PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

Comedor Comunitario La oportunidad de crecer

Justificación

Con este Plan de trabajo "La oportunidad de crecer", se pretende brindar un espacio seguro a los y las participantes en primera medida dentro del Comedor Comunitario - Cocina Popular Laureles, en materia de educación, desarrollo de capacidades, emprendimiento, manejo adecuado del tiempo libre y promoción de la actividad física para mantener una buena salud.

Parte como base para el desarrollo del siguiente plan de trabajo los datos arrojados en el proceso de lectura de realidades y contratos sociales realizados en procesos anteriores con la comunidad. En este orden de ideas buscamos desde las infancias, jóvenes, adultos y el adulto mayor la mitigación de todos los tipos de violencia a través del reconocimiento e identificación de las mismas, mejorando la relación con los demás, actuar frente las altas cifras de desempleo y la cantidad de jóvenes y adultos en edad productiva que a la fecha se encuentran en desempleo, promoviendo el emprendimiento a través de un proceso de capacitación, en los jóvenes mantener el bienestar psicológico y emocional, en las personas mayores promover la salud física y mental para mejorar su calidad de vida, reconociendo en cada grupo poblacional su valor como personas y el aporte que pueden dar para una mejor sociedad.

Análisis situacional

En el comedor comunitario cocina popular laureles, existe un grupo etario diverso y así mismo diversidad en casos de tipos de familia, se pretende aportar para el reconocimiento de sí mismo, la convivencia en familia y en los diferentes grupos donde se socializa, evitando llegar a la violencia, generar procesos de capacitación para promover el emprendimiento y desarrollar actividades donde se promueve el envejecimiento activo, digno y feliz, para mantener una buena salud mental y física,

Este plan de trabajo busca crear en el interior de cada hogar/familia unipersonal, extensa, nuclear, monoparental del comedor comunitario un lugar seguro de aprendizaje donde se pueda compartir experiencias, generar espacios de reflexión y análisis frente a situaciones particulares, adquirir nuevos conocimientos para el crecimiento personal y familiar, generar rutas de atención frente a casos de violencia o casos de atención prioritaria.

Objetivo general.

Generar procesos de promoción en bienestar psicológico, emprendimiento, manejo del tiempo libre, actividad física, capacitación en otra lengua, sistemas, que permitan un mayor conocimiento en sí mismos, aprendiendo nuevos conceptos, promoviendo el mejoramiento de la calidad de vida de los hogares / familias del comedor comunitario cocina popular laureles.

Objetivos específicos.

- Presentar el fenómeno del bullying, comprender sus causas y consecuencias, conocer herramientas de prevención y como enfrentar esta situación.
- Dar a conocer el concepto de autoestima y amor propio, resaltando sus habilidades y destrezas, fortaleciendo el amor propio.
- Reconocer e identificar las propias emociones y las de los demás, adquiriendo estrategias de manejo y control emocional.
- Promover en los jóvenes y adultos la actividad física, para mantener una buena salud física y mental
- Aprender los conceptos básicos del idioma inglés reforzando los conocimientos que tienen los jóvenes y adultos con el fin de promover una segunda lengua.
- Presentar la importancia del trabajo en equipo para lograr los objetivos y metas propuestas, a través de dinámicas participativas
- Identificar el concepto de emprendimiento, cuáles son sus características y como hacer realidad su idea productiva.
- Proporcionar herramientas prácticas para promover las ventas de un producto o servicio
- Dar a conocer a los participantes del comedor las ideas productivas que ellos manejan a nivel personal o familiar para la generación de ingresos, a través de una exposición en el comedor comunitario un día durante el servicio.
- Fortalecer en los adultos mayores la actividad física con el fin de promover la buena salud, evitando el sedentarismo y la inmovilidad, aparición de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, artrosis, obesidad, entre otras y retrasar la aparición de dependencia, para sus actividades diarias.
- Realizar una clase práctica de sistemas, donde los adultos mayores aprenderán las partes básicas del computador y como elaborar un documento en Word, permitiendo tener un acercamiento a los sistemas informáticos, aportando a sus conocimientos, dejando el miedo al acercarse a un equipo de computo.
- Presentar los cuidados que deben tener los adultos mayores en la piel y realizar actividad práctica de autocuidado, a través de una sesión de cuidado de la piel tanto en la cara como en las manos, con el propósito de limpiar e hidratar

