

REPORTE CURSO VIRTUAL ICDP

POR

ABEL ANTONIO SALAZAR MEJÍA

ENTRENADOR ICDP – COLOMBIA

MÓNICA MARÍA BERRIO ZAPATA

MULTIPLICADORA ICDP – COLOMBIA

El 10 de abril de 2024 se dio inicio al curso virtual ICDP – Colombia, una experiencia de formación que le permitió a los participantes conocer los objetivos, los conceptos básicos, las 8 guías para una buena interacción, los 7 principios de sensibilización, el perfil de interacción y las herramientas de trabajo grupal que emplea el programa para fortalecer el vínculo afectivo y mejorar los procesos de comunicación entre niños, niñas, jóvenes, adultos mayores y cuidadores.

El curso finalizó el 7 de agosto, con la participación de 15 personas de las ciudades de Medellín, Rionegro, La Ceja y El retiro del departamento de Antioquia y las ciudades de Armenia y la Tebaida del departamento del Quindío, el 28 de agosto del presente año se realizó la ceremonia de certificación con la participación de la directora de ICDP Colombia, Carmen Lucia Andrade Vallejo, el entrenador, Abel Antonio Salazar Mejía, los multiplicadores: Mónica María Berrio Zapata, Alejandro Cuartas Londoño, Rubén Darío Cano González y los participantes del curso: Pilar Arango Gómez, Estefanía García López, Mercedes Carvajal Ospina, Aleida Opina Garcés, Juan Guillermo Ángel Barahona, Rosalinda Jiménez Ramírez, Aura Cecilia Agudelo Ríos, Yudy Alexandra Betancur Morales, Ana María Baena Londoño, Mónica Iveth feo Peluffo, Sandra Milena Jaramillo Jaramillo y Shirley Tatiana Puello Gutiérrez.

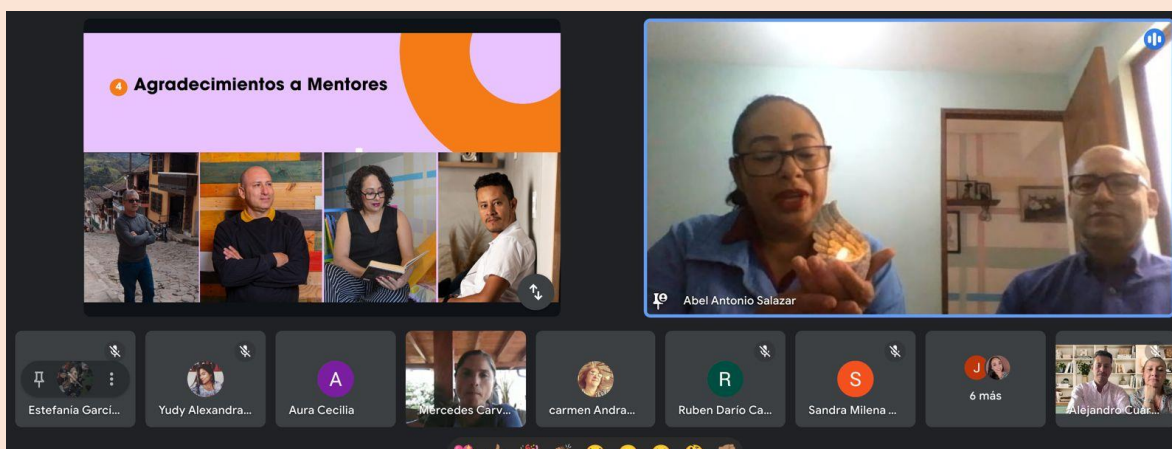
De manera especial agradecemos al entrenador ICDP, Santiago Morales, de la ciudad de Medellín quien nos acompañó, realizando el taller: “Técnicas y herramientas interactivas para el trabajo grupal.

En total se realizaron 15 sesiones de trabajo virtual y 2 asesorías personalizadas a cada uno de los participantes, para un total de 30 horas.

Objetivos del curso:

Capacitar un grupo de personas simpatizantes del programa ICDP, para afianzar sus conocimientos y sensibilizarlas sobre la importancia de un cuidado de calidad.

Consolidar un grupo de personas multiplicadores de la metodología ICDP, como un medio para garantizar la continuidad de procesos de fortalecimiento en los procesos de ICDP Colombia.



