

Sacúdete al Parque: Una experiencia de Innovación Social

Tania Yulissa Suárez Piratova

Asesor

Yonny Alexander Saavedra Silva

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH
Programa de Psicología
Tunja
2024

Resumen

La innovación social se detalla como una práctica que permite la introducción de nuevas herramientas que solvente problemáticas y/o desafíos envueltos en la sociedad, es así como el presente trabajo se desarrolló bajo el objetivo de Analizar el desarrollo de Sacúdete al parque como experiencia de innovación social que busca mejorar, la convivencia, la salud, la cultura y el deporte en el barrio de la tierra prometida del municipio de Barbosa-Santander. Por medio de la metodología de investigación social con enfoque cualitativo y haciendo uso de la sistematización de experiencia dividida en cuatro etapas: indagación y lecturas de fuentes bibliográficas, selección de la experiencia innovadora, trabajo de campo y análisis de la información. Los resultados muestran que la experiencia innovadora está en un nivel de maduración efectivo según el carácter Investigador, desarrollo e innovación: Gestión de las oportunidades y gestión del cambio/apropiación social y capital social formado articulado al Índice TRL 8 Sistema completo y cualificado / validación social finalizada y valorada por la comunidad, dado que la misma comunidad la establecen más que una infraestructura sino como la respuesta a problemáticas sociales y ambientales que en la actualidad se convirtió en un espacio donde la comunidad disfruta de su tiempo libre de manera positiva, fomentando la diversión, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. En conclusión, sacúdete al parque se representa como una experiencia de innovación social en la medida que fortalece los lazos sociales, finiquita problemáticas arraigadas y potencia el carácter participativo de la comunidad.

Palabras clave: Problemáticas sociales, innovación social, calidad de vida.

Abstract

Social innovation is detailed as a practice that allows the introduction of new tools that solve problems and/or challenges involved in society, this is how this work was developed under the objective of recognizing the experience "Shake yourself to the park" as a social innovation project that seeks to improve, coexistence, health, culture and sport in the neighborhood of the promised land of the municipality of Barbosa-Santander. Through the methodology of social research with a qualitative approach and making use of the systematization of experience divided into four stages: inquiry and readings of bibliographic sources, selection of innovative experience, fieldwork and analysis of information. The results show that the innovative experience is at an effective level of maturity according to the character of the Researcher, development and innovation: Management of opportunities and management of change/social appropriation and social capital formed articulated to the TRL 8 Index Complete and qualified system / social validation finalized and valued by the community, given that the community itself establishes it more than an infrastructure but as the response to social and environmental problems that Nowadays it has become a space where the community enjoys their free time in a positive way, promoting fun, the development of social skills and the strengthening of the sense of belonging. In conclusion, Shake Yourself in the Park is represented as an experience of social innovation to the extent that it strengthens social ties, solves deep-rooted problems and enhances the participatory nature of the community.

Keywords: Social problems, social innovation, quality of life.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Metodología	7
Indagación y lectura de fuentes bibliográficas	8
Selección de la experiencia innovadora	9
Trabajo de campo	9
Análisis de la información.....	9
Resultados	10
Conclusiones y recomendaciones	14
Referencias.....	16

Introducción

Sacúdete al Parque se sitúa en el barrio de la tierra prometida en el municipio de Barbosa Santander. Es una zona donde se reafirma el carácter social en el cual está inmerso la comunidad, pues es allí donde surgen distintas dinámicas de socialización que se cimientan como importantes en el proceso de desarrollo y construcción del bienestar comunitario. Si bien es cierto, parece provechoso mencionar que una innovación social supone un esfuerzo muy grande, sin embargo, cuando se trata de contrarrestar factores que suponen un riesgo inminente a la población surge como un alternativa de protección; y es que en palabras de Martínez, (2017) una innovación social es aquella que supone una manera más practica y eficiente de reunir a la comunidad y convertirlos en actores activos frente a la creación de alternativas de solución que lleven al fortalecimiento del bienestar comunitario, que en pocas palabras entra en coherencia con lo que hace alusión Gatica, Soto y Vela (2015) al mencionar que estas soluciones solo serán exitosos si y solo si son perdurables en el tiempo y logra un impacto que escale a dinámicas de participación ciudadana puesto que “constituye un elemento fundamental y condición de posibilidad para la gobernanza democrática, y puede llegar a constituir un mecanismo para el empoderamiento social” (Martínez, 2009, p.31).