Distribución de la población seleccionada

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	2
Entre 6 – 12 años	20
Entre 13 – 17 años	15
Entre 18 – 26 años	19
Entre 27 – 59 años	30
De 60 años o más	30

Descripción metodológica

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 1 – 5 años Entre 6 - 12 años Entre 13- 17 años	Bienestar Psicológico	Los guerreros del camino
TEMÁTICA 1		
El bullying		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Presentar el fenómeno del bullying, comprender sus causas y consecuencias conocer herramientas de prevención y como enfrentar esta situación.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Esta primera sesión con el grupo, se realizará un proceso evaluativo de conocimientos previos de forma grupal, a través de las preguntas orientadoras; ¿Sabes que es Bullying?, ¿Cómo reconocemos un caso de Bullying?, Que ejemplos podríamos dar de Bullying? Teniendo en cuenta lo anterior se realizara un dibujo donde se plasma el concepto de Bullying, los casos que ha visualizado y como podría enfrentar esta problemática. Por otro lado, a lo largo de la jornada se realiza fortalecimiento de los valores importantes como el respeto, tolerancia, honestidad, empatía, entre otros.		
TEMÁTICA 2		
Autoestima		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Dar a conocer el concepto de autoestima y amor propio, resaltando sus habilidades y destrezas, fortaleciendo el amor propio.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará una actividad dirigida donde se trabajarán conceptos como Autoconcepto, autoestima, haciendo énfasis en el fortalecimiento del amor propio. A través de una actividad de origami, realizando un corazón, pensarán en la persona que más quiera y dentro de él colocaran una frase de regalo que fortalezca su autoestima, generando un espacio de reflexión y análisis, sobre el tema trabajado. Finalmente se realizan conclusiones finales de forma lúdico- pedagógica
TEMÁTICA 3
Conociendo mis emociones
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
- **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Reconocer e identificar las propias emociones y las de los demás, adquiriendo estrategias de manejo y control emocional.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: • Se explicará de manera general que es una emoción, sentimiento y regulación emocional. • Posteriormente se desarrollará una actividad donde cada participante expresará la emoción que está sintiendo a través de un Emoji ampliando un poco la información. • Continuando con la actividad se colocará en papel craf diferentes emociones las cuales deben escoger y presentar ante los demás participantes, porque se identificó con esta. • Por último, se presentarán conclusiones y retroalimentación del tema tratado.
PRODUCTO
Se pretende realizar un mural con los tres temas trabajados con este grupo, el bullying, la autoestima y el manejo de emociones

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
19/01/2023 15/02/2023	26/01/2023 15/02/2023	09/02/2023	24/02/2023

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 13- 17 años Entre 18 y 26 años	Manejo Adecuado del tiempo libre	Los Happy Friend

TEMÁTICA 1
Actividad Física
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover en los jóvenes y adultos la actividad física, para mantener una buena salud física y mental

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Durante esta sesión se explicará la importancia de realizar ejercicio para evitar el sedentarismo y mantener una buena salud. Se desarrollara una sesión de ejercicios y actividad física con los participantes, que permitirá reducir los riesgos de depresión, promover la autoestima, generar confianza en sí mismos.
TEMÁTICA 2
Inglés Básico
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Aprender los conceptos básicos del idioma inglés reforzando los conocimientos que tienen los jóvenes y adultos con el fin de promover una segunda lengua,
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Durante esta sesión se trabajaran temas básicos del idioma inglés, como son las vocales, abecedario, preguntas básicas para entablar una conversación, la gramática y escritura, con el fin promocionar un segundo idioma que permitirá abrir nuevas puertas para la vida laboral, la actividad se realizara de manera dinámica.
TEMÁTICA 3
Trabajo en equipo
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
- **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Presentar la importancia del trabajo en equipo para lograr los objetivos y metas propuestas, a través de dinámicas participativas
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: • Se presentará el concepto general de trabajo en equipo, sus principales características y la importancia de este comportamiento para lograr metas y objetivos, • A través de diferentes dinámicas lúdico recreativas se trabajara el tema del trabajo en equipo. • A final se realizará una retroalimentación y las conclusiones del tema.
PRODUCTO
Se realizará una cartelera con fotografías de las tres sesiones realizadas con los temas abordados con este grupo de población
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
17/01/2023 10/02/2023	24/01/2023 10/02/2023	07/02/2023	22/02/2023

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 27 - 59 años	**Emprendimiento y productividad**	El amanecer productivo
TEMÁTICA 1		

Emprendimiento

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1 Identificar el concepto de emprendimiento, cuáles son sus características y como hacer realidad su idea productiva.