Agenda del curso:

1. **Presentación del programa ICDP y de los participantes.**
2. **Ciclo introductorio: Conceptos básicos del programa ICDP: “La empatía es la clave para un cuidado de calidad”.**
3. **Dos estilos de comunicación y los 3 diálogos.**
4. **Las 8 guías para una buena interacción.**
5. **El proceso de implementación del programa: Proceso de cambio del cuidador, el perfil de interacción y las 12 reuniones.**
6. **Los 7 principios de sensibilización.**
7. **Herramientas y técnicas interactivas para el trabajo grupal.**
8. **Asesorías individuales, con el apoyo de los multiplicadores.**
9. **Socialización de ejercicios prácticos de los participantes.**
10. **Evaluación y cierre.**
11. **Acto de certificación de los participantes.**



Aprendizajes y testimonios del curso virtual:

CONSTRUTENDO SENTIDOS...

Sobre el cuidado:

Pilar Arango 10:20

Cuidar es mantener una relación entre las personas, su valoración como seres humanos, es tener contacto

Estefanía García López 10:20

Cuidado es hacernos cargo de acompañar

Isabella Henao 10:20

Darle valor a algo/alguien

Estefanía García López 10:21

Cuidamos de nuestro entorno, de el otro y de uno mismo

Alejandro Cuartas Londoño 10:21

se cuida lo que se ama

Rosalinda Jiménez 10:21

La importancia de comprender y respetar los límites de otros y de compaginar y nutrir nuestro entorno con la interacción en el mundo del otro.

Sandra Milena Jaramillo Jaramillo 10:22

El hombre por naturaleza fue diseñado para cuidar

Alejandro Cuartas Londoño 10:22

cuida el que ama, cuida el que le da valor a las personas
se cuida con responsabilidad

Taty Puello 10:24

Cuidar es atender y velar por el bienestar de las personas y del entorno natural. Cuido lo que amo.

Aleida Ospina 10:24

el cuidado nos hace mas conscientes del yo y transmitir esto al otro respetando espacios

María Victoria 10:24

como se cuida? cuidamos como lo hacemos a nosotros mismos
que se cuida? lo que amamos

Juan Guillermo Angel 10:25

El cuidado es el respeto y la solidaridad con el otro. Y ese otro es cualquier ser humano

María Victoria 10:26

donde se cuida? en el entorno que nos corresponda

Alejandro Cuartas Londoño 10:27

se cuida en todos los espacios donde nos relacionemos.

Mercedes Carvajal 10:31

se cuida todo lo que sea vulnerable
Cuidamos porque amamos, porque necesitamos de cuidado.

Sobre la Empatía

Aleida Ospina 11:10

la empatía nos permite ver las cosas, las personas, desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra

maria victoria 11:17

la empatía debe de ser algo innato en cada uno, que es tu propia esencia

Aleida Ospina 11:17

es la capacidad de igual manera de comprender y compartir los sentimientos de los demás

Rosalinda Jimenez 11:22

En la forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno lo que quiere decir, es que tener una empatía positiva hace que podamos encontrarnos en un entorno sano, seguro, y responsable con nuestra vida y la de los otros.

Estefanía García López 11:23

Se generan relaciones sanas

maria victoria 11:23

el efecto positivo de la empatía, en muchas ocasiones contribuye a un mejor desempeño en su diario vivir. la autoestima mejora en un porcentaje muy significativo

Pilar Arango 11:23

En los adultos mayores se les da más importancia en su proceso de relaciones

2. Debemos trabajar los límites para relaciones sanas, creer en uno mismo.

Alejandro Cuartas Londoño 11:52

1. hablar menos, observar más. 2. Dejar los juicios. 3. Ser más sensible a las necesidades del otro.

Rosalinda Jimenez 11:52

Una sintonía afectiva sana, un encuentro conmigo para reconocermelo como un ser en desarrollo y construcción constante, debo seguir dejando a tras las estructuras que como ser humano he adquirido a través de mi historia, y enriquecerme

Pilar Arango 11:53

Ser más atenta a lo que se dice y se hace en el proceso

Dejar atrás las etiquetas, observar más el proceso de cada uno de las personas a su interacción.

Aleida Ospina 11:54

es maravilloso saber y reafirmar lo grandes que somos y todo el bien que podemos ofrecer y aprender de los demás

Cualidades del cuidador

Ana Maria Baena 11:17

La escucha activa

Estefanía García López 11:17

Acompañar, guiar, escuchar

Pilar Arango 11:17

Ser empático,

Juan Guillermo Angel 11:18

Siempre estamos comunicando a través de nuestra expresión corporal

Rosalinda Jimenez 11:18

Disponerse como un canal para escuchar con atención la necesidades del otro a través del mensaje que quiere transmitir, acompañando las emociones y dando significado a lo que nos comparten.