Es así como la elección de la innovación social presentada en este informe sustenta dos realidades que merecen ser de sobra mencionadas, una la que deriva de que si bien el consumo de sustancias psicoactivas no es una problemática que se soluciona de un día a otro o con la construcción de nuevas estructuras y la otra de que es la misma ciudadanía la que presta su disposición para verse inmersos en las dinámicas de transformación en aras de su bienestar integral, como lo afirma Flórez y Jacded (2011) entendiendo este bienestar como facilitador de la realización personal de su comunidad, teniendo en cuenta los aspectos académicos, laborales,

psicoafectivos, socioculturales, físicos y espirituales de sus miembros (p.7). En este sentido, tomando en consideración a Jailler, González, Arias y Suárez (2020), y la clasificación de tipos de innovación, se constata que la experiencia seleccionada tiene un componente de la tipología 1, que se sustenta desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención) Al mismo tiempo, tiene una unas actividades que la pueden clasificar en la tipología 2, desde la organización social con fines productivos y los emprendimientos puesto que, se ha logrado evidenciar el beneficio que ha traído consigo.

Siguiendo esta línea, su ecosistema se analiza desde la articulación de la Secretaria de Desarrollo Socioeconómico y la oficina de planeación y obras públicas del municipio de Barbosa Santander y el gobierno Nacional mediante los entes gubernamentales del ministerio del interior del año 2022, como también, en ella están inmersos los habitantes de la zona, sus lideres comunitarios y la población en general del municipio que es principal beneficiaria de esta experiencia de innovación social. En virtud de tales aspectos, el objetivo de la presente sistematización responde a Analizar el desarrollo de Sacúdete al parque como experiencia de innovación social que busca mejorar, la convivencia, la salud, la cultura y el deporte en el barrio de la tierra prometida del municipio de Barbosa-Santander.

Metodología

Dentro del proceso en el cual se consolida la construcción del presente artículo, se destaca la investigación social con enfoque cualitativo detallando el significado que representa la sistematización de la experiencia, como lo afirma Jara (2012):

Entender la actualidad del presente como acontecimiento inexplicable sin el pasado y que a la vez contiene las potencialidades de un futuro por construir. Es decir: sistematizar las experiencias para construir nuevos saberes, sensibilidades y capacidades, que nos permitan... apropiarnos del futuro. (p.21)

En este sentido, sistematizar las experiencias se concibe como aquel camino que concede la resignificación de los procesos que dan lugar en una comunidad, y direccionado a la identificación de la experiencia seleccionada permite la comprensión de la realidad que suscitaba la zona de la tierra prometida a través de los relatos de sus principales líderes y beneficiarios, Ahora bien, por su parte Unday y Valero (2017) mencionan al respecto que:

Se concibe la sistematización como la reconstrucción y reflexión analítica de una experiencia mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo; por lo tanto, esta permite obtener conocimientos consistentes y sustentados, comunicarlos, confrontar la experiencia con otras y con el conocimiento teórico existente, y así contribuir a una acumulación de conocimientos generados desde y para la práctica. (p.1).

Lo anterior permite interpretar que, analizar las vivencias inmersas en la construcción de esta innovación social significa reconocer la existencia de distintos elementos que en últimas le dan gran valor a esta estructura puesto que, debido a diferentes factores como la falta de iniciativas participativas de la comunidad, los escasos recursos dirigidos al embellecimiento y

mejoramiento de los espacios públicos, las consecuencias arraigadas por la ya conocida pandemia del COVID-19 entre otras, fungieron el deterioro y abandono de estas zonas que ha sido parte de la historia de sus habitantes.

