

Diplomado de Profundización en Desarrollo Humano y Familia

Etapa 3. Formulación Propuesta de Acompañamiento

Zoraida Nieto Martínez

Código: 63.492.527

Grupo: 37

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Bucaramanga, Agosto de 2017

**Desarrollo De Habilidades Comunicativas A Ocho Familias Del Barrio San Francisco De
Bucaramanga**

Psicóloga en Formación:

Zoraida Nieto Martínez

Director:

Dr. Libardo Alfredo Cárdenas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Bucaramanga, Agosto de 2017

**DESARROLLO DE HABILIDADES COMUNICATIVAS A OCHO FAMILIAS DEL
BARRIO SAN FRANCISCO DE BUCARAMANGA**

Nota de Aceptación

Bucaramanga, Agosto 2017

Firma del Jurado

Firma del Jurado

AGRADECIMIENTOS

Gracias al Creador, el cual permitió realizar esta meta, con perseverancia y constancia.

La finalidad de esta nueva etapa consiste en mejorar como ser humano a nivel interior y exterior, para estar preparado a apoyar a otras personas en su vida para que encuentren un equilibrio en sus vidas.

Entendiendo que en la vida se está para ser felices y aprender de las experiencias.

Además agradecer a las personas cercanas que estuvieron atentas y motivaron a alcanzar este sueño.

DEDICATORIA

El resultado de este trabajo es dedicado a todas aquellas personas que aportaron de una u otra manera, para hacerlo posible y que siempre tuvieron confianza en él, acompañando en cada etapa e impulsando en los contratiempos para salir adelante.

También a las personas de la comunidad abordada, como al tutor

Del diplomado, porque con sus conocimientos y orientaciones enriquecieron el aprendizaje; a su vez a la familia, la cual es fundamental en todo el proceso académico, para lograr hoy éste resultado que otorga una gran satisfacción.

Contenido

RESUMEN.....	11
PALABRAS CLAVE	12
1. Nombre de la propuesta	13
2. Antecedentes:.....	13
3. Descripción de la propuesta:.....	14
4. Diagnóstico Social Participativo:.....	14
5. Descripción del problema a resolver mediante el diseño de la propuesta de acompañamiento:	16
6. Marco Teórico:.....	20
7. Descripción de las posibles alternativas de solución:	23
8. Descripción de la mejor alternativa de solución:	24
9. Justificación:.....	24
10. Localización	25
11. Beneficiarios de la propuesta:.....	26
Beneficiarios Directos:	26
Beneficiarios Indirectos:	27
12. Objetivo General:.....	27
13. Objetivos Específicos	27

14. Matriz de planificación adicionando los supuestos:	28
15. Factibilidad:.....	33
15.1 Administrativa:	33
15.2 Técnica:.....	33
15.3 Económica:	34
15.4 Social y de Género:	34
16. Cuadro resumen de actividades, resultados e indicadores:	34
17. Cronograma de actividades:	37
18. Tabla de presupuesto (anexo)	38
19. Responsable de la propuesta:	38
CONCLUSIONES.....	39
REFERENCIAS	41
ANEXOS.....	44
Anexo 1. Tabla de Presupuesto:.....	44

INTRODUCCIÓN

La familia es la base de la sociedad, es ella la primera fuente de socialización de los seres humanos, siendo la comunicación un elemento fundamental al interior de los hogares; donde la comunicación permite que las personas intercambien conocimientos, establezcan reglas y formas de llegar a consensos para mejorar condiciones de vida y de otra índole, comprendiendo que el diálogo es indispensable para una sana convivencia.

Es en la cotidianidad donde surgen tensiones, por diferentes factores que bien pueden ser ambientales, culturales, intrafamiliares y personales; por consiguiente en la comunidad abordada, se ha detectado que evidentemente presentan problemáticas que interfieren en una vida tranquila y feliz.

Buscando mejorar las condiciones encontradas en las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, se identificaron factores y se diseñó una propuesta para que los integrantes de los hogares, tengan alternativas de solución; teniendo presente que las familias fueron partícipes en la diferentes actividades para encontrar posibilidades de solución.

En este documento encontrará la propuesta de abordaje para impactar a la comunidad de las familias mencionadas, con el propósito de mejorar sus condiciones de vida, en busca de una buena calidad de vida, que como seres humanos tienen el derecho a desarrollarse como individuo y vivir dignamente en equilibrio, armonía y felicidad.

Por consiguiente la propuesta presentará actividades lúdicas que buscan la participación activa de la comunidad y mejoren la comunicación, buscando orientar y afianzar roles, reglas y límites en los hogares y por último que desarrollen habilidades con la inteligencia emocional, donde aprendan a conocerse, al control de emociones; la empatía y habilidades sociales, todas éstas van a lograr que las personas se empoderen y mejoren su convivencia y así puedan obtener una mejor calidad de vida.

RESUMEN

Esta investigación inició con el acercamiento a la comunidad de familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, para entrar en contacto directo, a través de observaciones, diagnóstico social participativo, entrevistas semiestructuradas, actividades con técnicas de participación social como lo fue el árbol de problemas y de objetivos, DROPFA, las cuales permitieron indagar y conocer al interior de estas familias las vivencias y tensiones que surgen en su diario vivir.

Entrar en contacto con las familias y en conjunto identificar la problemática que los aqueja donde presentan dificultad en la comunicación, por tal razón se hizo indispensable elaborar una propuesta de acompañamiento donde se pueda fortalecer y se apropien de habilidades en la comunicación, inteligencia emocional y en reorganizar el sistema en las familias.

Todo esto con la finalidad de que la comunidad de las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, tengan una calidad de vida, dentro de las necesidades que todo ser humano debe contar.

PALABRAS CLAVE

Familia, Tensiones, Falta de Comunicación, Estrés, Desinterés, Inteligencia Emocional, Sistema Familiar, Desintegración Familiar, Estilos de Crianza, Estructura Familiar, Salud Física, Salud Mental, Familias Funcionales, Asertivo, Autoconciencia, Autorregulación, Empatía, Habilidades Sociales.

