mi cuerpo: Me relajé mucho con este taller, dejé de pensar en muchas cosas y me concentré en el momento.

– Mis emociones y sentimientos: Me sentí frágil y vulnerable, pero al terminar el taller me sentí feliz por estos nuevos vínculos.

– Observo de otros; Somos un grupo muy acogedor; los demás siempre son muy atentos y tienen una sonrisa en su rostro, lo que para mí representa confianza, apoyo y amistad.

– Aquí y ahora: “Relajante” El taller fue muy relajante, darle una melodía a mi nombre fue muy difícil pero emocionante. Me gustó poder elegir el instrumento que me llamaba la atención y tocarlo como yo quería. Me cuestiono cómo podré poner la música y lo aprendido hoy en práctica en mi grupo comunitario.

– Percibo en mí: puedo aportar mucho a mi grupo comunitario cuando lo tenga...Percibo mi cuerpo cansado, me duele un poco la cabeza.

– Mis emociones y sentimientos: Por momentos temerosa, me siento sola.

– Observo de los otros: Se expresaron como quisieron, eligieron el instrumento que querían.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
11 M.L	AUTOIMAGEN	ARTES PLÁSTICAS
		MOVIMIENTO CREATIVO
		MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

- Aquí y ahora: Es necesario dejar de auto- etiquetarme borrar barreras que he creado en mi mente de que hay cosas que no puedo cambiar en mí. Debo ser más consciente de mis hábitos negativos y tomar decisiones para cambiar y ser honesta conmigo misma. Percibo en mí: estoy siendo más consciente de lo que hago y soy como persona, además de lo que quiero ser. Percibo mi cuerpo: Quisiera colocar todo lo aprendido en práctica y que pueda transmitir a los demás mis cambios y positivismo, como forma de motivación.
- Mis emociones y sentimientos: Por momentos siento que tengo más cosas negativas que positivas y que se me dificulta tomar la decisión de cambiar.
- Observo de los otros: Al ser difícil para mí dar a conocer por los demás lo que pienso de mí y mis hábitos negativos, me gustó darme cuenta, que todos tenemos alguna cosa que no nos gusta de cada uno y que queremos cambiar.

- Aquí y ahora me encuentro en un lugar con muchas personas, me siento más cómoda que en taller anterior, estoy feliz de la sensación que tuve al recibir la actividad en parejas.
- Me siento motivada y reconozco la importancia del lenguaje corporal y la conexión con el movimiento.
- Percibo en mí: soy temerosa e insegura. Percibo mi cuerpo: Estoy un poco fría y rígida.
- Mis emociones y sentimientos: Me sentí vulnerable, pero me sentí protegida y emocionada.
- Observo de los otros: Todos disfrutamos la actividad, algunos realizaron estímulos más fuertes y prolongados en los movimientos.

- Aquí y ahora; “Creatividad” El espacio donde desarrollamos los talleres, es amplio y se pueden aprovechar mucho las actividades propuestas por el profesor. Pienso que no es necesario tener algún conocimiento frente a algún instrumento musical, lo importante es la intención para que toquemos, los sentimientos y lo que queramos transmitir.
- Percibo en mí: puedo ser más positiva y propositiva y practicar el liderazgo en grupo. Percibo mi cuerpo: Me siento tranquila menos tensa con mucho calor.
- Mis emociones y sentimientos: Enérgica y motivada, tranquila y animada.
- Observo de los otros: El trabajo en equipo nos ayudó a todos Haciendo diferentes composiciones y ritmos.

ENFERMERO	CONCEPTOS INTEGRADORES	TALLERES
11 M.L	AUTOESTIMA	ENFERMERÍA
		MOVIMIENTO CREATIVO
		MUSICOTERAPIA

EXPERIENCIA – AQUÍ Y AHORA - RELACIONES

– Aquí y ahora Este taller del día de hoy me hizo sentir tranquila , utilizar diferentes materiales como la arcilla y la plastilina fue relajante por que me gusta ser creativa, la actividad me hizo sentir apoyada al trabajar con una persona de confianza para mí, fue interesante transmitir y recibir sensaciones mediante un abrazo, dándole protagonismo a sentimientos como la amistad, apoyo, solidaridad.

– Percibo en mí: que se me dificulta ser abierta frente a mis ideas y sentimientos. Percibo mi cuerpo relajado, libre y sin ninguna molestia.

– Mis emociones y sentimientos: Me siento con más confianza con el grupo, siento que es un nuevo vínculo que he creado.

– Observo de los otros: todos están dispuestos a manifestar su personalidad, sus pensamientos y transmiten energías positivas.

– Aquí y ahora: Elegir un animal que me represente, fue difícil, siento el animal que elegí, tal vez no era el más indicado, pero en ese momento fue el que quise elegir, de acuerdo con el taller, frente a habilidades, fortalezas, características y formas de relacionarse; en mi vida personal me parece interesante poder identificarlas para poder dar más de mí y mejorar en mi construcción personal.

– Percibo en mí: Nuevos sentimientos, cambios y pensamientos positivos. Percibo mi cuerpo libre, un poco cansado y tenso.

– Mis emociones y sentimientos: Me siento feliz, pude distraerme, divertirme y reírme un poco con los otros grupos de trabajo.

– Observo de los otros: son muy abiertos, siento admiración al verlos, son personas muy dinámicas y creativas, me gusta que cada uno aporta algo diferente de acuerdo con su personalidad y forma de ser.

– Aquí y ahora: Este taller me gustó mucho, me parece genial poder transmitir sentimientos de felicidad, tristeza, metas por medio de una melodía y más aún realizar una composición de acuerdo con los pensamientos y sentimientos del momento, combinar sonidos, intensiones y formas de expresión mediante la música. ¡fue muy emocionante!

– Percibo en mí: Positivismo deseos de ser una mejor persona y transmitir felicidad. Percibo mi cuerpo; Liviano sin ninguna molestia o incomodidad. Renovada.

– Mis emociones y sentimientos: Me siento con la libertad de expresarme como quiero, feliz y Renovada.

– Percibo de los otros: Fluidez, iniciativa, muchos sentimientos encontrados, unión trabajo en equipo, libertad emoción.



PROYECTO FORMATIVO DE ARTICULACIÓN
DE LAS ARTES PLÁSTICAS, MUSICOTERAPIA
Y MOVIMIENTO CREATIVO CON ENFERMERÍA
EN SALUD MENTAL COMUNITARIA - 2018

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Oportunidad de: mirarme, reflexionar,
introyectar y cumplir los compromisos.
Percibo en mí, amor y motivación por
mis hijos mi trabajo y por mí misma.

DARSE CUENTA

mirarme,
reflexionar,
introyectar y
Cumplir los compromisos.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Siento mi cuerpo, me habla frente a
este nuevo despertar. Es importante
contextualizar lo que habla mi cuerpo
Mi cuerpo con cambios, cansancio y
necesidades

Mi cuerpo, mis pensamientos cambiaron,
se centran en el movimiento. coordinar
mi Cuerpo con la música.

-

mi cuerpo, me habla frente a este nuevo
despertar

Mi cuerpo con cambios, cansancio y
necesidades

Mi cuerpo, mis pensamientos cambiaron,
se centran en el movimiento. coordinar
mi Cuerpo con la música

TABULACIÓN CUADERNO DE NARRATIVAS

Artes Plásticas - Movimiento creativo - Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Me alegra lo que siento y veo en mi cuerpo. Percibo en mí, amor y motivación por mis hijos mi trabajo y por mí misma. Temor ilusión, confrontación y tristeza.

Temor
ilusión,
confrontación y
tristeza
temor
deseos de búsqueda,
alegría por despertar Corporal
enérgico.
Percibo en mí tranquilidad emoción
felicidad.
Tranquilidad
emoción
felicidad.
alegría,
descanso,
me emociona recordar y sentir la
Música

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo en los otros:
entrega emoción y confrontación.
alegría, tristeza distancia. Observo en
los otros: confusión alegría.

NOTAS: La articulación de las artes plásticas con el movimiento creativo y musicoterapia sensibilizan a las y los enfermeros para darse cuenta de sí mismos, de sus cuerpos, emociones y sentimientos, sin abandonar la percepción de los otros, requerimiento esencial en el autocuidado de sí y el cuidado de los sujetos los cuales son esencia de su trabajo.
Ser cuidado a través de ésta articulación moviliza El Darse cuenta, despertar consciencia de sí y vivir emociones y sentimientos desde el primer encuentro: amor y motivación ilusión, confrontación y tristeza. Temor ilusión, deseos de búsqueda, alegría por despertar Corporal enérgico. Percibo en mí tranquilidad, emoción felicidad, me emociona recordar y sentir la Música y descanso.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

DARSE CUENTA DE SÍ.

Me siento feliz, con energía el movimiento del cuerpo y entonar ritmos me despierta.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

CONSCIENCIA DE SÍ

crecimiento, conciencia. En mi cuerpo, propiedad, necesidad.

Percibo mi cuerpo: vivo y con movimiento.

. Percibo mi cuerpo cansado, al final relajado agradecido

¿Cómo retomar el cuidado de mí misma en todas las dimensiones? Veré la oportunidad.