Yudy Alexandra Betancur Morales 11:18

Con amor, paciencia, tolerancia y sobre todo con pasión por lo que hace

Aleida Ospina 11:18

La expresión corporal que sea coherente con lo que decimos

Pilar Arango 11:18

El lenguaje que se utiliza para comunicarse.

El movimiento del cuerpo.

Reflexiones

Tú 10:17

Aprender a cuidarnos es una necesidad apremiante de la especie humana

Rosalinda Jimenez 10:17

la familia son el pilar fundamental para la creación de valores y principios que nos ponen en un contexto social sano.

Juan Guillermo Angel 10:18

La paz no es la ausencia de conflicto. Es la resolución consensuada de estos

Pilar Arango 10:19

Con la familia se hacen lazos dentro de la sociedad, es la que inicia el proceso de integración de los miembros en el ámbito vivencial diario.

Yudy Alexandra Betancur Morales 10:19

Es necesario aprender a poner límites para controlar la conducta y guiar de una manera adecuada.

Ana Maria Baena 10:19

La paz y no la guerra mejoran la convivencia y facilitan el cuidado de nuestra familia

Rosalinda Jimenez 10:19

los limites no implican un proceso donde el cuidador se convierte en una autoridad sin respeto, es el proceso que nos enseña como y hasta donde podemos llegar y hacerle entender al otro hasta donde.

Mercedes Carvajal 10:19

La familia, el entorno protector básico y primario para el crecimiento de nuestros hijos, basada en la autoridad con amor, paz, convivencia y límites .

Mercedes Carvajal 10:21

La Guerra Es la ausencia total de familia.

Estefanía García López 10:21

Para cuidar a nuestra familia es necesario ser empáticos y escuchar, logrando así tener un espacio con una convivencia llena de paz y con límites sanos.

Estefanía García López 10:21

Para cuidar a nuestra familia es necesario ser empáticos y escuchar, logrando así tener un espacio con una convivencia llena de paz y con límites sanos.

Pilar Arango 10:23

La Autoridad es una imagen que se tiene como poderoso, en el colegio es el maestro y en la casa los padres, las autoridades civiles y militares y eclesásticas que ejercen poder de otra manera mas amplia en ciertos círculos de la sociedad.

Ruben Darío Cano G 10:26

el cuidado es un acto de amor por excelencia, FOMENTA la paz que sumados son la esencia de la convivencia en familia y en sociedad. CON LOS DEBIDOS LÍMITES SE RESUELVEN ADECUADAMENTE LOS NECESARIOS CONFLICTOS . así LA AUTORIDAD SERÁ EJERCIDA COMO UN POTENCIADOR DE LA VIDA Y DEL SER

Estefanía García López 10:26

Tener autoridad no significa mandar o decidir por el otro, es hacerse cargo como mediador, sin guerras ni conflictos, simplemente escuchar, guiar y acompañar.

Ana Maria Baena 10:29

La autoridad tiene que ver con comunicar asertivamente esos acuerdos y límites tiene que ver con la coherencia de quien la asume si yo ejerzo autoridad también puedo someterme a una autoridad

Pilar Arango 11:48

Como guías o cuidadores debemos siempre estar atentos y alertas a las necesidades de los que están bajo nuestro cuidado, debemos ayudarlos a tener confianza en sí mismos, a cuestionarse y tener buena dinámica en su entorno familiar, escolar laboral y en lo social, a ser dinámicos y proactivos en su esencia de vida, la felicidad es lo más importante en la vida.

Sobre las guías ICDP

Estefanía García López 11:49

ICDP es una guía para enseñarnos la importancia de acompañar, de educar con respeto, de dejar que el otro pueda ser si mismo sin ningún reproche, nos enseña que la educación debe tener límites y que lo único que no debe de tenerlos es el amor, amemos sin condiciones, acompañemos como nos gustaría haber sido acompañados y recordemos que la empatía es la palabra clave para cualquier tipo de relación.

Mercedes Carvajal 11:52
y mirar al otro con ojos de niño

Mercedes Carvajal 11:52
y mirar al otro con ojos de niño

Sandra Milena Jaramillo Jaramillo 11:52
Es un bello programa, cada vez me gusta más y me enamora más porque restaura la dignidad del ser humano

Rosalinda Jimenez 11:46

- necesitamos construir como seres humanos las herramientas, y estas 8 guías nos invitan a reconocer que dentro de cada uno esta la capacidad de adquirir una oportunidad de generar un cambio en la vida de cualquier ser humano pero primordialmente en nosotros mismo, reconocer que como seres imperfectos estamos en constante cambio y crecimiento nos permite aceptar ICDP como una posible solución a muchos conflictos actuales.