1. Nombre de la propuesta:

Desarrollo de habilidades comunicativas a ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga.

2. Antecedentes:

Al revisar el plan de desarrollo de la Alcaldía de Bucaramanga, y de acuerdo a la problemática identificada, se pudo establecer que en la Alcaldía han tenido una visión y programas para la inclusión social y entre ellas están las familias donde ofrecen diversas actividades, en casos para mejorar la comunicación con diferentes afectaciones. Además detectaron la desintegración familiar y proponen alternativas de solución con las comunidades identificadas.

De la misma manera se evidencia que existen otros entes, como la iglesia, la cual realiza diversas actividades para apoyar a las familias en la unión y por consiguiente mejorar el diálogo; caso específico en las familias del Barrio San Francisco, que presentan dificultad en la comunicación, lo cual puede incurrir en graves repercusiones.

Por consiguiente de acuerdo al entorno en la ciudad de Bucaramanga, se determina que es vital una adecuada comunicación en los hogares y por ende existen entidades públicas y privadas interesadas en mejorar esta problemática.

3. Descripción de la propuesta:

La propuesta de acompañamiento surge ante la problemática identificada en el contexto de las familias abordadas, donde se vivencian tensiones por la falta de comunicación, en los hogares de ocho familias que residen en el Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander.

La propuesta pretende mejorar las condiciones de vida en las ocho familias del Barrio San Francisco, buscando que los integrantes de los hogares desarrollen habilidades en la comunicación, revisando que tan funcional es el sistema, en su estructura, formas de convivencia, cómo se establece la comunicación al interior de las familias. Para lo cual se aplicarán técnicas y dinámicas para una comunicación asertiva.

Por otra parte se tiene en cuenta la inteligencia emocional, como un factor importante en el reconocer y controlar sus emociones, la empatía y habilidades sociales; necesarias en la convivencia de todo ser humano y por consiguiente en las familias. Por lo tanto se fortalecerá a las ocho familias para que puedan desarrollar habilidades en estos aspectos.

Para implementar esta propuesta se cuenta con recursos humanos, técnicos, económicos y de la comunidad a abordar los cuales están interesados en el apoyo y orientación que se les brinda.

4. Diagnóstico Social Participativo:

Al realizar el abordaje con las familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, se pudo indagar aspectos relevantes que identifican una problemática principal que les aqueja; para lo cual se desarrollaron actividades de participación comunitaria, con la técnica del árbol de problemas, árbol de objetivos e instrumentos que permitieron ahondar y así conocer más a los

integrantes de las familias, donde el aporte de los participantes afectados son importantes y fundamentales para la investigación.

Las edades de los integrantes de las familias de la comunidad, oscilan entre los 4 y 39 años, donde se evidencian tensiones que surgen del contexto familiar, incidiendo en los integrantes del núcleo familiar y ocasionando graves repercusiones en ellas. Comprendiendo que la comunicación es un elemento fundamental del ser humano, porque a través del diálogo se expresan emociones y necesidades y se establecen acuerdos para llevar una buena dinámica en las familias.

Una de las causas que se encuentra son los factores intrafamiliares y personales que consiste en la falta de comunicación, teniendo efectos de vínculos afectivos deficientes que ocasionan desintegración familiar, intolerancia, distanciamiento y desunión familiar. Otra causa detectada está en los factores ambientales que genera la falta de comunicación en los hogares, queriendo decir que existe una dificultad en el diálogo, lo cual trae como consecuencias, la agresividad en la dinámica familiar, estrés, intolerancia y puede llevar a vicios y afectaciones de salud; y por último se determina que los factores culturales inciden en el déficit de afecto por la desestabilidad en la dinámica familiar, por efectos de pautas de crianza inadecuadas; teniendo como consecuencias discusiones, aislamiento, desinterés y desintegración familiar.

De acuerdo al plan de desarrollo de la Alcaldía de Bucaramanga, se evidenció que han tenido una visión y programas para la inclusión social, entre ellas están las familias donde ofrecen diversas actividades, en casos para mejorar la comunicación con diferentes afectaciones. Además

detectaron la desintegración familiar y proponen alternativas de solución con las comunidades identificadas.

Se encontró que existen otros entes como la iglesia, la cual realiza diversas actividades para apoyar a las familias en la unión y por consiguiente mejorar el diálogo; caso específico en las familias del Barrio San Francisco, que presentan dificultad en la comunicación, lo cual puede incurrir en graves repercusiones.

De acuerdo al entorno en la ciudad de Bucaramanga, se determina que es vital una adecuada comunicación en los hogares y por ende existen entidades públicas y privadas interesadas en mejorar esta problemática.

Ésta problemática encontrada imposibilita el desarrollo humano de cada integrante de la familia, porque si un miembro de la familia no hace su rol y socializa de manera inadecuada, la familia no funciona bien, por lo tanto es necesario mejorar estas condiciones, donde cada uno pueda ejercer y aplicar acciones que se le sugieren en busca de encontrar una buena calidad de vida.

5. Descripción del problema a resolver mediante el diseño de la propuesta de acompañamiento:

Es la familia el primer núcleo social donde se establecen relaciones familiares entre los progenitores, padres e hijos y también con el entorno-sociedad; al interior de la familia se van construyendo conductas, costumbres, estilos de crianza las cuales son tomadas y se construyen

formas de convivir. La familia es la base donde se establecen reglas y valores, además las personas adquieren de la sociedad comportamientos y costumbres, los medios de comunicación masivos y redes sociales pueden influir y ser tomados de manera positiva o negativa.