Por su parte, Jara (2001) afirma que existen tres causales que ratifican el valor significativo de la sistematización de la experiencia y vinculándolo con el proceso llevado a cabo se puede relacionar en: primero, mejora nuestra propia práctica, entendida esta como la posibilidad desde el campo de acción donde se cimienta el programa profesional se pueda abarcar nuevas maneras de profundizar acerca de las realidades de los individuos. Segundo, compartir nuestros aprendizajes con otras experiencias similares, siendo un hecho en sí el presente artículo que busca expandir el conocimiento adquirido y su fundamento con las directrices de la innovación social. Tercero, para contribuir al enriquecimiento de la teoría, pues si bien es cierto nuevas maneras y prácticas de acciones se construyen cada día y es de suma relevancia estar a la vanguardia de todas ellas.

En esta línea, la metodología utilizada para llevar a cabo el artículo estuvo dividida en 4 pasos:

Indagación y lectura de fuentes bibliográficas: En primera instancia, se requirió la importancia de explorar distintas fuentes bibliográficas que permitían constatar el concepto de innovación social, su importancia/utilidad y las diferencias que emergen con otros conceptos, esto en aras de tener una mayor comprensión para el siguiente paso. Para Codina, (2018) la revisión bibliográfica se constituye como una etapa fase elemental que debe ser imprescindible en todo trabajo investigativo, ya que si bien, es en la misma donde se elabora una apertura con respecto al tema a trabajar.

Selección de la experiencia innovadora: Ahora bien, luego de reconocer lo que significa una innovación social, se prosiguió a seleccionar una experiencia que diera cuenta de ella a través de un análisis comparativo que otorgara la visión de su línea del tiempo, justificación, descripción de riesgo o necesidad que cubre y quienes la componen, y a su vez que responda como lo menciona Meneses (2022) a una solución a las problemáticas sociales teniendo en cuenta la participación de actores sociales que en este caso son los entes articuladores para su construcción y la misma población beneficiaria que contribuye a mejorar su calidad de vida.

Trabajo de campo: En su necesidad de conocer la realidad de esta experiencia narrada desde sus propios beneficiarios, se desarrolló un acercamiento a la comunidad en aras de adquirir información que comunicara la razón social de esta experiencia y por la cual se establece como una innovación social, para ello se construyó y posteriormente se ejecutó una entrevista semiestructurada la cual recogió datos para la construcción de una matriz territorial y de actores que advirtieron de características que hace de esta experiencia una innovación social donde coexiste un ecosistema con actores que participan en ella y políticas públicas que dan mayor consoldes.

Análisis de la información: Gracias en gran medida a la información recolectada se estructura un análisis basado en definir la tipología de la innovación partiendo de unas características que están detalladas en la publicación de Jailler et. al (2020). Seguido a ello, se verifica el grado de maduración de la experiencia.

Resultados

En consonancia con lo mencionado hasta ahora y más allá de la articulación de conceptos, se hace imprescindible la integración real de los resultados obtenidos, del primer paso, se puede deducir que si bien es cierto existen diversos conceptos y definiciones de innovación y es de principio superior no caer en tecnicismos ni ambigüedades a la hora de detallar su relación con una experiencia que se fundamente en el territorio más cercano, y es que según el Departamento Nacional de Planeación (2022), las innovaciones no nacen por si solas, estas requieren de una participación de los individuos para crear y usar herramientas solucionadoras de retos y desafíos colectivos.

Por su parte, la selección de la experiencia innovadora se selecciona debido a las problemáticas que resuelve dado Sacúdete parque se construyó con la iniciativa de mejorar la calidad de vida de los habitantes de la zona como de cualquier persona que desea acudir al mismo, en ella se encuentran nuevas máquinas que se instauran como elementos innovadoras de prácticas deportivas, culturales y de salud, resultados que coinciden con el autor Gutiérrez (2021) al mencionar que “la innovación busca implementar practicas administrativas que generen valor a la ciudadanía” (p.128).