Me siento feliz con energía, el movimiento del cuerpo y el entorno ...me despierta.

Percibo en mi limitación para mostrar (mostrarme corporalmente?)

YO ALEGRÍA,

Componer expresar, con la música el sentir, tengo que arriesgarme en el goce de la música, como lo hacía antes.

Percibo mi cuerpo, cansado con necesidad.

Percibo en mi emoción, percibo en mi cuerpo libertad. la identidad con el Pez

Percibo en mi cansancio

Artes Plásticas - Movimiento creativo - Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

alegría y motivación

Emoción, alegría felicidad.

Confianza, calidez, respeto Felicidad.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo en los otros: Motivación, llanto, alegría, duda, confrontación. Nota elaborar gráfica de barras con emociones y sentimientos "emocionograma".

Observo en los otros: motivación respeto y seguridad. Observo en los otros: motivación Libertad.

Artes Plásticas - Movimiento creativo - Musicoterapia

Percibo en mí temor preocupación, amor y alegría.

Tranquilidad, agilidad y constante movimiento paz. Alegría y preocupación

No escribió

Observo en los otros: preocupación e incertidumbre.

Observo en los otros: elegancia fuerza, felicidad, agilidad y territorialidad

Observo en los otros: tranquilidad, cansancio, incertidumbre, gozo, diversidad, restitución, Renovación, comodidad, comprensión, positivismo, armonía, creatividad y amistad.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Viví entrega en esta experiencia, vi mi vida y mi tranquilidad, me alegra verme, experimentarme, viví mi introspección profunda, con un despertar.

Opinión: Taller del niño perdido: Es la búsqueda del ser que está allá adentro y quizás abandonado. ¿cómo mantener una búsqueda continua del Ser?

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo alivio.

Percibo mi cuerpo liviano.

Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.

. Percibo en mí búsqueda haciendo consciencia del cuerpo. Percibo mi cuerpo tenso.

Baño sonoro y movimiento creativo -fusionados.

Siento que quedé corta, tengo mucho que y con qué llenar este gran Ser que soy YO..... que hay una tarea por continuar

Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.

Artes Plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
alegría.

Percibo en mi temor
Incertidumbre..... Tranquilidad
pasé por sentimientos de: temor-
soledad- mucha tranquilidad

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Sostenimiento,
diferencia, reflexión, cuidado
reencuentro, tranquilidad, evocación.
Observo en los otros: Motivación
libertad de expresar sentimientos,
interesante.....del cuerpo y su
representación.
Observo en los otros: Motivación
libertad de expresar sentimientos,
interesante.....del cuerpo y su
representación.

Movimiento creativo y musicoterapia fusionado

Mis emociones y sentimientos:
motivación, experiencia,
sentimientos alegría.

Observo de los otros: introspección
dedicación, felicidad.

Artes Plásticas

Percibo en mi temor
Incertidumbre..... pasé por
sentimientos de: temor-soledad-
mucha tranquilidad

Observo en los otros: Motivación
libertad de expresar sentimientos,
interesante.....del cuerpo y su
representación.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

¿Qué aporta el abordaje de Sí, en el proceso formativo de la enfermera? El abordaje desde sí misma. Cuidado de sí. Importancia del proceso terapéutico, cuando se trabaja en Salud mental- Cómo viví, cómo y en qué me confronté con el ejercicio terapéutico.... ¿Qué implica para el docente? ¿Qué implica para el estudiante?
Composición grupal.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo alivio.
Percibo mi cuerpo liviano.
Tranquilidad. Percibo mi cuerpo liviano.
. Percibo en mí búsqueda haciendo consciencia del cuerpo. Percibo mi cuerpo tenso.

La articulación: Artes Plásticas, Movimiento Creativo, Musicoterapia con enfermería: La disposición y motivación del grupo facilitó la entrega y libertad del trabajo la exploración, la vivencia, la confrontación.

Movimiento Creativo y Enfermería - Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
alegría.

Percibo en mi temor
Incertidumbre..... Tranquilidad
pasé por sentimientos de: temor-
soledad- mucha tranquilidad

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Sostenimiento,
diferencia, reflexión, cuidado
reencuentro, tranquilidad, evocación.
Observo en los otros: Motivación
libertad de expresar sentimientos,
interesante.....del cuerpo y su
representación.
Observo en los otros: Motivación
libertad de expresar sentimientos,
interesante.....del cuerpo y su
representación.

Autoevaluación

¿Cómo abrir mi cuerpo, mi Ser,
mi vida frente a personas que no
conozco? ¿Cómo ver mi realidad
frente al Otro? ¿cómo ver la realidad
del otro? ¿Cambia la imagen de esa
persona? ¿Y la mía en relación con
el otro?

Percibí que no en todos los miembros
del grupo se dio, la disposición
y motivación pero creo y estoy
segura que todos se llevan grandes
experiencias e interrogantes.

Ansiedad

Observo en los otros: duda y
comunicaciónrepresentación.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO II

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Siento tranquilidad, disfruto y me siento a gusto en la actividad, en el compartir con otra persona me da mucho gusto compartir con una persona con quien he compartido en diferentes momentos o épocas de mi vida. Experimenté sensaciones y emociones positivas, también sentía a mi compañera tranquila y a gusto.
Percibo en mí: expectativa y duda

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo inquietud y aumento de la respiración.

Me doy cuenta al inicio, que mis ideas son algo pesimistas "no aprendí a tocar un instrumento" No se tocar un instrumento", Admiración hacia el coordinador, Nicolas, Sentimientos de emoción por que siempre había querido estar en alguna sesión de musicoterapia. Disfruto la actividad -algo totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados a realizar. "Una nueva experiencia" ¡qué bonita experiencia!

Percibo en mí, al inicio, duda y mucha expectativa. Percibo mi cuerpo Paz y tranquilidad

Movimiento Creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

a medida que avanza la actividad, mayor confianza y Alegría.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Tranquilidad. Nos comunicamos.

Musicoterapia

Gusto, alegría.

Observo de los otros: también muchas expectativas, dudas y compromiso.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Hoy me doy cuenta de que estoy dándole más importancia a otras cosas externas que a mí misma. Me estoy dejando estresar con todas las cosas que tengo que responder. Hoy me doy cuenta de que Yo debo ser primero. Darme mis tiempos y espacios. Aprender a decir NO, Hacer respetar mi tiempo con mi familia y tiempo para Mí.

“Yo soy fluida, suave, gozo de la armonía tranquila y reposada en mi vida personal” Me doy cuenta de que disfruto de la música, mi cuerpo fluye al ritmo de las notas musicales, disfruto del movimiento rítmico, la experiencia del compartir fue muy gratificante y muy positiva.

Expectativa por la actividad, al mismo tiempo alegría por experimentar otra actividad diferente a nuestro diario vivir , Un poco de ansiedad y temor de hacer “El oso”, si pasaba a desarrollar el rol de directora de orquesta.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Disfruté del contacto físico, percibí dolor en mis rodillas.

Percibo en mi Mucha expectativa, pero al mismo tiempo confianza. Percibo mi cuerpo reposado y tranquilo.

Percibo en mi seguridad y disfrute.

Percibo en mi cuerpo dolor de piernas.

Artes plásticas - Movimiento creativo - Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

gusto, alegría satisfacción.

Mis emociones y sentimientos: son de Alegría.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Motivados disfrutando de la actividad.

Observo de los otros: comprometidos disfrutando de la actividad.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

“La lluvia y figura humana” El permitir contacto físico, sentí a mi compañero delicado, con precaución de no hacerme daño, lo sentí respetuoso disfruté del ejercicio me repetí, que rico, que rico... lo necesitaba, lo necesitaba, Me sentí a gusto segura, al cambio de rol sentí que realicé el ejercicio segura y confiada, con amor a mi compañero, sentí una energía positiva a medida que aumentaba el ritmo, dolor en los brazos. Una experiencia bien bonita.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi: gusto, me parece el contacto, muy fácil con el desarrollo de la actividad.
Percibo en mi cuerpo un poco de ansiedad, por el tiempo y cumplir lo ordenado

Escogí y me identifico con una paloma por su ternura, agilidad, su libertad y ese poder volar sin ataduras, habilidad para poder observar desde lo alto, no permanecer en un solo lado, me doy la oportunidad de compartir con 2 personas con quienes poco había compartido, fue positiva la experiencia trabajamos en equipo, hubo comunicación, conexión y coordinación.

Percibo en mi cuerpo algo de timidez al inicio de la actividad, luego confianza.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
de alegría y disfrute de sacarle
provecho a la actividad.

Movimiento creativo

Percibo en mí: la experiencia de
la independencia, autonomía y
gratitud.
Mis emociones y sentimientos:
Alegría disfrute risa

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: respeto,
compromiso y dedicación.

Observo de los otros confianza, alegría
y seguridad

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Me he dado cuenta que por alguna circunstancia hacemos que experimentemos sentimientos y emociones dolorosas, temores a que, seres queridos puedan ser seres afectados muchas veces no expresamos, guardamos las cosas que nos hacen daño, debemos exponer debemos hablar existen muchos medios para expresarnos, como el movimiento y expresión corporal. La música de la cual debemos hacer uso para sanar.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo mi cuerpo algo inhibido, presencia de dolor en mis piernas.

