

Construyendo experiencias de Bienestar Psicológico en la comunidad

Registro de experiencias de Aprendizaje -Servicio
Estudiantes de Psicología Vespertino
Taller de Bienestar Psicológico Carrera Psicología
Universidad Viña del Mar
2018



Fuente: Pixels

Presentación

En el Taller de Bienestar Psicológico se desarrolla el aprendizaje dentro y fuera del aula a partir del paradigma de la Psicología Positiva y desde los diversos modelos de Bienestar Psicológico, con un énfasis en los aspectos eudaimónicos tales como: las fortalezas psicológicas, la autoaceptación, las virtudes, la actualización social, la contribución social y la vida significativa, entre otros.

Se facilita en aula y en el trabajo con la comunidad el desarrollo de habilidades, actitudes y valores profesionales que propenden al trabajo colaborativo y al compromiso social. En el proceso de aprender se releva la Integridad Académica como virtud fundamental para la formación, fomentando la conciencia, el cuidado por el otro, la co-creación y la posibilidad de integración en “común – unidad” (Franco, 2017).

En esta oportunidad se ofrece una muestra de las experiencias de Aprendizaje – Servicio de los estudiantes; cada grupo tuvo que diseñar, ejecutar y evaluar un proyecto de intervención orientado a potenciar el Bienestar Psicológico de un grupo de personas de una organización.

En este contexto nuestra labor como docentes fue producir aprendizajes transformacionales a través de la generación de desafíos, la estimulación del pensamiento crítico y de la reflexión en torno a las propias prácticas.

Como resultado de este proceso surgen 15 experiencias de Aprendizaje-Servicio que con entusiasmo compartimos con ustedes.

Índice

1. El Bienestar sólo es real si es compartido
2. Fortaleciendo el compañerismo
3. Abriendo caminos
4. Pasos que dejan huella
5. Hogar Campo los Espinos
6. Dejando huellas positivas
7. Trascendencia a lo social
8. Juntos construyendo comunidad
9. La dulzura del tiempo
10. Un gol para el bienestar
11. Conociendo a mi padrino
12. Nuestro espacio
13. Música en compañía
14. Un viaje al bienestar
15. Fundación Petru Pelom

1

**EL BIENESTAR SÓLO ES REAL
SI ES COMPARTIDO**

Alumnos: 14 varones y 6 mujeres
entre 16 y 21 años.
Desarrollaron relaciones
positivas , comunicación y
conductas asertivas.

**LO QUE HICIMOS...**

Se realizaron actividades con los alumnos a través de reflexiones y dinámicas grupales, promoviendo las relaciones positivas mediante la comunicación y conductas asertiva. Gracias al reconocimiento de sus recursos y fortalezas colectivas, se logra una organización que culmina con la realización de una convivencia para el día del alumno.

LOS APRENDIZAJES...

Se evidenció el uso óptimo de sus propios recursos a través de la responsabilidad, el respeto, la colaboración y el optimismo al momento de desarrollar una actividad. Aumentó la participación y asistencia a la instancia del día del alumno.



2

FORTALECIENDO EL COMPAÑERISMO

22 Alumnos, de educación media nocturna desde los 18 años, potenciaron el desarrollo de sus habilidades interpersonales.

LO QUE HICIMOS...

Se realizaron sesiones de taller donde se llevaron a cabo actividades lúdicas para potenciar el desarrollo interpersonal de los estudiantes mediante el uso de las fortalezas que el grupo posee.

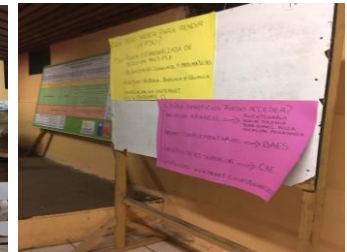
Se reflexionó sobre el compañerismo, la buena convivencia escolar y la realización de metas colectivas e individuales. Los participantes fueron muy activos en dichas acciones, logrando participación del 100% del grupo curso.

LOS APRENDIZAJES...

Promoción de relaciones positivas, mejora de la comunicación y comprensión del otro. Todo esto con la finalidad de aumentar el bienestar psicológico del grupo, utilizando herramientas personales como el interés por lograr metas, el respeto, las buenas relaciones y la cooperación para fortalecer el compañerismo y la organización del grupo.