En el Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, se encuentra una comunidad de ocho familias que oscilan en edades de 4 a 39 años, las cuales vienen presentando dificultad en la comunicación dentro de sus hogares, debido a diferentes factores como son la falta de tiempo por sus ocupaciones laborales, horarios de estudio, dialectos urbanos, estilos de crianza, dificultades económicas, falta de interés, conflictos no resueltos, autoritarismo, posible rigidez en la estructura familiar y utilización de redes sociales. Se encuentra que los miembros de las familias vivencian estas situaciones estresantes por problemas económicos, estrés laboral, distanciamiento, por dar prioridad a otros aspectos y dejan en último lugar a sus seres queridos; como se ha podido constatar las redes sociales absorben a las personas y estas familias no son ajenas a esta problemática, las cuales se distancian, donde cada cual está inmerso en su cotidianidad, que puede ser de índole laboral, personal, entre otros; todos estos aspectos genera tristeza, depresión, intolerancia, amargura, agresión y afectaciones de salud física y psicológica, que en casos extremos llegan a la separación de los padres, ocasionando graves repercusiones en las familias.

Por consiguiente es necesario observar, analizar y estudiar, para elaborar una propuesta de acompañamiento como proyecto social a estas comunidades que están siendo afectadas por la falta de comunicación. Teniendo presente que las familias participen en la propuesta como metodología de Investigación Acción Participativa, que sean generadores del proceso de cambio

y se motiven a mejorar las condiciones de vida en las que se encuentran.

Para la propuesta se tomarán el Modelo Biopsicosocial, el cual es importante porque se tiene en cuenta las características biológicas, donde su accionar interviene aspectos psicológicos como son motivaciones, deseos entre otros y lo social, donde el entorno ejerce presión y otros condicionamientos que inciden en el ser humano.

Por otra parte el Enfoque Sistémico es importante tenerlo en cuenta para la propuesta considerando que la familia es un sistema y si en ese subsistema llamado familia se afecta algún miembro afectará a todo el núcleo del hogar.

Y por último la Inteligencia Emocional, la cual es indispensable en la intervención de las familias, se requiere que tengan la capacidad de comprender sus emociones y las de los demás miembros de la familia y lograr el equilibrio para una sana convivencia y armonía.

Es necesario vincular en la propuesta lo planteado por Daniel Goleman, en las familias abordadas, donde las emociones son un factor predominante en los seres humanos.

Para Goleman las emociones están determinadas por categorías de experiencias, siendo las más importantes:

La ira nos predispone a la defensa o la lucha, se asocia con la movilización de la energía corporal a través de la tasa de hormonas en sangre y el aumento del ritmo cardíaco y reacciones más específicas de preparación para la lucha: apretar los dientes, el fluir de la sangre a las manos, cerrar los puños.

El miedo predispone a la huida o la lucha, y se asocia con la retirada de la sangre del rostro para que fluya por la musculatura esquelética, facilitando así la huida, o con la parálisis general que permite valorar la conveniencia de huir, ocultarse o atacar, y en general con la respuesta hormonal responsable del estado de alerta. (Ansiedad).

La alegría predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquieta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción. Un el estado emocional que potencia el aprendizaje.

La sorpresa predispone a la observación concentrada y se manifiesta por el arqueado de las cejas, respuesta que aumenta la luz que incide en la retina y facilita la exploración del acontecimiento inesperado y la elaboración de un plan de acción o respuesta adecuada.

La tristeza predispone al ensimismamiento y el duelo, se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales y el enlentecimiento del metabolismo corporal, es un buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y elaboración de planes de afrontamiento.

Los celos, esta manifestación de valoración de algún logro, deseo de emular, y de identificación con el modelo, constituye un factor motivacional positivo; pero en la medida que se vive como una amenaza a la autoestima, una pérdida de status, un reto inalcanzable o

contrario a las propias actitudes se transforma un factor negativo que puede generar múltiples conflictos.

La vida de los seres humanos está dotada de emociones, por lo cual se requiere que las familias desarrollen habilidades en el conocimiento de sus emociones, controlarlas, comprender al otro y también que adquieran o mejoren destrezas sociales.

6. Marco Teórico:

Según la problemática identificada en las familias y revisando diferentes enfoques y autores que han contribuido a comprender y exponer diversos factores que inciden en el comportamiento y tensiones en las personas; en este caso las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander.

Según Bertalanffy (1968) afirma “que cualquier cambio en un miembro del sistema afectará a los demás, porque las pautas de funcionamiento del sistema no son reducibles a la suma de sus elementos constituyentes”. De acuerdo al autor se ve reflejado en la comunidad abordada, donde las familias están viviendo alteraciones en su dinámica, que algún miembro no está actuando de manera adecuada incidiendo en los demás integrantes. Como se ha detectado el ritmo del trabajo afecta a la familia, porque no hay tiempo necesario para compartir, dialogar con su pareja e hijos y demás miembros del hogar, es así como cualquier cambio de una persona en la familia afectará e inclusive son imitadas o modeladas; y cuando suceden estos cambios y alteraciones de manera constante se convierten en familias caóticas.

El enfoque sistémico desde la teoría de la comunicación humana tiene la perspectiva, Según Cibanal (s/f) se refiere a que la familia es un sistema auto corrector y dinámico y por lo tanto nuestras observaciones deberán ir dirigidas tanto hacia las transacciones que suceden en su interior, como hacia la estructura interna del sistema. Por lo tanto la familia es la que debe construirse mutuamente desde el respeto y cariño en su cotidianidad, para así evitar serias alteraciones en la pareja, hijos y demás familiares.

En la Teoría General de los Sistemas, Bronfenbrenner, (1987) concibe a la familia como un sistema, en que se constituye una unidad, una integridad, por lo tanto no se puede reducir a la suma de las características de sus miembros; es por esto que la familia se debe ver como un conjunto de interacciones.

Entonces tomando la anterior teoría, dentro de un grupo familiar puede trascender los estilos de crianza y así verse implicados en un modelo de imitación de conductas, como está sucediendo en las familias abordadas, que sus comportamientos pueden ser modelados o imitados y si estos son comportamientos no adecuados afectarán el sistema. La familia se define como un sistema, es decir: “La familia es un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior”, (Minuchín, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et al., 1994, Rodrigo y Palacios, 1998).