En este "Darse cuenta", sin temores trabajamos en equipo con la persona que elegí y me sentí muy bien confiada, segura. No detecté ninguna sintomatología, al contrario, sentí bienestar, comodidad, cariño y respeto a mi compañera en la realización de la escultura no se necesitó discusión; creamos, coincidimos, realizamos la escultura y representamos nuestros sentimientos.

Percibo en mi tranquilidad y seguridad.
Percibo mi cuerpo tranquilo y relajado.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Percibo en mi preocupación tristeza en el momento que evocamos, traemos al aquí y ahora experiencias negativas.

Mis emociones y sentimientos:
Temor, tristeza, incluso al expresar mi situación.

Mis emociones y sentimientos:
alegría y satisfacción.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo en los otros: Interés, motivación, pendientes unos de otros compartiendo.

Observo de los otros: colaboración, compromiso y compartir

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO COHERENCIA PERSONAL.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Actividad integrada de Musicoterapia y movimiento creativo, trabajo en equipo. Acunando a un compañero, rodeándolo, protegiéndolo, expresándole buenos sentimientos e intenciones, que se cumplan o satisfagan las necesidades sentidas.

Acompañamos a uno de los compañeros que no había asistido el sábado anterior y no había tenido la oportunidad de experimentar el baño sonoro, se le coloca la segunda piel y se envuelve muy bien, se le rodea, protege y acompaña con los instrumentos sonidos suaves, algunos más agudos, todo el grupo se integra y acompaña con diferentes instrumentos. Hay movimiento, expresión de sentimientos, respeto afecto. Una experiencia muy bonita y positiva. – el compañero se duerme, se profundiza, al despertar agradece.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo diferentes emociones, sensaciones, y cambio de temperatura. Al cambio de rol, percibo mi cuerpo, se relajó, sentí calor y protección, tranquilidad comodidad

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

Aquí y ahora: confrontación al pensar en mí. Es muy malo el estilo de vida que llevo, la mayoría de mis pensamientos son autodestructivos, la mayoría de los

Percibo en mí y en mi cuerpo confrontación, Sinceridad.

Baño sonoro

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Percibo en mí, Paz, tranquilidad confianza y ternura Mis emociones y sentimientos: En un momento deseo llorar, al apreciar la expresión de afecto de mis compañeros. Al cambio de Rol, me siento premiada, sentí una sensación muy agradable, calor y afecto, delicadeza de parte de mis compañeros, la música me relajó. Disfruté mucho, sentí alegría seguridad, confianza, ¡y lo necesitaba!

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: Ansiedad y nervios. Mejorando los sentimientos positivos al pasar la jornada.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: colaboración y compromiso.

Es importante señalar el alejamiento que hacemos de nuestro cuerpo y nos referimos en tercera persona. "mi cuerpo se relajó"

Observo en los otros: incomodidad al ser confrontados, sinceridad Ansiedad.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

sentimientos reflejados. Son negativos. ¿El motor de mi vida es mi mamá, Pero que pasará cuando ella no esté? Seguir como lo he hecho hasta ahora. Ver mis errores y cambiar. Mejoraré mi patrón alimenticio. ¿El enfermero cuida, pero quien cuida del que cuida?

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Aquí y ahora: Yo me sentí liberado de la tensión. Los pensamientos y ansiedad, nostalgia y la angustia se disparan un poco, en el movimiento del cuerpo los liberé, y mientras todos nos movíamos, sentía como muchos vínculos se establecieron, al percibir eso me sentí acompañado y entendí; quien cuida al enfermero, quien puede comprender las necesidades del cuidador, otro cuidador, otro enfermero. Alguien más que comprenda por lo que pasa; las noches largas del turno, los días de soledad el distanciamiento familiar, entre otras cosas.

Percibo en mí: Libertad, vínculos con los demás, armonía, nuevos pensamientos- Percibo mi cuerpo en libertad. Hay vínculos que transmiten alegría. Comprendí lo difícil que puede ser ver a alguien a los ojos, muchas veces nos volvemos mecánicos a la hora de dar una noticia, indicar algo, brindar cuidado y se pierde la sensibilidad de mirar a los ojos con honestidad y respeto y eso es lo que quieren nuestros pacientes, alguien que los miré con ojos honestos. Cuando me puse a buscar a mi compañera, me sentí vulnerable y por más que buscaba entre todos y esos lazos me indicaban cada vez que le apretaba la mano a alguien, que no era esa persona, que buscaba, hasta que el vínculo nos hizo volver a encontrarnos, cuando agarré su mano, de inmediato supe que era ella.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Alegría descanso paz y alegría

Observo de los otros: libertad, armonía
alegría.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora:

Libertad. Mientras escuchaba el ritmo del tambor, esa era la sensación que llenaba todo mi cuerpo. La tensión de mi espalda y mis hombros fue disminuyendo y luego llegaron las otras emociones, las cuales me hicieron acordar de muchos sentimientos que se guardan: Libertad y paz, libertad de no ser juzgados y Ser solo por la música. El impacto Salud Mental en nuestros pacientes sería enorme al usar todo esto con ellos.

Percibo en mí: Libertad, liberación, amor y alegría.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo: Liberación, despojo de muchas cosas que me provocan ansiedad.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí ahora: El mirar el interior de la personalidad y del ser, suele ser difícil por la confrontación que se genera, el miedo a ver los errores o que las demás personas lo vean generan preocupación; pero es en la confrontación consigo mismo lo que permite el crecimiento personal. Este ejercicio permitió conocerme más, ver cosas que hace mucho no veía; me encontré con

Percibo en mí: crecimiento personal.
Percibo en mí cuerpo flujo de energía, inconformidad.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y Sentimientos: Paz amor Unión entre mi cuerpo Mente y Espíritu.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

libertad, paciencia, relajación, - No son los mismos a como entraron.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: miedo, Angustia, crecimiento, amor, alegría paz, miedo.

Observo de los otros: crecimiento personal.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

antiguos miedos y entender que siguen hoy, escondidos por los mecanismos de defensa. Estoy acostumbrado a darme tanto palo que me resulta más fácil encontrar las cosas negativas que las positivas. Nos acostumbramos a saber llevar las cosas malas o negativas de las personas, saberlas sobrellevar, pero somos y soy inexperto en saber sobrellevar lo malo o negativo de nosotros.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mi cuerpo: Liberación, despojo de muchas cosas que me provocan ansiedad.

Aquí y ahora: Yo soy constante La constancia es lo que me tiene siendo Enfermero; yo soy dinámico; no puedo quedarme quieto mucho tiempo y la pasión me impulsa a hacerlo, yo soy suelto; no me apego a las cosas, la línea de movimiento demuestra lo que pienso y vivo, movimientos que van hacia adelante. Yo soy tranquilo, dinámico, pasivo, lento.

Percibo en mi cuerpo: tranquilidad, quietud, relajación, mente tranquila, respiración profunda, latidos de mi corazón.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y Sentimientos: Paz amor Unión entre mi cuerpo Mente y Espíritu.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

libertad, paciencia, relajación, - No son los mismos a como entraron.

Movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Percibo en mí: tranquilidad y percibí en mí quietud y tranquilidad.
Paz cuando estaba acostado, felicidad en los movimientos.

Observo en los otros: Armonía, tranquilidad y energía.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Escucha, para poder integrarnos todos en una sola melodía, la escucha juega un papel fundamental para ello. En nuestra vida diaria, el escuchar debe ser primordial como enfermeros; yo como enfermero debo saber escuchar, ¿Será que si escucho todo lo que me dicen los pacientes? Escucho no solo la voz audible, sino el mensaje que a través de su comunicación no verbal transmite. ¿Será que, si estoy escuchando a mis compañeros docentes, para crecer como persona debo aprender a escuchar más? La escucha activa en enfermería es más terapéutica que tal vez los medicamentos, creo debe enseñarse en la profesión.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: armonía con la música, energía brotando por mis poros. Percibo en mi cuerpo energía armonía y paz.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora: Al iniciar el taller, la sensación de volver a encontrar cosas que no había visto Me causaba incomodidad

Percibo en mí: al comenzar el taller, descanso sentí energía Mientras me miraba en el dibujo, percibí sinceridad, pero al momento de perdonarme y decir que merecía, percibí incomodidad en mí. Percibo mi cuerpo en descanso, energía relajación. Incomodidad, cariño, cuando nos abrazamos, armonía.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
tranquilidad y paz.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo en los otros: gozo y armonía.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
Ansiedad, tristeza cuando ví por que
tenía que perdonarme.

Observo de otros: energía, descanso,
relajación y cariño.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: es tan difícil describirse y conocer las cualidades que resaltan dentro de mí. El oso perezoso; es un animal muy pasivo, paciente, que cada paso que da lo hace lento pero seguro. En nuestra vida cada paso que damos es un avance que hacemos; para ser mejores personas; mejor amigo, mejor profesional Pero muchas veces avanzamos con rapidez y luego la vida se encarga de hacernos retroceder. La vida no se trata de que nos corra, sino el que mejor avance y no retroceda.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: equilibrio, paciencia, bondad. El oso perezoso me identifica. Percibo mi cuerpo en armonía, recuerdos de mí cuando estudiaba.