ABRIENDO CAMINOS 3

30 estudiantes entre 19 y 60 años de la sede Pompeya Sur de Quilpué. Se abrieron espacios dentro del aula para mejorar el Bienestar Psicológico.



LO QUE HICIMOS...

Se realizaron reuniones una vez por semana con los estudiantes y el profesor donde se desarrollaron distintas dinámicas grupales, compartiendo experiencias e ideas sobre temáticas de su interés como: el respeto, la comunicación e integración entre compañeros. Además, a través de las dinámicas se reforzaron objetivos personales relacionados con sus metas de estudio para el presente y el futuro.

LOS APRENDIZAJES...

Aumento del bienestar psicológico gracias al fortalecimiento de las relaciones positivas con otros, a través de la comunicación e integración del grupo y el reconocimiento del sentido de la vida mediante el establecimiento de metas y objetivos que van mas allá de uno mismo.



4

PASOS QUE DEJAN HUELLA

15 hombres y mujeres, con discapacidad visual, entre 35 y 70 años. Se fomentaron relaciones positivas y facilitar la inclusión social con la comunidad local.

LO QUE HICIMOS...

Se realizó una jornada de sensibilización sobre inclusión en una escuela de la comunidad de Chorrillos, donde las personas en situación de discapacidad pudieron interactuar y compartir su experiencia respecto a la discapacidad visual con las generaciones más jóvenes. Además, se generó un vínculo con la Municipalidad de Viña del Mar que facilitó un viaje al Lago Peñuelas, dejando en manos de ellos la posibilidad de gestionar futuros viajes a través del municipio.

LOS APRENDIZAJES...

Fortalecimiento de las relaciones positivas entre los integrantes del grupo y con la comunidad. Se ampliaron las posibilidades de acceso a diversas actividades de interés para el grupo, favoreciendo la percepción de control de su entorno. Se reforzó el significado vital del grupo, compartiendo su experiencia con las nuevas generaciones.

5

HOGAR CAMPO LOS ESPINOS

21 niños y 5 profesionales pertenecientes al hogar. Se impulsó al Hogar en su desarrollo medioambiental, con la elaboración de un proyecto de bienestar de mejora comunitaria.

**LO QUE HICIMOS...**

Se realizaron encuentros reflexivos, en los que se impulsó la confianza y el compromiso entre los miembros del hogar. Se trabajó el sentido de pertenencia e identidad hacia una corporación con enfoque ambientalista, se guió en el camino a conocer la importancia de los lazos que unen a otras personas o comunidades. Construyendo comisiones de trabajo y calendarios de tareas. Creando un espacio de reciclaje y un mural educativo junto a los niños del hogar. Todo esto en un ambiente natural y con un grato aroma a naturaleza.

LOS APRENDIZAJES...

El equipo de trabajo del Hogar presenta una mayor cohesión grupal, siendo más proactivos y propulsores de proyectos creativos y significativos relacionados con el medio ambiente. Logran afianzarse, creando un clima más colaborativo y aumentando su confianza, vinculación y gestión con redes de ayuda social, generando un grupo de profesionales con mayor integración social. En el caso de los niños pertenecientes al Hogar, se logra profundizar en su compromiso con la comunidad, en la concientización ecológica y en una mayor vinculación grupal.



6

DEJANDO HUELLAS POSITIVAS

20 voluntarias del hogar de ancianos La Asunción entre 45 y 65 años. Se evidenció la contribución social de su voluntariado y cómo el mismo fomenta su bienestar psicológico.

LO QUE HICIMOS...

Se realizaron almuerzos y reuniones en las que mediante la reflexión colectiva se visualizó la relevancia de la contribución social de su voluntariado y cómo el mismo potencia el bienestar psicológico de ellas y de la comunidad a la que acompañan. A través de la conversación distendida destacaron la relevancia y aporte social de sus acciones hacia las personas de la tercera edad y reconocieron cómo estas mismas acciones las benefician a ellas mismas.

LOS APRENDIZAJES...

Lograron reconocer que independiente de la etapa de la vida en que se encuentran tienen aportes sociales importantes de realizar. También valoraron su capacidad de organización y trabajo en equipo para el logro de metas que benefician a la comunidad.