Según lo anterior expuesto por los autores, es fundamental establecer reglas y funciones dinámicas para que ésta funcione de manera adecuada en su interior y en la interacción con el exterior. Por tal razón los integrantes de las familias se encuentran en una situación descontrolada o caótica porque no existen reglas y funciones para su interrelación y dinámica en los hogares.

Desde el Enfoque Biopsicosocial, Minuchin, 1977; Minuchin & Fischman, 1984 (citado por Hidalgo, 1999) consideran que las dimensiones centrales de la estructura familiar son las normas que guían a la familia, los roles y las expectativas del rol de cada miembro, los límites, los alineamientos, la jerarquía de poder y los diferentes niveles de autoridad.

Según los autores, lo esencial en la estructura familiar son las normas que se establezcan en el hogar para su buen funcionamiento, definiendo cada rol, comprendiendo y respetando cada rol, estableciendo límites claros para una dinámica funcional y comprendiendo la autoridad que debe existir en lo privado; por lo que hay que tenerlas en cuenta para las familias abordadas.

Tomando a la Inteligencia Emocional para la problemática detectada en las familias según Goleman (como se citó en Rodríguez, 2011) describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Goleman (como se citó en Guillén, 2010) considera la inteligencia emocional como la capacidad de manejar con competencia una serie de habilidades estrechamente relacionadas con las actitudes. Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos; la habilidad para controlar los impulsos y posponer la gratificación, así como para manejar las sensaciones de tensión y de ansiedad; la capacidad de conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones y la adopción de mejores decisiones emocionales, controlando el impulso a actuar e identificando las distintas alternativas de acción y sus posibles consecuencias.

Por consiguiente es vital en las acciones enseñar competencias emocionales y sociales, para que encuentren el equilibrio en la dinámica familiar. Buscando que los seres humanos vivan en armonía y sean hogares funcionales.

7. Descripción de las posibles alternativas de solución:

No. 1 Retiro con la naturaleza: se reunirá a las familias en un centro recreacional campestre dentro del área metropolitana donde se realizarán actividades para aprender a escuchar y manejo de emociones, con la finalidad que los participantes comprendan la importancia de la comunicación asertiva y la practiquen en su diario vivir.

No. 2 Lados Fuertes: se refiere a lúdica que implica a hablar sobre experiencias y aspectos positivos entre los integrantes de las familias y así lograr que mejoren el diálogo.

No. 3 Familias Funcionales, se realizarán múltiples actividades que integran juego de roles, límites, reglas, comunicación asertiva y desarrollando habilidades de la inteligencia emocional, a través de dinámicas y talleres lúdicos para lograr efectos favorables en el clima familiar, contribuyendo a alcanzar hogares felices, equilibradas y en armonía.

8. Descripción de la mejor alternativa de solución:

La mejor alternativa de solución es la No.3 Familias Funcionales, para lo cual se realizará múltiples actividades que integran juego de roles, límites, reglas, comunicación asertiva y desarrollando habilidades de la inteligencia emocional, a través de dinámicas y talleres lúdicos para lograr efectos favorables en el clima familiar, contribuyendo a alcanzar hogares felices, equilibrados y en armonía.

Esta alternativa de solución es la más adecuada porque en ella se contemplan diferentes factores, como lo son reorganizar el sistema familiar, fortalecer la comunicación asertiva y desarrollar habilidades de la inteligencia emocional; siendo los más indicados en las familias para su interés y necesidad.

9. Justificación:

La investigación realizada con el grupo de ocho familias del Barrio San Francisco, ha permitido detectar la problemática que más aqueja a estas familias, las cuales aportaron en este proceso. La problemática identificada de estas familias es la falta de comunicación, la cual es

apremiante, porque el diálogo es la fuente de acercamiento y de llevar una sana convivencia, razón por la cual se hace necesario implementar acciones de mejoramiento, en las familias abordadas para que obtengan una buena calidad de vida, que sea digna y feliz como todo ser humano se la merece.

Por consiguiente la propuesta tiene como finalidad mejorar la comunicación a través de diferentes acciones que van a empoderar y favorecer espacios armoniosos con los integrantes de cada núcleo familiar; y así desarrollen habilidades que contribuyan a hogares tranquilos, felices y en armonía, dando lugar a una buena calidad de vida.

Es una experiencia gratificante elaborar la propuesta y poder aplicarla en la comunidad y lograr que mejoren condiciones de vida en lo familiar y por ende en lo social; que sus hogares sean armoniosos, encontrando espacios de diálogo y concertación y por lo tanto su comportamiento en otros entornos sea favorable, permitiéndoles desarrollarse de manera asertiva.

10. Localización

El grupo de las ocho familias que residen en el Barrio San Francisco, pertenecen al estrato nivel 4, el clima oscila entre los 23grados centígrados y como máximo 30 grados centígrados la actividad socioeconómica se encuentra que hay empleados, independientes y docente. En promedio de las ocho familias lo integran en su totalidad dieciocho personas.

La aplicación de la propuesta se realizará en el salón de reuniones del Edificio Torre Gaudí Barrio San Francisco, comuna 3 en Bucaramanga, Santander.

11. Beneficiarios de la propuesta:

Beneficiarios Directos:

8 Familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, de estrato socio económico 4, sus edades oscilan entre los 4 y 39 años de sexo femenino y masculino. El nivel educativo predominan tecnólogos, le sigue profesionales, estudiante universitario y por último técnico. Este grupo de familias en su estado civil tres viven en unión libre, dos casados, una divorciada, una soltera y un separado. Sus ocupaciones laborales en su mayoría son independientes, hay un docente, tres empleados y una persona desempleada. Las personas que son independientes se dedican al comercio.