METODOLOGIA DE LA SESION 1. Se inicia la actividad dando a conocer el concepto de emprendimiento, las características de un emprendedor, posteriormente se responden las siguientes preguntas:

- ¿En que soy buena o bueno?
- ¿Qué necesita la mayoría de las personas?
- ¿Por qué me pueden pagar?

Se realizará un análisis de la importancia de emprender como una opción de vida, para la generación de ingresos y se observará los intereses particulares de los participantes

TEMÁTICA 2

Marketing

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Proporcionar herramientas prácticas para promover las ventas de un producto o servicio

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Durante la sesión se presentarán varias alternativas para promocionar el producto o servicio que el participante tiene en mente o el que actualmente vende, con el fin de aumentar sus ventas.
Se realizaran subgrupos y se escogerá una idea de negocio, en una cartelera plasmarán, las características de su producto o servicio, como realiza su venta y que nuevas estrategias a utilizar para generar mayores ingresos, recursos a utilizar.

TEMÁTICA 3

Ideas Productivas

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Dar a conocer a los participantes del comedor las ideas productivas que ellos manejan a nivel personal o familiar para la generación de ingresos, a través de una exposición en el comedor comunitario un día durante el servicio.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:
Durante un día de servicio en el comedor se contará con diferentes stand de ideas productivas que tienen los núcleos familiares, con el fin de ser presentadas al resto de participantes, con el fin de promover el emprendimiento y la generación de ingresos, de igual manera dar a conocer los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores.

PRODUCTO FINAL

Se realizará un video donde se presentará el trabajo desarrollado en las tres sesiones de emprendimiento, marketing y exposición de ideas productivas

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
18/01/2023	27/01/2023	04/02/2023	18/02/2023

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
De 60 años o más.	Envejecimiento Digno y Feliz.	Canitas alegres

TEMÁTICA 1

Actividad Física

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fortalecer en los adultos mayores la actividad física con el fin de promover la buena salud, evitando el sedentarismo y la inmovilidad, aparición de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, artrosis, obesidad, entre otras y retrasar la aparición de dependencia, para sus actividades diarias.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se da inicio a la jornada con la presentación y objetivo específico del grupo, la importancia de la actividad física en el adulto mayor, para su salud física y mental, que ayude a desarrollar una mejor relación entre iguales, estar preparados para los significativos cambios físicos y psicológicos, durante esta etapa de la vida.

- Una jornada de actividad física paso a paso
- Conclusiones generales de la jornada.

TEMÁTICA 2

Curso práctico de Sistemas

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:
Realizar una clase práctica de sistemas, donde los adultos mayores aprenderán las partes básicas del computador y como elaborar un documento en Word, permitiendo tener un acercamiento a los sistemas informáticos, aportando a sus conocimientos, dejando el miedo al acercarse a un equipo de computo.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Se inicia con la explicación de cada una de las partes que compone el computador para tener una base sobre el tema a tratar, posteriormente se realiza un ejercicio práctico del tema.
En un segundo momento se explica el manejo Word, como herramienta básica para elaborar un documento, una carta, al final de la sesión deberán realizar un ejercicio que permita retroalimentar los conocimientos adquiridos.

TEMÁTICA 3

Autocuidado

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Presentar los cuidados que deben tener los adultos mayores en la piel y realizar actividad práctica de autocuidado, a través de una sesión de cuidado de la piel tanto en la cara como en las manos, con el propósito de limpiar e hidratar.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

- Se realiza una explicación general sobre los cuidados que debe tener el adulto mayor en su piel, pues es delicada y frágil.
- Aplicar una mascarilla natural en la cara y en las manos a los adultos mayores que asisten a la sesión
- Conclusiones sobre el tema, beneficios, ventajas del cuidado de la piel.

PRODUCTO FINAL

Realizar un video donde se recopilen las actividades realizadas con los adultos mayores, donde se evidencie los tres temas trabajados con ellos, los aportes para su vida.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
13/01/2023	20/01/2023	27/01/2023	17/02/2023