Aquí y ahora: ARMONÍA, en la expresión de sentimientos por medio de la música; se armoniza mi sentir, mi pensar, y hacer, permitiendo dejar muchas cosas que pienso o siento y me libera y sale a flote los sentimientos y emociones que me permiten crecer como persona.

Percibo en mí: armonía y tranquilidad. Percibo mi cuerpo en paz y tranquilidad.

Movimiento Creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
Felicidad, placer, satisfacción,
orgullo, gratitud y paz.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Es notoria la omisión que K hace de sus
sentimientos

Observo de los otros: Armonía
tranquilidad y paz.

Tranquilidad y paz en los otros es
proyección???

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Taller "Baño de sol" Baño sonoro.
 Aquí y ahora: EVOCACION.
 Cuando iniciamos el taller me relajé por un momento, pero después, al momento de comenzar a abrazar, evoqué muchos sentimientos- me sentía. Mientras hacía el taller- que yo era el que estaba ahí. Evoqué sentimientos de tristeza, pero también de felicidad, en cada abrazo sentía como cada sentimiento de tristeza salía y luego con la música, esos sentimientos eran menos frecuentes. Muy terapéutico.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: incomodidad y despojo.
 Percibo mi cuerpo: incomodidad tranquilidad.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

Aquí y Ahora: "Creando mi Mapa": ¿¿No soy tan hábil en la figura humana, por lo tanto, me costó poner una figura similar, descansé cuando nos liberaron e la carga exclusiva de hacer solamente la figura, entonces me dispuse a dejar crear, y esta fue maravillosa, es una interpretación bastante personal?? tiene que ver si lo observo desde el inconsciente, lo que realmente soy todo el tiempo y hoy ante la oportunidad de verlo, "solo corazón" entonces esto se puede interpretar de

Percibo en mi Ahora un poco de introspección, tristeza, me lleva a un continuo de reflexión.

Movimiento creativo y musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
alegría y tristeza.

Artes plásticas

Mis sentimientos y emociones:
Introspección.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Armonía.

Omito registros de autoconocimiento y
coherencia PERSONAL

Observo de los otros; entrega,
introspección, dedicación.

Jill tiene buena capacidad de
introspección.

Es importante tener en cuenta el
razonamiento permanente como ella lo
describe " la cabeza siempre pensando"
para los demás.

Inicia el "despertar de sus emociones" y

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

diversas formas; pasión amor, emoción, dolor, aprehensión, afecto, entrega, extremo, entrega al otro y lo miro. En varias ocasiones, lo más interesante ocurre posteriormente cuando empiezan a solicitar otras cosas en el arte, suenan complejas, mucho más cuando se trata de aterrizar en el papel, generalmente mi cabeza está pensando, maquinando casi nunca está en silencio y hoy fue momento en el que no tenía que pensar para los demás, tenía que pensar en mí y sobre mí ¡Hum ¿? Que difícil es... porque sin duda alguna necesito ir más allá, aquí empiezo a despertar algunas emociones que tengo un poco ocultas o mejor que trato de controlar.... Pero no es cierto cuando estoy escogiendo los colores: primero tomo el color rojo- luego mis pensamientos son definidos por un color azul, pero mi espíritu es color verde, las emociones son de color violeta y todo empieza a transformarse cuando empezamos a hablar del YO "se torna un poco negro". Carambas Im alerta y el corazón inicia su carrera a desahogarse.....el dolor está ahí, pero ¿cómo limpiarlo? aún necesito mucho de mí y decido quedarme en la emoción, acto seguido en la siguiente actividad afloran plenamente las emociones y finalmente logro liberar.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: cuando se dio inicio al ejercicio trate de manejar la emoción pero definitivamente ésta debe salir a flote en algún momento.....no es extraño el dolor físico se ha agudizado cada vez más , creo que ya no es un lugar ahora son varios y esto es un reflejo de la angustia y el estrés interior; poco expreso verbalmente, escucho día a día y veo tanto dolor que con este ejercicio me doy cuenta cuanto cargo sobre mí , cuando recibí el abrazo de mi compañero Jefferson no pude más y me rompí ahora en la calma de la escritura estoy pensando que es lo que busqué, exactamente porque no lo puedo hacer verbal y con los más cercanos con esta persona con quien no tengo ningún tipo de contacto es una persona desconocida “porqué” si tuve toda la osadía de poder abrirme?? Tengo que observarme un poco más al interior, algo complejo pasa algo en mi relación sentimental también pasa por que no quiero mostrar mi vulnerabilidad, estoy cargando un peso muy pesado y mi cuerpo lo sabe, lo percibe, hasta cuándo será. Este espacio hoy aquí y ahora me permitió liberar; hacer consciencia y cuestionarme y saber ahora y el dolor ha disminuido un poco y eso me hace bien.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo mi cuerpo dolor físico, mi espalda, mi columna no soportan el dolor y la presión.

Movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: mucha alegría al inicio, tristeza al final por hacer consciencia.

.... Tuve mucho miedo y me afligió una inmensa tristeza cuando me despedí en silencio de mi compañera. Empieza el afrontamiento de cara a las emociones.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros en un acto continuo de introspección, valor de sí y sobre todo en un cálido abrazo y compasión por el otro.... Simplemente GRACIAS

Jill se da cuenta de la necesidad de observarse así misma

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Cuando cargamos con etiquetas cargamos con pesos sociales, tenemos tachas y señalamientos de otros y quienes son los otros para definirnos quienes somos. Yo hoy tengo claro quien soy, y qué me gusta, definitivamente los otros me generan pasión, son un magnetismo para mí incluso sobre mí esto creo que es una impronta desde la infancia, siempre buscando la aprobación de los demás, pero hoy es diferente he encontrado que cuando pongo mis acciones al servicio de los otros soy feliz; ¿qué tan malo puede ser esto? Sin embargo, también entiendo que tan maravillosos son mis propios espacios, mis propios momentos, mis propios gustos mis maravillosos pensamientos, ahora en este tiempo he logrado trascender he logrado liberar y tal vez transitar con más calma, entendiéndome y agradándome, sabiendo que, siendo emocional, pasional, enérgica, vivaz, pero también siendo fuerte dando mi punto de vista fijando mi posición diciendo NO, siendo irascible ¿esa soy yo? ¿Y soy feliz, estoy bien conmigo ahora solo resta que el otro lo entienda y si no?" qué más da? La verdad en este punto ya no me importa que el otro lo entienda porque lo más importante es que yo lo comprenda, lo ame, y me apasione con quien he logrado descubrir ahora quien soy.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí Energía – alegría. Percibo mi cuerpo sin dolor, con mucha energía.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
Alegría.....

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros Cargados de
muchas.....emociones positivas y más
desinhibición

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Hoy aquí y ahora: Yo soy suave, conmigo misma y con los demás. Yo soy fluida en mí ser tengo mucho para dar, otorgar, quiero siempre expresar, aunque no diga siempre comunico sin comunicar. Yo soy muy resistente tengo un gran poder interior y lo reflejo con pensar que todo puede ser sencillamente mejor. ----- Este ejercicio me hace pensar mucho, mi cuerpo habla todo el tiempo, pero cuando estaba construyendo el concepto de resistencia éste me pone a pensar, realmente; ¿esta resistencia es a qué? Resistencia (más) o Resistencia (menos). (pinta un ojo con ceja y pestañas) OBSERVO!!!

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: cambios, observación no soy la única que piensa diferente. Percibo mi cuerpo: hoy anestesia general.

Percibo en mí: Ternura, suavidad. Percibo mi cuerpo: Fluidez.

Aquí y ahora. "Círculo de Tambores". La creación de sonidos siendo un poco rígida me permito ver algo y fue ¿que es lo que? Yo pretendo construir..... cuando pase a indicar crear una nueva melodía, no fue tan fácil por que hoy pareciera que por una razón aún no muy aterrizada para mí, mantengo una sensación no muy amplia de

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
tranquilidad y gusto.

Musicoterapia

Percibo en mí: Ternura, suavidad.
Percibo mi cuerpo: Fluidez.
Mis emociones y sentimientos:
tranquilidad y gusto.
Observo de los otros: largos
silencios, seguramente también
disfrutan de sí.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Introspección
reflexión.

Observo de los otros: largos silencios,
seguramente también disfrutan de sí.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

competencia, el día de hoy; pues ésta me ha generado una cantidad de sensaciones incómodas que las expreso en mi participación; hoy cuando paso a tratar de dirigir al grupo a mi forma de ver fue algo divertido pero al mismo tiempo frustrante, no ocurrió lo que quería que pasara y ahora ya lo miro en calma del papel lo veo día; a día, pasa lo mismo Creo que estoy caminando muy rígida conmigo misma y eso me trae una carga inmensa.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

¿Que necesito hoy en mi vida ahora?
¿¿Armonía, Amor, Tranquilidad??