Ahora bien, a raíz del trabajo de campo efectuado se puede concebir la percepción positiva de sus actores principales, que vendría siendo la misma comunidad que goza y protege estas instalaciones. Los argumentos expuestos se direccionan hacia ese impacto que ha finiquitado los problemas de salud pública, siendo estos el expendido de drogas, el mal estado de las calles, el cumulo de basuras y desechos generadores de pestes, y la inseguridad que azotaba esta comunidad, todo ello contrarrestado al disfrute de nuevas prácticas que incentiva a las

personas a mejorar su capacidad de socialización y participación ciudadana promoviendo un ambiente sano, donde se gestan actividades al aire libre involucrando adultos mayores y niños.

Como se mencionó anteriormente, de la recolección de información se logró detallar que la innovación se caracteriza por dos tipologías las cuales son: primera, desde la intervención directa en los fenómenos (proyectos de intervención) ya que, se cimienta como una construcción que por medio de nuevas estructuras y aprovechamiento del entorno mejora las condiciones sociales de la comunidad que allí se encuentra, es así como, se evidencian cambios significativos y una mejor utilización que incentiva a las personas a realizar diferentes actividades que potencien sus estados de salud, asimismo es un proyecto de intervención que finiquita el abandono en el que se encontraba y que dio lugar a problemáticas de salud pública.

Y también en la tipología 2, desde la organización social con fines productivos y los emprendimientos, pues al considerarse un sitio atractivo para que las familias se reúnan se constatan el emprendimiento de ideas de negocios a sus alrededores que dan respuesta a nuevas posibilidades de adquirir recursos económicos por parte de sus habitantes, asimismo, las edificaciones han sido mayores por esta zona, reevaluando los precios de sus ventas gracias a que es considerada una comunidad segura y tranquila para vivir.

Para determinar su nivel de maduración se tuvieron en cuenta cuatro categorías las cuales se presentan a continuación:

Tabla 1.

Propuesta de comparación que hace el libro construyendo la innovación social (Jailler et. al, 2017)

Actividades I+D+i	Respuestas
Gestión de las ideas y de la creatividad	<p>Sacúdete al parque se gesta debido a la articulación que se tenía de la alcaldía municipal con el gobierno Nacional y dando cumplimiento al plan de desarrollo del municipio de Barbosa año 2020-2023 en sus programas: fomento a la recreación, la actividad física y el deporte que tuvo como objetivo Generar espacios para la recreación de la población, prevaleciendo el respeto, uso adecuado y bienestar, y el programa: Ordenamiento territorial y desarrollo urbano con su objetivo Trazar e implementar un estándar de ordenamiento territorial con énfasis en la ciudadanía, donde se desarrollen mecanismos de utilidad y mejoren la calidad de vida de habitantes y visitantes de Barbosa con la articulación de la oficina de Secretaria de Desarrollo Socioeconómico y la oficina de planeación y obras públicas. La problemática para resolver se direccionaba en el abandono de la zona que dio lugar a varias problemáticas de salud pública, entre ellas el mal estado de saneamiento por el arrojo de basuras que se acumulaban y que generaban gran flujo de animales y olores desagradables, asimismo el peligro constante por ser atractivo del expendido de drogas atentaba con la seguridad de los habitantes de su alrededor y de aquellos que cruzaban por esa zona.</p>
Gestión del desarrollo interactivo aplicativo	<p>El proyecto se desarrolla en el barrio la tierra prometida del municipio de Barbosa Santander, beneficia a más de 600 personas que viven en esta zona entre niños, jóvenes y adultos; como también a todos los habitantes del municipio y personas aledañas que quieran visitarlo. Las personas que se encuentran involucradas ahora mismo es la misma comunidad que se encarga de cuidar sus estructuras como también entes de la alcaldía que velan por su saneamiento, la organización de las actividades son diversas ya que al ser un espacio abierto al público, los diferentes líderes organizan actividades de aeróbicos o ejercicios que son publicados en redes sociales para mayor difundimiento. Con todo los mayores aportes que ha traído a la comunidad ha sido la posibilidad de contar con un espacio para compartir en familia, cuidar de su salud y también la generación de emprendimientos.</p>
Gestión del proceso	<p>Al ser un proyecto que se inauguró en el gobierno anterior las estrategias que se implementan actualmente es de cuidado y preservación, en la actualidad está a cargo de la misma comunidad quienes son los encargados de fortalecer esa cultura ciudadana que implica sentirse responsables de que esta estructura prevalezca en el tiempo a beneficio propio. Asimismo, organizamos de la alcaldía articulan entes para su saneamiento y limpieza.</p>
Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital	<p>La receptividad de esta experiencia en la comunidad ha sido significativa puesto que se ha evidenciado un cambio en el ambiente ecológico y social de la zona, reduciendo altos índices de robo, expendido de drogas que con la articulación con el cuadrante de la policía nacional se ha convertido en una zona segura, en este sentido el aprendizaje que se ha obtenido surge de la necesidad de abrir espacios para el esparcimiento y la integración familiar como dinámica necesaria para el fortalecimiento y</p>