Rosalinda Jimenez 11:07

compartir tiempo de calidad, unificar los lazos reconociendo la importancia que cada miembro del hogar ocupa, igual que los niños los adultos necesitan tiempo de calidad, escuchar y tener en cuenta los pequeños detalles hace que cada relación se nutra más, considero que tener espacios donde compartan las cosas cotidianas, regar juntos las plantas, comer juntos y hablar durante cada comida, es generar en la interacción diaria armonía y amor para que los diálogos se aperturen.

Sensaciones y sentimientos durante el proceso del curso virtual

Abel Antonio Salazar 10:24

Las sensaciones y sentimientos denotan nuestra disposición interior e intercambio con los demás en este proceso.

Juan Guillermo Angel 10:24

Sentirme en un grupo que a pesar de la distancia, el afecto y las ganas de avanzar se siente a flor de piel.

Ana Maria Baena 10:24

Gratitud por tener esta oportunidad de autoevaluarnos en nuestro que hacer diario, deseo de ser mejor cada vez para bien de quienes tenemos al cuidado y satisfacción de los avances en este proceso

Pilar Arango 10:25

Sentimientos muchos, de verme como una persona mas madura en las relaciones interpersonales, con las personas, sentimientos de agradecimiento y aprendizaje

Estefanía García López 10:25

Me dejan ganas de mejorar, de escuchar y escucharme, de cuidar y de cuidarme, de ser empática tanto con el otro como con migo misma, como cuidadores aveces nos dejamos a un lado y se nos olvida que si no nos cuidamos a nosotros mismos, como haremos con el otro?

Tú 10:25

He sentido mucha alegría, esperanza, amor y también nostalgia... volver la vista atrás y recordar momentos, situaciones, personas que fueron importantes para mi., me llena de muchos sentimientos.

Juan Guillermo Angel 10:25

Muy agradecido por lo aprendido y compartido

Monica Feo 10:25

Todo este aprendizaje me ha hecho conscientizarme de cosas que hacia , pero no me imaginaba que ffueran situaciones que podían afectar a otros. Darme cuenta que uno día a día debe mejorar y evolucionar.

Ruben Darío Cano G 10:26

conexión sensible con la vida y plena conciencia de cuidarla y potenciarla a través de nuestras acciones y relaciones con nuestros entornos cercanos y necesidades específicas de otros que, por sus circunstancias evolutivas o déficits específicos, lo requieren.

Mercedes Carvajal Ospina 10:27

Entender en la simpleza de un abrazo, en una palabra de aliento, en un silencio que acompaña , la verdadera esencia del acompañamiento con amor, con respeto y con conciencia..gratitud al Padre por este llamado del amor para el amor, gracias ICDP..por esta aventura de amor para mi y para los demas

Abel Antonio Salazar 10:27

Deseos de aprender más sobre el programa y de las experiencias de mis compañeros, Un interes profundo por el cuidado propio y de los demás.

Sandra Milena Jaramillo Jaramillo 10:30

Más que sentimientos, me hallo pensativa... Por aprender a desaprender y ponerme en los zapatos del otro, compadecerme realmente por el otro, practicar la empatía y la compasión



Agradecimientos de los participantes:

Expresiones artísticas

1. Rosalinda Jiménez y Mónica Iveth Feo: Una trova de agradecimientos.

- ✓ Hoy brindamos con cariño y a ICDP las gracias que con valor y esperanza aprendimos la enseñanza.
- ✓ Para Abel y Moniquita un abrazo muy grande que Dios siempre multiplique todo su esfuerzo y amor.
- ✓ A todos mis compañeros que no olviden la lección la importancia de las 8 guías para ser un buen cuidador.
- ✓ Que quede bien claro amigos que con dulzura y mucho amor encontramos nuestra guía para ser un buen cuidador.
- ✓ Que si se tiene empatía se tiene todo ganado, por que todo el que se acerque va a tener buenos cuidados.
- ✓ Les agradecemos mucho desde aquí de “Amanecer” por tomarse el curso enserio... por todas las metas cumplidas.
- ✓ Aplausos pues hermanos de hoy, es un día hermoso y tenemos mucha pasión, empezando por el de arriba que ama su creación.