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
el abrazo, la protección, la
cobija, la presencia cálida que
muestra su interés por mí. No
tiene comparación alguna la
preocupación por el otro.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Baño Sonoro.
 Aquí y ahora: Cuando dio inicio al ejercicio y lo vi en mis compañeros, lo primero que me generó; fue ansiedad, parecía un ritual de muerte; aunque de forma constante pienso en ello y vivo con ella, el ver a los compañeros preparándose en el ritual, fue un poco "aterrador"; sin embargo cuando fuimos adelantando el proceso y me dejé transportar por los abrazos, los sonidos y todas las expresiones de afecto que dábamos a nuestros compañeros, me sentí cada vez más cómoda y si analizo con detenimiento y en otros ejercicios que he tenido que despedirme o desprenderme de alguien me "cuesta" y mucho, lo ratifico nuevamente en este ejercicio y lo pienso porque me resulta un poco extraño cuando trabajo ayudando a las personas en sus procesos de duelo tanto personales como familiares ; pero algo aún no logro hacer porque siempre quedo con un vínculo muy fraternal con estas familias...debo analizar esta situación; pero cuando es mi turno la emoción me invade ; siempre que tengo miedo río y ésta no fue la excepción ; sentía cómo temblaba, mis pies estaban muy fríos ; yo tenía mucho dolor en mi cuerpo, no quería ser tocada, ni quería ser tenida en cuenta; esta

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: melancolía, dolor físico y emocional tristeza, cansancio. Percibo mi cuerpo: Dolor físico particularmente en mi espalda baja, mis brazos

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
tristeza, melancolía----// .../
Posterior. Renacer.

Porque mi Manuela es mi todo, ella es mi más grande representación del más profundo e infinito amor, ella es lo que yo entiendo y puedo exteriorizar cuando se dice la palabra AMOR, que usualmente me suena estéril, vacía... cortó, no terminó).

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Proceso de transición, individuales y grupales.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

vez NO , había tenido recientemente una experiencia laboral y personal no muy grata y esto me producía una gran sensación de vulnerabilidad que no quería exponer másporque pienso que tiendo a cansar a los demáscomo lo mencioné, Mi cuerpo, con frío y dolor, temblor, risas nerviosas, indecisión se enfrentó al ritualal cerrar los ojos solo me concedí y todo comenzó a cambiar, aunque ésta mente que usualmente transita por miles de pensamientos simultáneos, trataba de ponerla en orden....pero fue un sonido en particular el que me ayudó...El sonido de un tambor; parecía un sonido tribal que yo adoro y con cada golpe de la tambora logré mi Frecuencia cardiaca y respiratoria, luego cuando escuché el sonido similar a las gotas de agua caer y la simulación de las olas del mar.... yo estaba metida bajo el agua ; con mis ojos abiertos mirando el hermoso azul del firmamento , con unas lindas montañas rocosas con algunos tonos verdes de la vegetación y esto era mágico "la verdad no quería respirar" –"no se si estaba respirando", pero era una buena sensación ; calma, calor, silencio, paz, hermoso, nada dolía , nada asustaba, nada importaba, por eso era tan agradable y simplemente

DARME CUENTA DE MI CUERPO

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

quería estar allí, de pronto creo que nos invitaban a regresar y veo o estoy dentro de un útero; alguien me toca o creo que me tocan sobre el área del abdomen y siento corriente en todo el costado derecho de mi cuerpo, eso es lo que me trae nuevamente, pero salgo por un canal de parto, Soy parida nuevamente pero esta vez,; soy acogida, soy abrazada sin rechazo, sin señalamientos, solo dulces abrazos, una suave calma y creo que siempre debió ser de esa manera!! (pinta cara de incertidumbre). Oración de la Gestalt.Manuela , hoy me acompaña y en esta parte, agradezco tanto su hermosa presencia, ella es tan sencillamente hermosa y maravillosa, cuando nos dijeron "tomados de las manos, y tener presente personas significativas" Este fue el mejor momento de todos.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Aquí y ahora: Pienso que siempre he sido un ser humano increíble. Que estoy en esta vida para hacer de ésta lo mejor de mi vida. No puedo dejar mi esencia. Familia, amor y mi propia salud por

Percibo en mi: angustia y sentimiento de culpa por las responsabilidades que me hacen perder mi Esencia natural; familia, amor y cuidado. Percibo mi cuerpo: cansancio, agotamiento Angustia, ganas de llorar.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
llanto pero con ganas de pararme
para continuar, muchas ganas quizá
el agua fría de esta mañana.

Observo de los otros: La misma
preocupación mía la misma posición
y las ganas de sacar ésta capacitación
adelante.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora:
 Percibo en mí preocupación por no saber sobre mi compañera de maestría Carol Vidal, fue algo que me desconectó de la actividad.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo mi cuerpo: Un cuerpo cansado, una mente ligera y unas ganas de reír.

Aquí y ahora: Decido libre de pensar, libre de hacer mis tareas con responsabilidad y paciencia, libre de escribir aquí lo que yo quiera aquí y ahora. Libre de pensar lo que aquí y ahora pienso. Libre de querer más. Libre de hacer más por los demás. Libre de soñar en grande, Libre de alcanzar mis sueños, Libre de hacer lo imposible, Libre de llegar hasta donde me lo propongo. Libre de llorar, libre de actuar, Libre de mirar y libre de decir no más Camilo.

Percibo en mí: libertad de moverme y cantar a mi estilo. Percibo mi cuerpo en libertad de reír y hacer reír a la persona.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora Yo soy libre y lo expreso día a día, yo soy pacífico en mi entorno a pesar de las injusticias, Yo soy rítmico en

Percibo en mí Yo soy libre, Yo soy pacífico, Soy un enfermero. Percibo mi cuerpo: yo soy rítmico, sentí ese calor de protección. Sentí la necesidad de Abrazo.

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: más cercano a las personas que no distinguía, mayor confianza.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos: Libertad de expresar con mi cuerpo y mi canto mi alegría por esta actividad.

Danza y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos; Yo soy Amoroso.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: más confianza, adherencia al taller y gusto por lo que se está realizando.

Observo de los otros: Libertad de hacer cambios. Libertad de hacer de un instrumento su yo y su paz.

Observo de los otros; que somos un conjunto de cualidades, somos realmente CUIDADO.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

mi vida, por que hago varias cosas a la vez. Yo soy armonioso con las personas que me rodean, porque me gustaría que así lo fueran conmigo y aunque pongo en duda mi orden, puedo tener la capacidad de ordenarme a la situación que se me presente.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo mi cuerpo: Un cuerpo cansado, una mente ligera y unas ganas de reír.

Aquí y ahora: a ritmo de tambores se mueve mi vida, a ritmo de maracas ellos bailan la vida, a ritmo de flauta vivimos todos a ritmo de unión, se pasa un momento alegre, a ritmo de una buena mañana. Se despide recargado de energía para continuar. Que la fuerza y el entusiasmo con el que toque el tambor sea el resto de mi existencia. Camilo.

Percibo en mí: Emoción, integración, creatividad. Percibo en mi cuerpo: ritmo, movimiento ganas de continuar.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora: Me siento ansioso por que ya faltan menos días para mi cumpleaños, Siento que es el único día del año que es mío y debo disfrutarlo.

Percibo en mí: sentimiento de un reencuentro con el ser más amado y que quizás olvide en algún momento. Percibo mi cuerpo: Cansancio posturno aunque es raro porque

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: más cercano a las personas que no distinguía, mayor confianza.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos: Alegría, sabor, Baile, cultura, cumbia, Colombia.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: Reencuentro conmigo mismo.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: más confianza, adherencia al taller y gusto por lo que se está realizando.

Observo de los otros: Risas, creatividad, competencia, unión.

Observo de los otros: Magia, alegría autoestima, amabilidad, cariño, familia, unión, mi compañera del lado derecho lloró escribiendo en su diario, es muy

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Me siento ansioso por que también viene la media maratón 2018 y la preparación que tengo, la aplicaré este domingo. Me duelen mis rodillas y pienso que a veces me esfuerzo por correr más kilómetros de los que mi cuerpo puede. Siempre que corro puedo hacer la analogía que cada maratón es el reflejo de mi vida, a veces es dura, pero llegar a la meta es lo mejor.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Aquí y ahora: me identifico con el cóndor a pesar de que tenga pavor a las aves grandes. El cóndor se identifica por ser único entre la especie, son pocos: Elegancia únicos, llamativos y autónomos.

Percibo en mí: Liderazgo, superioridad.
Percibo mi cuerpo: ganas de ser libre, experimentar.

Aquí y ahora; desde luego escribo en este papel, lo primero que se me ocurre, me siento cada día más feliz de ser quien soy, ese enfermero que ayuda, ese

Percibo en mí Perseverancia de alcanzar mis sueños. Percibo en mi cuerpo: ganas de llegar a casa a abrazar a mi esposa y padres.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Danza movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
sueños y anhelos.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
Felicidad, Gozo. Luz.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: alegría niñez,
cultura, raíces, Naturaleza, encuentro,
unión, no pena.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora, Una silueta que me gustó encontrar, no pensé que fuera la mía, pero porque era casi perfecta. La busqué y quizás, la vi varias veces, pero no creía que fuera la mía, volver a pintarla fue terapéutico. Es como pintar algo que me pertenece a mí, es algo sorprenderte, ¡jamás he visto esa silueta en otro lugar!