Cuentan con servicios básicos agua, luz, gas, telefonía, en sus alrededores hay un parque, centros de salud en el sector se encuentra la clínica Santa Teresita y el hospital González Valencia.

En cuanto a lo cultural festejan cumpleaños, fiestas decembrinas, celebración de las madres y las ferias de la ciudad y los proyectos que tienen son viajes a conocer pueblos y lugares turísticos y salir en bicicleta.

Beneficiarios Indirectos:

Abuelos de los hijos de las 8, familiares encargados, vecinos, amigos de las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander.

Total de la población a intervenir 18 integrantes del grupo de familias.

12. Objetivo General:

Desarrollar actividades que permitan consolidar los vínculos afectivos y habilidades de comunicación en las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, Santander, para una sana y armoniosa convivencia.

13. Objetivos Específicos

- Implementar una adecuada estructura en las familias en cuanto a roles, límites y reglas, con la finalidad que sean hogares funcionales.

- Desarrollar habilidades de la inteligencia emocional para el control y manejo de emociones, la empatía y habilidades sociales, que se requieren en los hogares.

- Implementar acciones para mejorar la comunicación, donde se desarrollen habilidades de comunicación asertiva, en beneficio de los integrantes de las familias.

14. Matriz de planificación adicionando los supuestos:

Descripción	Indicador	Fuentes de Verificación	Supuestos
<p>Finalidad: Desarrollando habilidades de comunicación y vínculos afectivos en las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga</p>	NA	NA	Las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, tienen el interés y actitud para participar activamente en la propuesta para mejorar la problemática identificada
<p>Objetivo: Se elabora propuesta de acompañamiento a las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, para fortalecer vínculos afectivos y comunicación para lograr una familia funcional</p>	A los 50 días de haber aplicado la propuesta, se ha logrado que el 75% de las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, han desarrollado habilidades de inteligencia emocional y de una buena comunicación	Diarios de campo Registro fotográfico Vídeos Entrevistas	Los integrantes de las ocho familias del Barrio San Francisco de Bucaramanga, manifiestan interés, motivación y aceptación por las acciones realizadas
<p>Meta 1: La comunidad identifique la problemática, para que sean partícipes del proceso de mejoramiento: falta de comunicación (problema identificado)</p>	A los 10 días de estar en contacto con las familias el 95% identificó la falta de comunicación	Diario de Campo Registro fotográfico Entrevista	Las familias abordadas se interesan y participan en los diferentes encuentros
<p>Meta 2: Fortalecer la comunicación y potencializarlos para que desarrollen habilidades de la inteligencia emocional, con la finalidad de lograr familias en armonía y una sana convivencia</p>	A los 35 días de haber iniciado la aplicación de la propuesta el 85% de las familias han logrado fortalecer la comunicación y desarrollar habilidades de la inteligencia emocional	Diarios de Campo Registro fotográfico Vídeo	Las familias participan activamente en las actividades con interés y motivación
<p>Meta 3: Revisar con las familias en conjunto respecto a las acciones implementadas si han sido favorables en el mejoramiento de la problemática identificada</p>	A los 40 días de realizar la aplicación de la propuesta se analizó y reviso con el 90% de las familias respecto a los resultados obtenidos de las acciones ejecutadas	Diario de Campo Fotografías	Las familias estuvieron con buena disposición, colaboración y compromiso

Actividades M1:

Abordaje al líder del grupo de familias, para aplicar descriptores de la comunidad.

Reunión con las familias para identificar la problemática con la técnica árbol de problemas y el árbol de objetivos para que las familias participen en la construcción del proceso de mejoramiento.

Entrevista a las 8 familias del Barrio San Francisco Bucaramanga, para indagar más a profundidad la problemática

Las familias asisten con interés y participan en los diferentes instrumentos para determinar la problemática

Actividades M2:**Familias Funcionales****Actividad M2.1.**

Inicialmente se realizará por cada familia revisión de roles, reglas y límites para proceder a explicar y reorganizar cada integrante de la familia.

Lazos Fuertes:

Duración: 30 minutos

Este ejercicio consiste en que el moderador (psicólogo) hablará de la importancia de reconocer los aspectos positivos y capacidades de cada integrante de las familias. Es fundamental que los miembros de las familias se enfoquen más en los aspectos positivos y capacidades de los demás integrantes del núcleo del hogar, de manera continua como retroalimentación en el diario vivir.

Posteriormente cada familia procederá a hacer el ejercicio con cada integrante del núcleo de su familia. Para lo cual se utilizará la pelota preguntona, donde se rotará el balón en círculo y pasa cada persona al centro y elige un integrante de su familia para dar a conocer lo positivo y cualidades.

Los integrantes de las familias, estuvieron atentos y participaron activamente en la dinámica

Actividad M2.2**Estilos de Comunicación****Taller lúdico****Qué tan asertivo soy**

Duración 30 minutos

Participación de todos los integrantes de las familias, con interés y motivación

El moderador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o si fue hostil; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad o de hostilidad.

OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi (hermano, pareja, etc.) tomo XX pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

II. El moderador solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Hostil, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida: Salud, trabajo, economía, familia, sociedad, esparcimiento, estudios (actuales), necesidades y valores

III. El moderador integra subgrupos para que comenten sus respuestas

IV. El moderador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Actividad M2.3**Inteligencia Emocional****Autoconciencia:**

Duración 20 minutos

Aprender a reconocer las emociones, estados de ánimo, impulsos, formas de reaccionar

Analizándome ¿Quién soy yo?

Aspectos de la persona: Fortalezas y Debilidades

Aspectos del entorno: Oportunidades y Amenazas

¿Y cómo puedo mejorar?

Posterior a esto las familias realizarán un plan de mejora para cada una de estas fortalezas y debilidades que reconocieron (c/u):

-A qué se compromete para cambiar sus debilidades:

-Cómo puede mantener sus fortalezas

En las diferentes actividades de la inteligencia emocional las familias se motivaron, mostraron receptivos y con actitud positiva

Autorregulación:

Duración 90 minutos

Aprender a controlar las emociones, impulsos, estados de ánimo ante situaciones no deseadas en la familia. La autorregulación consiste en un sistema de control que supervisaría la experiencia emocional y se ajuste a las metas de referencia de cada persona.