social formado	bienestar integral. Los resultados han sido favorables y se pueden constatar en el amplio auge de personas y entre ellos mayormente niños que disfrutan, desarrollan habilidades sociales, fortalece el sentido de pertenencia por su cuidado, mejora la convivencia y aporta a la salud, la cultura y el deporte.
----------------	--

A raíz de ello, se logró detallar la experiencia innovadora según el carácter Investigador, desarrollo e innovación: Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital social formado articulado al Índice TRL 8 Sistema completo y cualificado / validación social finalizada y valorada por la comunidad, a razón de que la experiencia lleva en funcionamiento 2 años y 10 meses, a raíz de su implementación y lo que ha constituido su uso durante este lapso de tiempo, la comunidad ratifica los beneficios que ha traído a la población, la establecen más que una infraestructura sino como la respuesta a problemáticas sociales y ambientales que en la actualidad se convirtió en un espacio donde la comunidad disfruta de su tiempo libre de manera positiva, fomentando la diversión, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

Conclusiones y recomendaciones

Llegados a este punto, es necesario aludir a las palabras de Gatica, Soto y Vela (2015) quienes mencionan que la innovación social parte del hecho de generar valor a la sociedad introduciendo o en su defecto mejoran la forma en la que se abarca una problemática, y este en sí mismo fue el hecho de la experiencia expuesta en este artículo, donde si bien se pudo analizar sus beneficios directos a la comunidad, también se puede constatar a nivel social lo que estable en políticas públicas, ya que la gestión correcta de recursos permiten que las comunidades sean potencializadas, participativas y consensuadas.

Desde una postura psicológica, se puede analizar que el bienestar mental y social de cada individuo responde a esas prácticas que se hacen a manera individualizada como colectivas, si lo miramos desde el enfoque sistémico existe una gran articulación en cuanto a los sistemas y a las afectaciones que influyen en los mismos, pues como lo explica Espinal, Gimeno y González (2006) “El proceso de desarrollo del ser humano, al igual que ocurre en cualquier otro organismo vivo, se enmarca en una serie de sistemas relacionados unos con otros, que son distintos escenarios de interacción con el ambiente” (p.2). Seguido a esta, Bronfenbrenner (1987) articula su modelo ecológico que se articula a este enfoque dado que permite la conceptualización de esas interacciones en la medida que se entienden que se expresan por niveles, “la terminología de “modelo ecológico” que se concibe como una disposición seriada de estructuras concéntricas inclusivas, en la cual cada una de las estructuras se encuentra inmersa en la siguiente” (p.2).

A manera de síntesis se podría analizar qué anterior a su construcción, la zona y en general sus habitantes estaban siendo afectados en todos sus niveles, desde el más próximo que es el microsistema (conflictos familiares e interpersonales) hasta el macrosistema (el gobierno y su deficiente participación). Por todo ello, es necesario buscar un equilibrio en todos los sistemas

donde se regule, vivifique y se potencie la calidad y bienestar de vida de cada una de las personas inmersas en la sociedad.