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí Tranquilidad, serenidad y un mejor cuerpo, me siento con más energía. Percibo mi cuerpo con energía positiva. Mis emociones y sentimientos: Post cumpleaños, Rodeado de personas maravillosas.

Aquí y Ahora: Al terminar el taller me siento con dudas, y cuestionamientos que me hacen reflexionar sobre mí, sobre ¿Dónde estoy ahora? y adonde quiero ir, sobre la persona que soy hoy en día y todo lo que he hecho y tenido que pasar para llegar donde estoy ahora. Pero al mismo tiempo me siento feliz y orgullosa de mí misma. Porque soy una persona capaz, un ser humano con defectos, pero a la vez con virtudes y mucho que aportar a los que se encuentran a mi alrededor.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: Post cumpleaños, Rodeado de personas maravillosas.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros Acogida, respaldo, familiaridad.

Musicoterapia y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos: hermandad, familia y tribu.

Observo de los otros: Unión y fuerza para continuar.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y Ahora: Al terminar el taller me siento con dudas, y cuestionamientos que me hacen reflexionar sobre mí, sobre ¿Dónde estoy ahora? y adonde quiero ir, sobre la persona que soy hoy en día y todo lo que he hecho y tenido que pasar para llegar donde estoy ahora. Pero al mismo tiempo me siento feliz y orgullosa de mí misma Porque soy una persona capaz, un ser humano con defectos, pero a la vez con virtudes y mucho que aportar a los que se encuentran a mi alrededor.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: Un poco temerosa, al principio, un poco de miedo de expresarme ante los demás, pero al final fue mucho más fácil. Percibo mi cuerpo: un poco rígida, me costaba moverme e insegura de mí misma. Observo de los otros: un poco de incertidumbre, al igual que YO.

Aquí y ahora: Al finalizar la actividad me siento con sentimientos encontrados, al explorar sentir y reconocermé a mí y a mis compañeros, se despertaron no solo sentimientos y emociones sino también los sentidos, los cuales son muy valiosos y en muchas ocasiones al no tener o presentar alguna alteración en estos, pasan desapercibidos y no les doy el valor que verdaderamente merecen.

(que tengo) Percibo mi cuerpo un poco cansado pero es movido por la motivación y las ganas de tener nuevas experiencias.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: Al inicio me costó mucho centrarme en mí y en mis sentimientos y emociones, estaba un poco dispersa.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: un poco de incertidumbre, al igual que YO.

Danza y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos: Al realizar la actividad, tuve diversos sentimientos y emociones como; Nostalgia alegría emoción

Observo de los otros: Buena disposición, buena actitud y buena energía para trabajar y que las actividades salgan adecuadamente

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: CREAR. Luego de realizar la actividad, me siento alegre menos tímida, con más confianza con más energía para continuar mi día, más alegre, me impresionó la manera en que el taller fue cambiando, cómo todos íbamos entrando en confianza y le dábamos sentido y forma a la música; y cómo esto me hacía olvidar de todo, y me traía solo al aquí y al ahora.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí, Un poco de dificultad y timidez para usar mi voz, como instrumento y usar los instrumentos dispuestos para la actividad. Percibo mi cuerpo, al inicio de la actividad, un poco tímida, no acostumbro a realizar estas actividades, pero al final todo cambio.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora: Durante la actividad pude reconocer un poco más de mí, de mi cuerpo y de mis sentimientos, aunque siempre me ha costado un poco de dificultad, Lo logré, poco a poco me fui liberando y me fui dejando llevar por la actividad y por lo que sentía, a medida que iba pasando el tiempo, de la misma manera me sentía más empoderada de mí misma y de lo que hay realmente , en muchas ocasiones dentro de mí lo dejo guardado y se va olvidando por vivir en la monotonía.
No registró experiencias, arte, ni de musicoterapia)

Percibo de mí: inseguridad al inicio de la actividad, para expresarme. Percibo mi cuerpo Rígida con temor de soltar mi cuerpo al inicio.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La música transmite mucha energía y alegría, en este caso, aunque también puede despertar otros sentimientos

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
Temor inseguridad, al inicio,
Sentimientos encontrados

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Un poco de timidez, en algunos, la gran mayoría no somos muy cercanos a los instrumentos musicales.

Observo de los otros: afloran sentimientos, Percibo que para ellos es más fácil, expresar sus sentimientos.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Me siento como si hubiera vuelto al pasado, como si estuviera en el colegio, la actividad me hizo recordar una época muy linda de mi vida, la cual recuerdo con mucho cariño, "recordar es vivir" Fue muy satisfactorio para mí, recordar esta época y trabajar en equipo para crear una obra de arte que habla por sí sola, que expresa lo que somos.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí Seguridad, confianza alegría. Percibo mi cuerpo: relajación y confianza en mi misma para expresarme por medio de la manualidad

Aquí y ahora: Durante la actividad me sentí un poco extraña, al principio, no sabía cómo mover mi cuerpo, pero el ejercicio me ayudó a identificar y tomar conciencia de las partes de mi cuerpo y de los movimientos que podía realizar con este simple ejercicio, fue como despertar de nuevo y dejar la pena a un lado.

NO REGISTRÓ MAS EXPERIENCIAS

Percibo de mí Pena, temor a ¿lo haré bien? Incertidumbre, confusión. Percibo mi cuerpo: Un nuevo despertar, más sensibilidad y más conciencia de mi ser de lo que SOY.

Enfermería

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
percibí nostalgia, alegría,
tranquilidad, confianza, seguridad

Movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Nostalgia, alguna tristeza,
disposición

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: afloran
sentimientos, Percibo que para ellos es
más fácil, expresar sus sentimientos.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Yo me siento entregada a un cambio de mi Ser, para poder Liberar, expresar, cambiar, Yo quiero ser Yamile sin angustia para mí misma.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: Poder encontrarme a mí misma confrontarme y realizar un análisis de Mí. Percibo mi cuerpo Un poco pesado aún tieso y tenso, mucho frio en mis pies.

Aquí y ahora: No sé cuántas veces repetí mi nombre nunca lo había hecho tantas veces, yo me siento tranquila en paz en estos momentos, me transporté.

Percibo en mí Paz. Percibo mi cuerpo: tranquilo, libre, armonizo.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora: Momentos que nos brinda la vida para confrontarnos en muchos aspectos de nuestra vida, que no queremos "Ver" es un aquí para

Percibo en mí: Es un momento donde los recuerdos de mi niñez vuelven y comprendo muchas cosas de mí. Percibo mi cuerpo Cansado me duele la espalda aún me siento

Danza movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
UHM.. sin palabras. En hoja aparte:
Hoy llegué a un lugar donde mi corazón lo noto tranquilo, es un no sé qué, transmiten las personas que están a mi alrededor. Es un sueño para mí Ser, es otro espacio diferente Yo me siento transportada.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
entregados a la música de cada compañero.....

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
Yo siento que estoy despertando mis emociones y sentimientos reflexionando más frente a ellos.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: tranquilidad y mucho respeto y entrega al taller.

Observo de los otros: felicidad tranquilidad emoción fuerza.

Observo de los otros: libertad dentro del grupo para expresar los sentimientos y emociones concentrados en cada aspecto de su vida, observo

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

liberarnos de cada aspecto de mi vida, de mi ser de lo que me rodea y me hace daño, Ahora pienso en Mí, en lo que hago en mí, en lo que pienso y digo en mí pienso mucho..

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Aquí y ahora; Yo soy sobre un mismo punto, Yo soy movimientos circulares, yo soy respiración suave, Yo soy articulada en abdomen y manos. Sí estoy sobre una misma línea de movimiento.

Percibo mi cuerpo, aún un poco pesado, pero en el movimiento donde mi compañero me acompañó siento esa pesadez.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora: Es un momento de entrega a sí mismo donde mi cuerpo reconoce lo que necesita para mí misma. "Solo para mí", quiero pensar en mí, pero en mi pensamiento están mis hijos y no puedo centrarme o concentrarme en la actividad.

Percibo en mí Una sensación muy profunda de confrontación de que nunca he pensado en que me amo. Percibo mi cuerpo: lo siento liviano tengo pesada mi espalda y además cansancio físico.

Danza movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos: De amor, entrega para que me sienta BIEN.

Siento en los compañeros entrega y protección

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: Yo me siento sensible, mis ojos quieren llorar, me reprimo, son emociones encontradas.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Es la armonía para poder captar todas las indicaciones y poder analizar cada actividad confianza y entrega en cada actividad que se hace..

(no reporta percepción de los otros).

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Trabajo en equipo, para poder crear en la actividad, emotividad y creatividad para poder exponer las ideas a los compañeros, es un momento de recordar que no estamos solos como seres humanos, sino que los animales juegan un papel importante también.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: confianza, alegría, en trabajo de equipo, Percibo mi cuerpo habilidad para representación y soltar mi cuerpo a lo que quiero mostrar.