Rosalinda: Muchas, muchas gracias por esta oportunidad por su amor y acompañamiento, espero realmente ser un verdadero multiplicador de esta enseñanza y responsabilizarme de ese hermoso rol. Abrazos a todos.

2. Ana María Baena: Poesía

"En el tapiz de ICDP, hilos de oro se entrelazan

Culturas danzan, historias se despliegan

Un mosaico de sueños, donde cada pieza brilla

Y en el centro, un corazón late, con amor y con vida

La empatía es el viento que mueve las velas

La diversidad, el arco iris que despliega sus colores

Cada rostro, un universo por descubrir

Cada voz, un canto que resuena, sin fin

En este viaje, me encontré conmigo misma

Y con cada uno de mis compañeros, en una danza sin fin

ICDP, un jardín donde he crecido

Y que al cuidado de otros.

¡¡Floreceré!! Gracias por permitirme conocerlos.

3. Juan Guillermo Ángel: Frase

Gracias por todo lo aprendido.

“Lo contrario del odio no es la tranquilidad, es la empatía”

4. Pilar Arango

Hola mil gracias por esta experiencia tan increíble y la verdad me han ayudado a ver las cosas de otra manera, aunque aun quedan muchas cosas por arreglar, este taller me ayudo mucho. Debo seguir poniendo en practica lo aprendido.

Descubrir en este proceso que el miedo y las costumbres arraigadas no nos dejan crecer, que nos limitan en muchas ocasiones y no nos permiten ver más allá de los horizontes que se tiene a corto plazo, se pierden oportunidades por no tener un espíritu abierto al cambio y a nuevas realidades que pueden traer cambios positivos en el crecimiento, en el pensamiento y en la interacción con otras personas.

Gracias a ICDP por este valor agregado a mi vida y a las personas que participaron en este proceso.

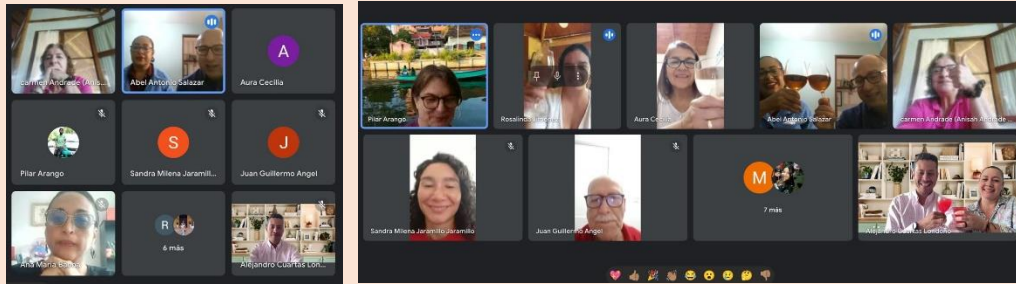
A Mónica y Abel por darnos la oportunidad de estar en este proceso tan increíble, y que ha logrado abrir nuevos caminos, mentes y entablar nuevas posibilidades de crecimiento.

5. Aura Agudelo:

“Eterna gratitud, que Dios ilumine siempre sus proyectos, Dios les pague y mamita María los abraza y cuide”

ICDP me enseñó a sentirme preparada para practicar mi labor, como catequista y en todos los grupos apostólicos que ayudo.





Mis queridos,

Gracias por abrirnos las puertas de este maravilloso viaje no sólo al interior de las guías; sino también al interior propio de la persona, a la exploración de esos lugares desconocidos de nuestra alma que nos enseñan y muestran que podemos sacar lo mejor de nosotros para tratar al otro como hermano, como cercano, con empatía, con escucha, con humildad, con la pequeñez que nos abaja al otro; a mirarlo y escucharlo con ojos de amor, compasión, misericordia, ternura y alegría.

Gracias porque ICDP nos ha hecho mejores personas, mejores seres humanos, mejores cuidadores.

Aún nos queda mucho camino por recorrer, muchas situaciones propias de la historia de vida por trabajar y que habitan en el alma; pero es un bello comenzar, un bello despertar a ese llamado que Dios nuestro Señor nos ha hecho a amarnos primero a nosotros y luego al prójimo como a nosotros mismos.