De lo anterior se sugiera, que la experiencia de innovación le hace falta un nivel para completar su grado de maduración total, por ende se insta a que se pueda instaurar alianzas donde su estructuras y diseño lleguen a más zonas desprotegidas y que se proyecte como un mediador o facilitador de nuevas prácticas que reduzcan problemáticas sociales y fortalezcan nuevas encaminadas al disfrute del aire libre y de las relaciones sanas.

Para finalizar, se destaca el valor de la sistematización de experiencias como una herramienta en el carácter investigativo que acerca a las realidades sociales, como lo menciona Roa y Acero (2021):

La realidad puede ser abordada y reconstruida de múltiples maneras. Una de ellas implica el relato y archivo en primera persona que, al ser interpretado de forma crítica, orienta a las comunidades en los procesos de reflexión–acción–transformación. Por tanto, la sistematización de experiencias se constituye en una opción para materializar este propósito. (p.37)

Esto quiere decir que, estamos llamados a ser entes de acciones que posibiliten la interpretación coherente y participativa de los individuos para contribuir en el desarrollo territorial que trascienda fronteras y sociedades que con acciones precisas puedan verse benéficas de múltiples factores aumentando su calidad de vida entendida desde el bienestar personal y la satisfacción de necesidades (Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012).

Referencias

Codina, L. (2018). Revisión bibliográfica: usos y utilidades. *Matronas prof*, 25-31.

https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/34497/Codina_revisiones.pdf?sequence=1

Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34.

https://www.academia.edu/download/82180316/3_20Espinal_20Familia.pdf

Flórez, J., & Jacedo, H. D. G. (2011). El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 2(1), 1-30. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815131.pdf>

Gatica, S; Soto, W; & Vela, D. (2015). [Ecosistemas de innovación social: "El caso de las universidades de américa latina](#). <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.30050.76483>

Gutiérrez, Jaime, and Gutiérrez, Luis. (2021). ¿Para qué la innovación en el sector público? Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader *Revista Estado, Gobierno y Gestión Pública*, 36, 101–134. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8247332.pdf>

Departamento Nacional de Planeación DNP. (2024)

<https://www.dnp.gov.co/LaEntidad/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-gobierno-ddhh-paz/Paginas/sobre-innovacion-publica.aspx>

Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2. DOI:

<http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>

Jara, O. (2001). Dilemas y desafíos de la sistematización de experiencias. *Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA, Costa Rica*, 7, 9-29.

https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0740/6_ALF_DIL.pdf

Jara, O. (2012). La sistematización de experiencias. *Práctica y teoría para otros mundos posibles*, 8-258. <https://www.academia.edu/download/86787400/Novedades.pdf>

Martínez, M. T. V. (2009). Participación ciudadana y políticas públicas. Eduardo Guerra, Décimo Certamen de Ensayo Político, 31-48.

https://portalanterior.ieepcnl.mx/educacion/certamen_ensayo/decimo/MariaTeresaVillarrealMartinez.pdf

Martínez, X. (2017). [La innovación social: orígenes, tendencias y ambivalencias](#). Sistema.

Revista de Ciencias Sociales, 247, 61-

88. https://www.researchgate.net/publication/319103913_La_innovacion_social_origenes_tendencias_y_ambivalencias

Meneses, T. (2022). *Introducción a la Innovación social*. [Objeto_virtual_de_Informacion_OVI].

Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/50647>

Roa Mendoza, C., & Acero Robayo, Y. (2021). Sistematización de experiencias. *Germina*, 3(3),

31–38. <https://doi.org/10.52948/germina.v3i3.230>

Unday, D. E., & Valero, J. A. G. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta médica espirituana*, 19(2).

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme172c.pdf>

Urzúa, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del

concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000100006&script=sci_arttext&tlng=en