En esta actividad se socializará la película la vida es bella:

<https://www.youtube.com/watch?v=8mvJLELV9aY>

Se observarán las personas al estar viendo la película, revisando si se afectan ante la temática y que emociones manifiestan.

A las familias se les propondrá:

Cada integrante de las familias, describirá de manera escrita los eventos que incidieron o afectaron su autorregulación y propongan una alternativa de solución, es decir cómo puede mejorarla. Cuando ya tengan escrito lo solicitado, cada integrante socializará y además contar que fue lo que más le pareció relevante de la película de acuerdo a las expresiones de los actores de la película.

Se harán recomendaciones respecto al manejo de las emociones, donde a través de la sonrisa puede evitar el disgusto, miedo y a través de la respiración. La respiración consciente permite regular, haciendo una respiración profunda por la nariz hasta que el abdomen esté hinchado y se exhala por la boca lentamente hasta deshincharlo; este ejercicio se debe repetir varias veces dejando una sensación de relajación considerable.

Empatía:

Duración 50 minutos

Se pretende generar conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, al comprender las motivaciones de los demás se produce receptividad y tolerancia. Por lo tanto la empatía incluye la comprensión de los otros, de los sentimientos y perspectivas de las personas.

En esta actividad, se eligen voluntarios para sentarse en una silla, se les vendan los ojos asegurándose que no vean, entonces la persona sentada en la silla debe decir cómo se siente con cada contacto físico y que le están intentando transmitir y quien cree que es la persona que ha realizado contacto con él. Repetir el ejercicio pero sin los ojos tapados.

Para finalizar se harán ejercicios prácticos de relajación:

Proyectarse en un lugar que le guste, donde se sienta cómodo, en un silencio, solo escuchar y sentir los latidos del corazón, de respirar, la música que le gusta. Y por último que piense en la persona que ama o aprecia y reflexione sobre la vida de esa persona y trate de ponerse en su lugar en las actividades de la casa, las dificultades y sentimientos que pueda tener esa persona.

Habilidades Sociales:

El desarrollo de las habilidades sociales es necesario en las familias, porque permite que resuelvan conflictos de manera pacífica, tomando conciencia de la emoción que sienten y expresándola de manera adecuada; haciéndose

responsable de sus emociones y sentimientos sin culpar al otro.

Habilidades sociales contiene diferentes capacidades emocionales, como son la Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión, Comunicación: que implica saber escuchar a otros de manera abierta y elaborar mensajes convincentes, Manejo de Conflictos es saber negociar y resolver desacuerdos que surjan, Constructor de Lazos: consiste en alimentar y reforzar las relaciones interpersonales., Colaboración y cooperación: trabajar con otros para alcanzar las metas compartidas.

Cambiamos el “Tu” por el “Yo”

Duración 30 minutos

La actividad consiste en la forma de expresarse cuando surge algún conflicto o una situación hostil, para dirigirse a otra persona; entonces En vez de decir “Estoy enfadado porque tú me has hecho, o porque tú eres.”.., se ha de decir:

“Yo me siento enfadado contigo cuando...” De esta forma usted es dueño y responsable de lo que siente o piensa. La otra persona no se puede ofender porque exprese sus emociones y así puede facilitar que le comprenda; caso contrario, sí se puede ofender si le culpa o insulta, ya que le obliga a defenderse.

Es por ello que se debe evitar el conflicto y facilitar la resolución de conflicto, hablando desde nuestras emociones, desde el “Yo”, porque el “Tu” significa un juicio que hace que la otra persona reaccione y se defienda; por lo tanto es importante hablar desde el “Yo” lo cual genera la necesidad que el otro lo comprenda.

Se invita a las familias que piensen en dos situaciones en las que se hayan sentido mal con algún integrante de su familia, siguiendo los pasos del lenguaje mágico del “Yo”:

1. Darse cuenta de la emoción que está sintiendo dolor, tristeza, miedo, enfado, celos, etc.

2. Emplee la palabra mágica

-Nombre la persona con la que tiene el conflicto o discrepancia

-Cuando ocurrió el evento que le hizo sentir mal

-Yo siento o sentí (nombre la emoción que siente o sintió)

-Necesito...diga lo que cree que necesita para sentirse mejor

Como ejemplo la forma incorrecta de expresar lo anterior: “Necesito que me ayudes porque nunca lo haces”

La forma correcta de expresarlo:

“Necesito que me ayudes, porque sin tu ayuda no lo puedo hacer”

De esta manera se facilita la comprensión del conflicto asumiendo la responsabilidad de lo que se siente, sin culpar al otro.

Para facilitar la dinámica, se puede escribir el ejercicio antes de expresarlo.

Actividades M3:

Reunión con las familias para el análisis de la situación actual después de haber realizado las actividades para mejorar la problemática identificada

Las familias participaron en el análisis reflejando satisfacción en lo que han mejorado y

15. Factibilidad:

Para realizar una propuesta se requiere de un conjunto de acciones, de recursos humanos, económicos, técnicos y por consiguiente de las personas que se abordarán en ella.

15.1 Administrativa:

Zoraida Nieto Martínez, la cual tendrá la función de orientadora, crear propuestas para mejorar la problemática identificada, dinamizar la propuesta de acompañamiento y análisis de resultados. Además contará con el apoyo del líder del grupo de familias que se encargará para que las familias asistan y del salón para realizar las diferentes actividades.

15.2 Técnica:

Para realizar la propuesta de acompañamiento se cuenta con los conocimientos de la psicóloga en formación Zoraida Nieto Martínez. Se dispone del salón del Edificio Torre Gaudí ubicado en el Barrio San Francisco de Bucaramanga, el cual cuenta con sillas y mesas necesarias para la propuesta, computador, música, celular para registro fotográfico, videograbadora, video beam, el cual se contactará con alguna empresa para que lo suministre en calidad de préstamo y materiales que se requieren en las actividades.