Aquí y ahora: Música Nico: Tuve un momento de tensión, una palabra que mueve lo que me intranquiliza "preocupación", poder comentarla, escuchar y volver a reflexionar, componer con el instrumento, esta palabra desahogarse y respiro y vuelvo a respirar, he llorado mi preocupación SALIO, quienes del grupo me escucharon y expresé aquí y ahora. (pinta cara con boca grande)

Percibo en mí: despertar mis preocupaciones.
Percibo mi cuerpo tranquilo y sereno.

Danza movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
Confianza, placer, entrega.imo, son
emociones encontradas.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
poder expresar al grupo mi sentir y
poder descansar, escuchar

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: elegancia,
dinamismo, características personales,
motivación, emprendimiento,
motivación..

Observo de los otros: Gozo, renovación,
alegría, conmovida, comprensión,
positivismo, armonía creatividad.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Llegar tarde y sentirse perdido (En el mundo extraño), luego entrar en el hilo. Lo difícil elegir los colores que representaran lo que quería expresar.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí Miedo incertidumbre, Necesidad de ser responsable. Percibo mi cuerpo: El déficit de cuidado que he destinado a mi cuerpo en el último tiempo.

Aquí y ahora, Había que tener mucha atención al "Ja, Jo, Bing" e ir pensando cual sería mi respuesta, empezamos a tener mayor confianza. Cruce de miradas, mas intensas con una persona y nos guiñamos el ojo. Percepción por lo físico dejando de lado la fragancia. Ir por la vida soltando y con ganas de reencontrar lo mismo o con características Parecidas.

Percibo en mí: miedo a lo desconocido y dificultad para pasar a la confianza. Percibo mi cuerpo Cuando nos miramos a los ojos y luego deambulamos con ellos cerrados es la incertidumbre, me sentí indefenso, un cuerpo indefenso.

Aquí y ahora: Debemos aprender a escuchar al otro, aún en su diferencia, quizás podamos lograr su mismo ritmo y crear bellas melodías. Aunque todos sonemos diferentes, siempre

Percibo en mí: necesidad de escuchar al otro para comprenderle. Percibo mi cuerpo; movimiento al ritmo que ha de venir.

Artes plásticas

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
Cansancio por el turno de anoche,
necesidad de reflexión propia.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: Comodidad con
lo de cada uno, Aun plasmando su
incomodidad.

Danza y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
cuando nos volvieron a redirigir en
el espacio de esa manera cálida y
volver a encontrar a la compañera,
con el miedo de que quizá no
sucediera más.

Observo de los otros: Los otros entran
más fácil, en confianza y me permiten
tenerla, algunas personas crean
barreras.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
contagiarse de alegría comprensión.

Observo de los otros: Escucha activa y
comprensión

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

podrá haber un punto de unión en el cual compartir y disfrutar. Diferentes identidades y diferentes ritmos uniéndonos y creando bellas composiciones.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora: qué difícil es definirse en lo positivo y lo negativo (lo propio).

Percibo en mí Tranquilidad cuando deambulo por la vida sin ponerle mucha atención a las etiquetas que nos hemos puesto. Percibo mi cuerpo: Tenso y avergonzado de mostrar a otros lo negativo de mí.

Aquí y ahora, tranquilidad necesidad de consentir y ser consentido, de tener momentos de calma y tranquilidad. Estuve balanceado sintiendo que era todo. Estuve sereno y confiado porque sabía que estaba en muy buenas manos. Necesitamos amor los unos a los otros.

Percibo en mí estoy confiado tranquilo. Percibo mi cuerpo relajado, cuidado, ansiedad flotante.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos:
Lindo empezar a sentir confianza
con otros, aunque difícil sincerarse.

Observo de los otros: que tienen sus
etiquetas y que algunos les pasa más y
les mortifica.

Danza, movimiento creativo

Mis Emociones y sentimientos.
Evocar los cuidados de mi madre,
sentí nostalgia.

Observo de los otros: La paciencia y
calidez de su obrar, el interés por hacer
sentir bien al otro, por cuidarle.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: inicialmente sentí calidez y tranquilidad, Pero todo se me desbarató cuando Liliana me habló al oído y me recordó lo que en ese momento me estaba afectando “culpa por abandonar a mis Padres”.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí estoy confiado tranquilo.
Percibo mi cuerpo relajado, cuidado, ansiedad flotante.

Percibo en mí: muchas ganas de llorar.
Percibo mi cuerpo: Calientito pero muy afectado

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

Aquí y ahora: En una familia que busca que tenga un tiempo para mí, para lograr una real Salud mental.

Percibo en mí: tengo unas situaciones de vida por aclarar y por tomar posición al respecto.
Percibo de mi cuerpo: que necesito más de mi atención.

Aquí y ahora: En esta oportunidad tuve la posibilidad de trabajar en mi autorreconocimiento de trabajar y estar más liberado con mi expresión corporal. Tener contacto con personas es grato y fortalece.

Percibo en mí tranquilidad en los ejercicios y más apertura en los mismos. Percibo mi cuerpo más ligero y menos tenso abierto a los ejercicios

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: muy movidos.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: tranquilidad en este momento.

Danza, movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos: Reitero que me he sentido tranquilo y alegre.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: escucha activa de mis sentimientos y afectación por lo que Yo estaba relatando.
Manuel faltó a 2 o 3 encuentros- por 'enfermedad de la madre'.

Observo de los otros: empatía, compañerismo, inquietudes y necesidades

Observo de los otros: Se ha propiciado entre todos un ambiente más empático, de familiaridad más al compartir.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: "PACIENCIA" Considero que durante el ejercicio sentí mucha frustración, no encontrar la forma de lograr un mejor sonido, pero me di la oportunidad de hacer el ejercicio.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: Tener la oportunidad de una opción de cambio. Percibo mi cuerpo algo tenso.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora: "En blanco".

Me percibo con muchos interrogantes, frente a los ejercicios planteados. Percibo mi cuerpo relajado.

Aquí y ahora: Yo soy controlado, contenido, cálido y controlado. Frase x (tenerse o abstenerse) de lo que no pensaba o me pareció o no pensaba. (frase no clara). Mueve instrumental Samba/batucada.

Percibo en mí: la oportunidad de descubrir mueve cosas en mí. Percibo mi cuerpo: aún es lento debo abrirme a una oportunidad. Temeroso a tomar riesgo de movimientos

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: en algún momento frustración.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: algunos cansados y otros motivados

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: Incomodidad.

Observo de los otros: mas analizador por el ejercicio.

Danza, movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos: Tranquilidad, tensión al momento de cambiar de pareja y de realizar el ejercicio por si era brusco.

Observo de los otros: algunos más libres, otros más reservados en el ejercicio.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Música/integración, Mayor participación
coordinación intento)

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora: "oportunidad". Ejercicio de
autoconocimiento en la figura humana
"me amo" "Me perdono" "Me merezco"

Aquí y ahora en la confianza de la
relación siempre algunas de las partes
puedo asumir las cargas del otro, Trabajo
con greda Yamile.

Aquí y ahora; "Amistad" trabajo
en equipo Ejercicio de movilizar
sentimientos y luego trasladarlos a la
música instrumentos voz y percusión,
sonidos con el cuerpo.

Percibo en mi: me debo dar la oportunidad de
un mayor descubrir.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Artes plásticas

No consignó experiencias

Enfermería

Mis emociones y sentimientos:
Diversión creatividad.

Observo de los otros: integrados

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: "autoestima" Lora
Fortaleza, característica, Habilidad,
capacidad de relación, ¿Por qué afloró
la Lora?

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: recuerdos de mi infancia
adolescencia. Percibo en mi cuerpo
motivación por moverse

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

Aquí y ahora: Mucha alegría poder
compartir nuevamente un espacio para
mi vida y mi ser.

Percibo en mí: Recupero mi alma de niña y
mi potencial artístico y creativo. Percibo mi
cuerpo; alegría, incertidumbre relajación.

Aquí y ahora: Muy relajante, me hizo
sentir mejor, mi compañera Bertha es
una persona que genera ternura, ella
con sus masajes logró que mi cuerpo se
liberara de energía negativa.

Percibo en mí liberación de energía negativa.
Percibo mi cuerpo tranquilidad, relajación,
contacto.

Danza movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
Creatividad.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos;
Alegría, risa tristeza.

Danza/movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
alegría tranquilidad, ternura amor.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros; creatividad,
recreación.

Observo de los otros: Alegría tristeza,
inseguridad y miedo.

Observo de los otros: Tranquilidad.
Relajación. Ternura alegría-

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Con la musicoterapia fue un espacio que permitió integración acercamiento al grupo y trabajo en equipo.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: Desconexión de mi mente y conecta la emoción. Percibo mi cuerpo que el tiempo se hace imperceptible que transcurre.

Aquí y ahora: Realizan la presentación de avances de encuentros los compañeros Oscar, Yamile y Bertha.

Percibo en mí: sorpresa, de ver lo adelantados que son mis compañeros. Percibo mi cuerpo tranquilidad, alegría.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora: Importante dedicar tiempo para mí y lo sencillo que puede ser.