Fortalecieron lazos de amistad, potenciaron su autoestima y capacidad de gestión para el logro de objetivos que permiten el bienestar para la comunidad.

7

TRASCENDENCIA A LO SOCIAL

18 Socios de un sindicato, hombres y mujeres 18 y 65 años. Se promovió el bienestar psicológico potenciando el compañerismo, la confianza y facilitando la gestión.

**LO QUE HICIMOS...**

Se llevaron a cabo dinámicas y reflexiones que permitieron potenciar el bienestar social, utilizando como guía ideas otorgadas por lo socios, relacionadas con el compañerismo y la confianza. También se gestionó una propuesta de mejoramiento de infraestructura y reconocimiento a los socios por su desempeño laboral.

LOS APRENDIZAJES...

Desarrollaron habilidades de integración social al identificar la importancia de la interacción, organización y el compañerismo. Por otro lado, ampliaron su percepción de bienestar, permitiéndoles llevar a la práctica acciones para potenciar el bienestar en el contexto laboral. A su vez participaron en la gestión de futuros cambios en la infraestructura, aumentando la percepción de control ambiental por parte de ellos.



8 JUNTOS CONSTRUYENDO COMUNIDAD

Los trabajadores y copropietarios empoderados se reúnen y recorren juntos las tareas de la comunidad para sentirse parte del todo.

LO QUE HICIMOS....

15 trabajadores del condominio Jardín Suizo se movilizaron con acciones para vincularse con los copropietarios y el comité de administración concretando una intervención que dieron por nombre **“Juntos construyendo comunidad”**.

Mediante un trabajo colaborativo, todos se “colocaron los guantes” en pro de la limpieza y organización de la zona del bosque como medida preventiva de incendios. Mediante esta acción inicial se generó una interacción enriquecedora, vinculante e integradora de parte de los trabajadores y los residentes de la comunidad.

LOS APRENDIZAJES

El grupo de trabajadores del lugar, pudo relacionarse más cercanamente con los residentes de la comunidad. Sus demandas, alejadas de lo económico, hacían hincapié en el sentido de pertenencia y vinculación con los copropietarios. Se desarrolló una actividad para conocerse, surgiendo otras instancias de vinculación entre ellos, incluyendo experiencias familiares, de relaciones sociales y personales.

9

LA DULZURA DEL TIEMPO

22 mujeres entre 55 y 75 años del Centro de Madres Progreso.

Potenciando las virtudes y la gratitud para fortalecer el Bienestar Psicológico.

**LO QUE HICIMOS...**

Se desarrollaron actividades con el fin de potenciar su autoaceptación. Se indagó en lo que las hace feliz, sus motivaciones, fortalezas y experiencias como grupo. Se premiaron mutuamente por sus virtudes y escribieron cartas de gratitud a sus familias. Todo esto lo compartieron en una sede social donde el juego de lota y las onces era la agradable rutina de los días miércoles.

LOS APRENDIZAJES ...

Se potenció la autoaceptación, las virtudes, las fortalezas intrapersonales e interpersonales. Desarrollo de una mirada autocrítica y más empática, aumentando el autoconocimiento y el conocimiento mutuo. Reconocieron la importancia de los más cercanos en su vida comprendiendo que son queridas y respetadas por su entorno social.



10

UN GOL PARA EL BIENESTAR

17 alumnos entre los 11 y 13 años unidos por una pasión. Organizar un campeonato de fútbol donde los niños son los protagonistas principales.

LO QUE HICIMOS...

Facilitamos el proceso de organizar un campeonato de fútbol en conjunto con los estudiantes, donde ellos fueron los encargados de organizar y promocionar el campeonato. Los alumnos se reunieron para abordar todos los detalles del encuentro deportivo, desde sus reglas hasta su realización, poniendo en evidencia su autonomía, sus competencias y la vinculación con su curso.

LOS APRENDIZAJES ...

Se potenció la autonomía de cada uno de los organizadores, facilitando el proceso de concientización respecto a sus propias competencias y generando instancias que facilitaron el proceso de vinculación, de manera lúdica y dinámica, generando bienestar en los niños.

11

CONOCIENDO A MI PADRINO

10 estudiantes de Psicología, de la Universidad Viña del Mar, entre 18 y 50 años. Ofrecer espacios de relación entre “Padrinos” y “Ahijados” para fortalecer el Bienestar Psicológico.