15.3 Económica:

Se contará con recursos económicos propios y para el evento del video beam se conseguirá en calidad de préstamo con una institución o empresa privada.

15.4 Social y de Género:

La propuesta aportará estrategias y habilidades para que desarrollen las familias en el manejo de emociones (Inteligencia Emocional), comunicación asertiva y organización del sistema familiar, con la finalidad de minimizar los deficientes canales de comunicación y afianzar vínculos afectivos.

Participarán en la propuesta los integrantes de las familias hombres y mujeres en sus diferentes edades de acuerdo a las actividades proyectadas, para que puedan empoderarse y mejorar la armonía con una buena calidad de vida en sus hogares.

16. Cuadro resumen de actividades, resultados e indicadores:

Actividad	Medios	Competencias	Indicador de logro
Actividades M1:	-Instrumento de	de Valorativa	En el abordaje al líder de la comunidad se utilizó instrumento de descriptores de la comunidad. Los diarios de campo es un instrumento que permite conocer y describir los sucesos de cada proceso, reflejando el
Abordaje e inmersión y diagnóstico a las familias	descriptores de la comunidad	Comunicativa	
	-Técnica árbol de problemas	de	
	-Técnica árbol de objetivos	de	
	-Entrevista semi estructurada	semi	
	-Líder y familias Sillas		

Mesas	<p>comportamiento, actitudes, etc., de las personas abordadas (líder y familias)</p> <p>Las fotos son esenciales como registro de las diferentes acciones aplicadas al igual que los videos son necesarios vincularlos en la propuesta</p> <p>El árbol de problemas y de objetivos son técnicas que ayudan a identificar de manera clara la problemática y buscar alternativas de solución.</p> <p>La entrevista semiestructurada es importante para indagar con más profundidad en las familias y obtener información relevante</p>	
<p>Actividades M2: -Familias Funcionales -Lazos fuertes</p>	<p>Integrantes de las familias Socio afectiva Interpretativa</p> <p>Balón</p> <p>Sillas</p> <p>Mesas</p>	<p>En la actividad de familias funcionales, el psicólogo tiene los conocimientos respecto al enfoque sistémico y biopsicosocial de analizar y reorganizar roles, reglas y límites de los hogares que lo necesiten</p> <p>En la actividad de lazos fuertes se parte del conocimiento del psicólogo para que los participantes se direccionen a mirar los aspectos positivos de los integrantes de las familias y el balón es una forma de optimizar la actividad para que sea más dinámica</p>

Actividad M2.2 Taller lúdico Estilos de Comunicación Qué tan asertivo soy	de	Integrantes de las familias Lápices Papel Sillas Mesas	Cognoscitiva Comunicativa Socio afectiva	En esta actividad se parte de los conocimientos del psicólogo y habilidad para hacer que los participantes se autoanalicen para que encuentren la diferencia de el no saber comunicarse y de saber comunicarse de manera asertiva
Actividad Inteligencia Emocional	M2.3	Integrantes de las familias Lápices Papel Video beam Película la vida es bella Música Ejercicios de relajación Sillas Mesas	Cognoscitiva Socio afectiva Emocional Comunicativa	El DOFA, permite que las personas que participan identifiquen sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas y establezcan formas de mejorar los aspectos más débiles. La explicación y conocimientos del psicólogo juegan un factor predominante estas actividades, donde los lleva a interiorizar y reflexionar respecto a las emociones a nivel personal y de los demás miembros de las familias. Se lleva a los participantes a que encuentren la forma positiva u asertiva de comunicarse, para lo cual se hacen ejercicios para que adquieran habilidades de saber llevar un mensaje desde el “Yo” y no del “Tu”. La técnica de la respiración también es importante para el control de emociones y estar en tranquilidad
Actividades M3:		Integrantes de las	Interpretativa	Se establecen

Análisis de los resultados de la propuesta con las familias	familias	Argumentativa	parámetros desde el momento del abordaje
	Sillas	Cognoscitiva	hasta el momento después de la aplicación de la propuesta por familia y se revisa el avance, para ello se tiene en cuenta los diarios de campo y los datos obtenidos en las técnicas de instrumento de
	Mesas	Socio afectiva	descriptores, entrevistas y lo ejecutado en las diversas actividades
	Lápiz	Valorativa	
	Papel	Comunicativa	

17. Cronograma de actividades:

Actividades	Tiempo																Responsables
	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Actividad M 1: Abordaje e inmersión y diagnóstico a las familias																	Psicólogo en formación Zoraida Nieto Martínez Líder de la comunidad de familias Familias abordadas
Actividades M2: -Familias Funcionales -Lazos fuertes																	Psicólogo en formación Zoraida Nieto Martínez
Actividad M2.2 Taller lúdico Estilos de Comunicación Qué tan asertivo soy																	Psicólogo en formación Zoraida Nieto Martínez
Actividad M2.3 Inteligencia Emocional																	Psicólogo en formación Zoraida Nieto Martínez

Actividades M3**Análisis de los resultados de la propuesta con las familias**Psicólogo en formación
Zoraida Nieto Martínez
Familias abordadas**Elaboración Informe Final**Psicólogo en formación
Zoraida Nieto Martínez

18. Tabla de presupuesto (anexo)**19. Responsable de la propuesta:**

Nombre: Zoraida Nieto Martínez

Dirección: Calle 22 N0.21-37 Barrio: San Francisco

Municipio: Bucaramanga

Teléfono/s: 317 7034812

Duración de la propuesta: Cuatro meses

Firma:

CONCLUSIONES

Al realizar el abordaje a las ocho familias del Barrio de San Francisco de Bucaramanga, permitió adquirir habilidades con los acercamientos a comunidades; como futura psicóloga con énfasis en social comunitario, es una experiencia enriquecedora que este diplomado brinda, desde una visión del desarrollo humano y familia.