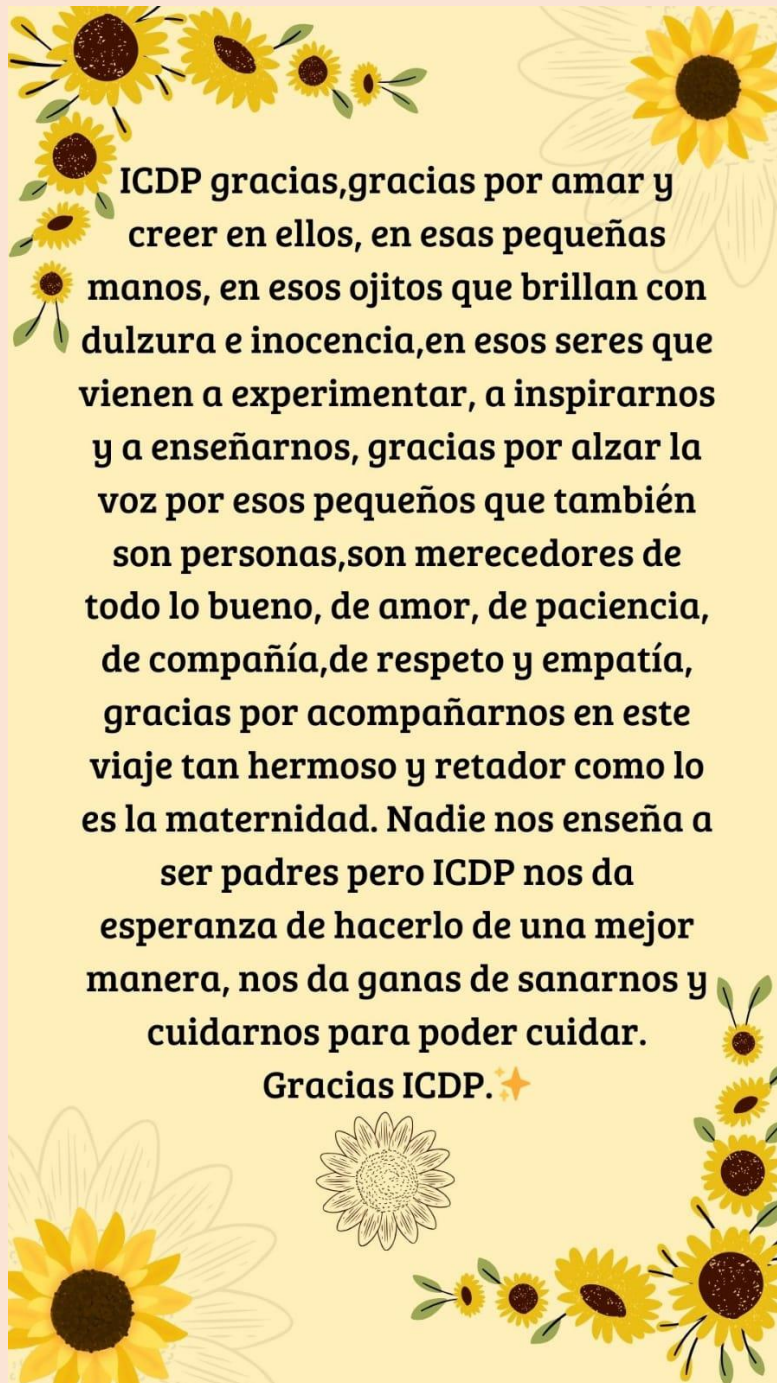
Dios, María Santísima y San José los bendigan, y los sigan ayudando a ser esos instrumentos de su amor en este mundo que así lo necesita.

Con Cariño,

Sandra Milena Jaramillo Illo

Participante ICDP

ESTEFANIA GARCIA



TATIANA PUELLO



Shirley Tatiana Puello Gutiérrez

"La felicidad es una elección, elige ser feliz"

Feliz y bendecido día a todos, no olvidemos agradecer
a nuestro Padre del Cielo por este bello amanecer.

Hoy es un gran día, día de celebración,
después de estos meses recibiré certificación,
de todo lo aprendido, vivido y experimentado en el
Curso de ICDP que tanto he disfrutado.

Retos creativos realicé con emociones
encontradas y la introspección profunda me ayudó
a sentirme renovada.

Para así cada día dar lo mejor de mí, a mi esposo y
a mis hijos y a los que pueda servir;
siempre con alegría y velando por mi autocuidado,
pues de nada sirve amar si primero no me he
amado.

Gracias a ICDP por esta experiencia maravillosa,
que Dios los bendiga y continúen con esta labor
tan hermosa.

Medellín, Agosto 28 de 2024