LO QUE HICIMOS...

Se organizó un encuentro entre estudiantes de Psicología de cursos superiores (“Padrinos”) y de primer año (“Ahijados”) de la Universidad Viña del Mar, para crear vínculos compartiendo experiencias y percepciones de su vida universitaria, metas y propósitos personales.

LOS APRENDIZAJES...

Se fortalecieron vínculos y se potenció la integración social. Los estudiantes reconocieron la importancia de las relaciones interpersonales como elemento constitutivo de la comunidad universitaria y del bienestar social.



12

NUESTRO ESPACIO

Adultos mayores entre 77 y 90 años, residentes hogar de larga estadía. Generar espacios de relación para promover el Bienestar Psicológico.

LO QUE HICIMOS...

Se realizaron jornadas y espacios de interacción grupal entre los adultos mayores, desarrollando actividades orientadas a fortalecer las habilidades cognitivas tales como: funciones ejecutivas, memoria, atención y orientación.

Los participantes lograron relacionarse y apoyarse mutuamente. Esto permitió salir de la rutina establecida en el hogar.

LOS APRENDIZAJES ...

Fortalecimiento de relaciones positivas entre los adultos mayores con dependencia moderada y autovalentes del hogar de larga estadía.

Aprendieron a escucharse activamente y dominar a su entorno a través de la autodeterminación.

13

MÚSICA EN COMPAÑÍA

26 adultos mayores, entre 67 y 80 años, integrantes del Club Del Adulto Mayor “Manuel Rodríguez” . Fortalecer el Bienestar Psicológico a través de la creación musical.

**LO QUE HICIMOS....**

Se desarrollaron actividades para fortalecer y potenciar el bienestar psicológico a través de la música, trabajando los vínculos emocionales, habilidades de creación y el trabajo en equipo.

Los adultos mayores participaron con entusiasmo ya que la música es una actividad que habían dejado de realizar y querían retomarla. Mientras se comparte en la hora del té cantamos canciones acompañados de instrumentos musicales, finalmente los participantes crearon sus propias melodías.

LOS APRENDIZAJES

Los participantes desarrollaron su lado artístico, trabajando en equipo y fortaleciendo los lazos del grupo. Además de potenciar su creatividad musical, trabajaron los sentimientos producidos por la música.

En lugar de centrarnos en las carencias, se trabajó con las potencialidades y fortalezas del grupo.



14

UN VIAJE AL BIENESTAR

Club Deportivo Inclusivo Integrado por personas con y sin discapacidad que practican navegación a vela en modalidad adaptado.

LO QUE HICIMOS...

Salimos todos juntos a navegar por la bahía de Valparaíso, en un aparentemente frágil velero, inmersos en plena naturaleza.

Se creó una instancia que posibilitó el acercamiento entre los integrantes del grupo para compartir sus experiencias entre ellos y con otros.

Finalmente, se concretó como una actividad integrada a la navegación logrando permanecer en el tiempo.

LOS APRENDIZAJES...

Los integrantes del grupo enriquecieron las relaciones entre ellos, aumentando su sentido integración, contribución y aceptación social.

Nosotros aprendimos a comprender en profundidad las sensaciones y emociones positivas, intensas y variadas de un grupo que logra estar con bienestar psicológico inmerso en la naturaleza.

15

FUNDACION PETRU PELOM

10 integrantes de una fundación trabajan en las áreas verdes que rodean a la institución para ofrecer a la comunidad un mejor lugar al cual asistir y así sentir que su institución avanza con ellos .

**LO QUE HICIMOS...**

Se realizaron reuniones en las que se facilitó la reflexión y el diálogo entre los integrantes de la fundación respecto a cómo potenciar y fortalecer su comunidad. Deciden trabajar el mejoramiento del entorno en el cual se desempeñan como colaboradores, promoviendo el desarrollo institucional , grupal e individual. De este modo se avanza hacia el bienestar de manera conjunta.

LOS APRENDIZAJES...

La mejora del entorno fomentó el sentido de contribución social. Los miembros aprendieron que tienen algo útil que ofrecer a la comunidad; se fomentó el sentido de aceptación social experimentando, al momento de realizar las actividades, confianza, aceptación y actitudes positivas hacia otros.