Como profesional es gratificante poder aplicar los conocimientos que se han adquirido en el transcurrir de la formación y desarrollar habilidades con las familias buscando el bienestar desde una metodología IAP, que permitió que los involucrados identifiquen y sean gestores del proceso de mejoramiento.

A nivel personal es interesante conocer realidades de las familias y las dificultades que tienen en su diario vivir, las cuales muchas veces se pasan inadvertidas, llevando a graves problemas; es por ello que es satisfactorio poder apoyarlas.

Este ejercicio académico ha sido fundamental para afianzar y tener seguridad en el abordaje con comunidades, desde luego con miradas desde la familia la cual es el pilar de toda sociedad, observándolas desde diferentes perspectivas que implican su cotidiano vivir, como lo son lo laboral, educación, la organización familiar, entre otros, los retos que deben afrontar; son situaciones que llevan muchas veces a tensiones en los hogares que es necesario la intervención psicológica para apoyarlos en el proceso de mejoramiento.

Por tal razón ser psicóloga desde un enfoque social comunitario genera un excelente ámbito de abordaje llegando a comunidades conociendo sus limitaciones, tensiones, diversas situaciones tanto positivas como negativas; llegando a cada comunidad involucrarse y entablando diálogos, utilizando diferentes técnicas que son propicias para mantener un encuentro dinámico y así se sientan estimulados a participar de manera activa.

Definitivamente ser psicólogo implica responsabilidad, ética y seriedad en cada proceso que se realiza, porque se está ejerciendo con personas desde diferentes ámbitos y factores que necesitan encontrar una orientación y apoyo en sus diversas problemáticas o tensiones que surgen en este caso las familias.

REFERENCIAS

- Álvarez, M., Bisquerra, R. (Coords). *Manual de Orientación y Tutoría*. [CD-ROM].Barcelona: Wolters Kluwer Educación
- Bisquerra, R, Pérez, N. (2007). Competencias Emocionales. *Revista Educación XXI*.
Monográfico: Orientación y Formación en Competencias, No.10
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*, Barcelona, Paidós.
- o_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf
- Cibanal, M. (s/f). *Introducción a la Sistémica y Terapia Familiar*
Colección de dinámicas 2. Recuperado de
http://cloud.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/384/12/COLECCION_DE_DINAMICAS_II.pdf
- Departamento para la Prosperidad Social. (s/f). *Habilidades para el futuro Guía del participante*.
El autocontrol en la inteligencia emocional. Disponible en
http://www.degerencia.com/articulo/el_autocontrol_en_la_inteligencia_emocional
- El enfoque sistémico. (2012). Recuperado de <http://orientacionlaboral.wikispaces.com/file/view/EL+ENFOQUE+SIST%C3%89MICO.pdf>
- Gerza-com. Disponible en
http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/guerra_de_esfuerzos.html
- Goleman, D. (s/f). *La práctica de la inteligencia emocional*. Recuperado de
http://www.grupocelac.com/files_mat/publi_3441.pdf (Reproducido)

Guillen, C. (2010). *El 90% de un líder depende de su inteligencia emocional. Las competencias emocionales pueden desarrollarse*. Recuperado de

<http://pdfs.wke.es/4/2/7/0/pd0000054270.pdf>

Hidalgo, C. (1999). Evaluación del Funcionamiento Familiar en Familias con o sin Riesgo Biopsicosocial. *Psique*, 8, 2,85-101

Inteligencia emocional. Métodos para la solución de conflictos. Disponible en:

http://www.inteligenciamocional.org/aplicaciones_practicas/metodos_de_solucion_y_negociacion_de_conflictos.html

La inteligencia emocional. Disponible en <http://www.resumido.com/es/libro.php/190>

Minuchin, S. (1977). *Familias y Terapia Familiar*. España: Editorial Gedisa

Minuchin, S., & Fischman, H. (1984). *Técnicas de Terapia Familiar*. Buenos Aires: Editorial Paidós

Musitu, G. Buelga, S. y Lila, M. S. (1994) Teoría de Sistemas. En Musitu, G. y P. Allat, *Psicosociología de la Familia* 47-79 págs., Valencia, Albatros

Pérez, N., Sánchez, r. (2009). Actividades de auto aplicación para la mejora de las competencias emocionales. Recuperado de

http://www.academia.edu/3537891/Actividades_de_autoaplicacion_para_la_mejora_de_las_competencias_emocionales

Rodrigo, M. J. y Palacios, J. (1998). Conceptos y dimensiones en el análisis evolutivo-educativo de la familia. En Rodrigo, M. J. y Palacios, J. (coord.). *Familia y Desarrollo Humano*, 45-70 págs.

Rodríguez, E. (2011). *Intervención Psicosocial en la Familia*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Zipaquirá

Taitelbaum, U. (s/f). *Intervenciones sistémicas aplicadas en un caso de familia multiproblemática, en ciclo vital adolescente con riesgo de adicción*. (Tesis pregrado).

Universidad de Palermo. Buenos Aires, Argentina

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de Presupuesto:

Ítem	Cantidad	Valor Unitario	Unidad De tiempo	Aporte comunidad	Aporte entidades	Aporte de terceros	Valor total
RECURSOS							
HUMANOS							
Psicóloga	1	\$2.000	20 horas				\$2.000
Auxiliar	1	\$800	10 horas				\$800
Subtotal							\$2.800
EQUIPOS							
Fungibles							
(Materiales)							
Lápices	60	\$5					\$300
Resma papel bond	2	\$10					\$20
No fungibles							

(Equipos)			
Computador	1	\$1,800	\$1.800
Video beam	1	\$200	\$200
Video grabadora	1	\$500	\$500
Subtotal			\$2.820
IMPREVISTOS 5%		\$500	\$500
TOTAL			\$6.120