Percibo en mí: alegría al poder compartir con más personas. Percibo mi cuerpo: coordinación incoordinación respiración alineación

Aquí y ahora: a través de diferentes instrumentos musicales y con actividades guiadas sigo el ritmo y logro sincronizarme.

Percibo en mí: armonización con el cuerpo y el grupo. Percibo mi cuerpo: distensión relajación.

Musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: el tiempo transcurre de manera tan rápida que no permite cansancio ni agotamiento.

Primer encuentro breve. 28 / 7 / 18.

Mis emociones y sentimientos:
Felicidad compromiso esfuerzo.

Danza/movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Confianza alegría relajación.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
Puedo expresar abiertamente mis sentimientos y emociones.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: alegría diversión
risa y miedo.

Julio 21 no asistió

Observo de los otros: sorpresa
satisfacción

Observo de los otros: Relajación
alegría.

Observo de los otros: expresión de
sentimientos

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora; El encuentro de entangar al compañero, arrullarlo, abrazarlo fue muy bonito y cuando a uno se lo hacen, se siente muy bien, sentir ese calor humano por medio del abrazo y la música es genial.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí: Tranquilidad amor ternura.
Percibo en mi cuerpo Total relajación amor ternura.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCUIDADO

Aquí y ahora: Por medio del movimiento, me lleva a ser más consciente de mi cuerpo y del cuidado corporal.
Observo de los otros: alegría tranquilidad.

Percibo en mí: Mayor confianza y acercamiento. Percibo mi cuerpo: Coordinación de movimientos diversión y cercanía.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOCONOCIMIENTO

Aquí y ahora: Autorretrato, Me gustó mucho el taller, es una muy buena forma de expresar mi vida en todas sus dimensiones, más aún mediante el uso del dibujo, me sentí libre de plasmar lo que sentí en ese momento y lo que analicé de mi vida, sin sentirme juzgada. Pienso que como profesional de la salud ha descuidado mucho mi salud mental y física. El taller es muy incluyente siento que puedo ser como soy y decir lo que Yo quiera compartir.

Percibo en mí: Soy muy reservada, siento que para mí es difícil expresar todo lo que está pasando en mi cabeza. Percibo mi cuerpo un poco cansado y pesado, con el taller pude relajarme un poco y pensar en otras cosas.

Danza movimiento creativo y musicoterapia

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos:
me sentí muy bien pude relajarme
completamente.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de los otros: relación, ternura.

Danza/movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Alegría risa tranquilidad.

Observo de los otros: alegría
tranquilidad.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: por
momentos me sentí tímida durante
el taller siento que hay muchos
pensamientos acciones y actitudes
que debo cambiar.

Observo de los otros: Cada uno tiene
sus propios problemas y maneras de
expresar lo que piensa y siente, pero en
estos talleres todos somos iguales.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

Aquí y ahora: Para mí fue más fácil comprender la importancia del lenguaje corporal, la formación de vínculos y el reconocimiento de las personas por sus características. Pienso que a través de los movimientos puedo expresar muchas cosas y que soy libre de moverme como yo quiera.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Percibo en mí que soy tímida, para mí no es fácil abrirme a otra persona, pero durante el taller me solté un poco. Percibo mi cuerpo: Me relajé mucho con este taller, dejé de pensar en muchas cosas y me concentré en el momento.

Aquí y ahora: "Relajante" El taller fue muy relajante, darle una melodía a mi nombre fue muy difícil pero emocionante. Me gustó poder elegir el instrumento que me llamaba la atención y tocarlo como yo quería. Me cuestiono cómo podré poner la música y lo aprendido hoy en práctica en mi grupo comunitario.

Percibo en mí: puedo aportar mucho a mi grupo comunitario cuando lo tenga...Percibo mi cuerpo cansado, me duele un poco la cabeza.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora: Es necesario dejar de auto- etiquetarme borrar barreras que he creado en mi mente de que hay cosas que no puedo cambiar en mí. Debo ser

Percibo en mí: estoy siendo más consciente de lo que hago y soy como persona, además de lo que quiero ser. Percibo mi cuerpo: Quisiera colocar todo lo aprendido en

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Mis emociones y sentimientos: Me sentí frágil y vulnerable, pero al terminar el taller me sentí feliz por estos nuevos vínculos.

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Observo de otros; Somos un grupo muy acogedor; los demás siempre son muy atentos y tienen una sonrisa en su rostro, lo que para mí representa confianza, apoyo y amistad.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos: Por momentos temerosa, me siento sola.

Observo de los otros: Se expresaron como quisieron, eligieron el instrumento que querían.

Artes plásticas

Mis emociones y sentimientos: Por momentos siento que tengo más cosas negativas que positivas y que se me dificulta tomar la decisión de cambiar.

Observo de los otros: Al ser difícil para mí dar a conocer por los demás lo que pienso de mí y mis hábitos negativos, me gustó darme cuenta, que todos

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

más consciente de mis hábitos negativos y tomar decisiones para cambiar y ser honesta conmigo misma.
Mis emociones y sentimientos: Por momentos siento que tengo más cosas negativas que positivas y que se me dificulta tomar la decisión de cambiar.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

práctica y que pueda transmitir a los demás mis cambios y positivismo, como forma de motivación

Aquí y ahora me encuentro en un lugar con muchas personas, me siento más cómoda que en taller anterior, estoy feliz de la sensación que tuve al recibir la actividad en parejas. Me siento motivada y reconozco la importancia del lenguaje corporal y la conexión con el movimiento.

Percibo en mí: soy temerosa e insegura.
Percibo mi cuerpo: Estoy un poco fría y rígida.

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOIMAGEN

Aquí y ahora; "Creatividad" El espacio donde desarrollamos los talleres, es amplio y se pueden aprovechar mucho las actividades propuestas por el

Percibo en mí: puedo ser más positiva y propositiva y practicar el liderazgo en grupo.
Percibo mi cuerpo: Me siento tranquila menos tensa con mucho calor.

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

tenemos alguna cosa que no nos gusta de cada uno y que queremos cambiar

Danza y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Me sentí vulnerable, pero me sentí protegida y emocionada.

Observo de los otros: Todos disfrutamos la actividad, algunos realizaron estímulos más fuertes y prolongados en los movimientos.

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos:
Enérgica y motivada, tranquila y animada.

Observo de los otros: El trabajo en equipo nos ayudó a todos haciendo diferentes composiciones y ritmos.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

profesor. Pienso que no es necesario tener algún conocimiento frente a algún instrumento musical, lo importante es la intención para que toquemos, los sentimientos y lo que queramos transmitir.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

CONCEPTOS INTEGRADORES: AUTOESTIMA

Aquí y ahora Este taller del día de hoy me hizo sentir tranquila , utilizar diferentes materiales como la arcilla y la plastilina fue relajante por que me gusta ser creativa, la actividad me hizo sentir apoyada al trabajar con una persona de confianza para mí, fue interesante transmitir y recibir sensaciones mediante un abrazo, dándole protagonismo a sentimientos como la amistad, apoyo, solidaridad.

Percibo en mí: que se me dificulta ser abierta frente a mis ideas y sentimientos. Percibo mi cuerpo relajado, libre y sin ninguna molestia.

Aquí y ahora: Elegir un animal que me represente, fue difícil, siento el animal que elegí, tal vez no era el más indicado, pero en ese momento fue el que quise elegir, de acuerdo con el taller, frente a

Percibo en mí: Nuevos sentimientos, cambios y pensamientos positivos. Percibo mi cuerpo libre, un poco cansado y tenso.

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Enfermería

Mis emociones y sentimientos:
Me siento con más confianza con el grupo, siento que es un nuevo vínculo que he creado.

Observo de los otros: todos están dispuestos a manifestar su personalidad, sus pensamientos y transmiten energías positivas.

Danza y movimiento creativo

Mis emociones y sentimientos:
Me siento feliz, pude distraerme, divertirme y reírme un poco con los otros grupos de trabajo.

Observo de los otros: son muy abiertos, siento admiración al verlos, son personas muy dinámicas y creativas, me gusta que cada uno aporta algo diferente de acuerdo con su personalidad y forma de ser.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

DARME CUENTA DE MI

habilidades, fortalezas, características y formas de relacionarse; en mi vida personal me parece interesante poder identificarlas para poder dar más de mi y mejorar en mi construcción personal.

DARME CUENTA DE MI CUERPO

Aquí y ahora: Este taller me gustó mucho, me parece genial poder transmitir sentimientos de felicidad, tristeza, metas por medio de una melodía y más aún realizar una composición de acuerdo con los pensamientos y sentimientos del momento, combinar sonidos, intenciones y formas de expresión mediante la música. ¡fue muy emocionante!

Percibo en mí: Positivismo deseos de ser una mejor persona y transmitir felicidad. Percibo mi cuerpo; Liviano sin ninguna molestia o incomodidad. Renovada.

Danza y movimiento creativo

MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DARME CUENTA DE LOS OTROS

Musicoterapia

Mis emociones y sentimientos: Me siento con la libertad de expresarme como quiero, feliz y Renovada.

Percibo de los otros: Fluidez, iniciativa, muchos sentimientos encontrados, unión trabajo en equipo, libertad emoción.

