PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES COMEDOR COMUNITARIO- COCINA POPULAR VILLA ALEMANIA

Título del plan

"TRANSFORMANDO REALIDADES"

Justificación

Durante el tiempo de intervención con los hogares/familias del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania se evidenció, que la pandemia genero un gran impacto negativo en los diferentes grupos etarios que se encuentran vinculados al programa (niños, niñas, adolescentes, adultos, adultos mayores y personas en condición de discapacidad); el aislamiento con los parientes externos y la sociedad aumento el riesgo de depresión y ansiedad; Son los propios recursos personales, y el devenir de la vida, los que hacen que la mayor parte de las personas superen el 'golpe' de la vida y pueden adoptar durante mucho tiempo un estilo de afrontamiento contraproducente y quedar así enredadas en un patrón de comportamiento disfuncional y requerir ayuda profesional.

Es importante aclarar que no todas las personas son igual de vulnerables, sin embargo se acumulan varias fuentes de estrés al mismo tiempo (enfermedad, cuidado de otras personas, pérdida de la fuente de ingresos, incertidumbre sobre el futuro) adicional a ello se evidencio que fallecieron participantes y personas allegadas de los hogares/familias, además de la pérdida de relaciones sociales significativas, la situación se acumula con otras experiencias o fuentes de estrés anteriores, existe mayor inestabilidad o fragilidad emocional previa, el apoyo social en el entorno próximo es escaso, Los recursos económicos son limitados, existe un déficit en el repertorio de habilidades de afrontamiento (habilidades para la relación social, habilidad para resolver problemas).

Teniendo en cuenta lo anterior desde el componente de inclusión social se elabora el plan transformación de imaginarios socioculturales con el fin de fortalecer el ejercicio de la ciudadanía que implica reconocernos desde lo colectivo, comprendernos como seres sociales que nos relacionamos con otros y otras en un territorio físico, humano y social. Es por ello por lo que, en la búsqueda de propiciar procesos sociales con los hogares/familias participantes del Comedor Comunitario – Cocina Popular, se realizaran encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales desde los diálogos, las reflexiones, los conocimientos y saberes propios de cada persona o grupo, de manera directa o desde la articulación intrainstitucional e interinstitucional.

Objetivo general.

- Transformar los imaginarios socioculturales de los hogares/ familias del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania

Objetivos específicos.

- Fortalecer el ejercicio de la ciudadanía que implica reconocernos desde lo colectivo, comprendernos como seres sociales que nos relacionamos con otros y otras en un territorio físico, humano y social
- Promover procesos de formación, orientación, discusión y construcción colectiva con los hogares/ familias del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania.
- Plantear acciones de inclusión social para la ampliación de capacidades individuales y colectivas desde la conformación de grupos de fortalecimiento.

Distribución de la población seleccionada

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	4
Entre 6 – 12 años	26
Entre 13 – 17 años	30
Entre 18 – 26 años	10
Entre 27 – 59 años	15
De 60 años o más	30

Descripción metodológica

Actualmente en el comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania tenemos 153 hogares/familias; el 75% corresponde a 115 núcleos; teniendo en cuenta los intereses, problemáticas, necesidades, potencialidades y capacidades individuales y colectivas evidenciados; se implementarán los siguientes grupos de fortalecimiento de capacidades:

- Prevención de violencias y promoción del buen trato
- Salud mental y prevención del suicidio
- Bienestar Psicológico
- Envejecimiento activo, digno y feliz

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Niños y niñas de 1 a 12 años	Prevención de violencias y promoción del buen trato	“Construyendo juntos”

TEMÁTICA 1

“Mundo Mágico” (Derechos y deberes)

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer los derechos y deberes de cada uno se los niños y niñas del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se realizará la convocatoria de los niños y niñas del comedor comunitario- cocina popular villa Alemania, la profesional social socializará los derechos y deberes que tiene cada uno de los niños y niñas de forma dinámica.

DERECHOS: Los niños y niñas tienen unos derechos especiales que deben cumplirse para todos y que prevalecen sobre los derechos de los demás.

- A tener derechos sin ser discriminado.
- Derecho a ser respetados.
- Derecho a la vida con calidad y un ambiente sano.
- Derecho a la integridad física.
- A gozar de una seguridad Social.
- Derecho a un desarrollo integral.
- Derecho a un nombre y una nacionalidad.
- Derecho a tener una familia y a no ser separado de ella
- Derecho a la educación.
- Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.
- Derecho a la protección.
- Derecho a la salud.
- Derecho a la información.
- Derecho a recibir atención y cuidados especiales cuando tienen algún impedimento físico, mental o social.
- A ser los primeros en recibir atención en situaciones de emergencia.

DEBERES: Se socializará que tienen unos deberes o responsabilidades como:

- Debemos respetar a todas las personas, no importa su sexo, raza, idioma, religión, situación económica, la ciudad o país de nacimiento. Debemos ser solidarios y humanitarios.
- Debemos respetar y apoyar a las autoridades, obedecer a nuestros padres, y tratar con cariño y respeto a todos nuestros familiares como abuelos, tíos, hermanos.
- Debemos defender los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica.
- Debemos respetar y cuidar el medio ambiente, así como proteger la naturaleza.
- Debemos aprender a respetar las opiniones y costumbres de los demás, aunque no sean iguales a las nuestras.
- Debemos tener buena conducta en el colegio, estudiar y cumplir con las tareas escolares, así como respetar a los maestros, trabajadores y compañeros del colegio.
- Debemos respetarnos a nosotros mismos: Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos. No hacer nada que nos pueda hacer daño.
- Debemos decir siempre la verdad y cumplir lo que prometemos.

Seguidamente se realizará una fiesta con los niños y niñas del comedor comunitario- Cocina popular Villa Alemania incluirá:

- Baile
- Refrigerio
- Show de magia
- Fotografía

Al final se resolverán dudas y se dará por finalizada la sesión.

TEMÁTICA 2

Reconocimiento del territorio
Tipos de violencias

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer el territorio como espacio confiable en los que los/as niños y niñas pueden compartir experiencias, inquietudes y propuestas sin temor a recibir ataques.

. Conocer los diferentes tipos de violencias

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Durante la sesión se elaborará un mapa del territorio (Barrio Alfonso López- localidad de Usme) con los niños y niñas del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania con el fin de identificar los sectores más habitados y reconocer los espacios más confiables en donde puedan compartir experiencias, inquietudes y propuestas sin temor a recibir ataques. Este ambiente seguro es de vital importancia cuando se habla de violencias, ya que es posible que algunas de estas estén naturalizadas ya en la cotidianidad de las personas con las que se interactúa. Finalmente, en este proceso se debe prestar especial atención a las palabras, los silencios y las maneras de interrelacionarse de lo niños y niñas, teniendo presente que en ocasiones ejercen violencia o son víctimas de esta.

Seguidamente se proyecta el video de los diferentes tipos de violencias, Después de haber recibido toda la información y conocer todos los tipos de violencias que existen, los niños y niñas realizarán la actividad de narrativas, a través de juego de roles.

Se les indica que deben hacerse en grupos con el fin de representar algún tipo de violencia, entre grupos la idea es NO repetir tipos de violencia.

Al finalizar el juego de roles, cada grupo deberá decir o identificar los siguientes aspectos:

1. Tipos o tipo de violencia
2. Actores del conflicto
3. Rol de los actores
4. Aspectos positivos y negativos
5. Estrategia para prevenir ese tipo de violencia

Luego de esto la profesional social realizará las conclusiones para cierre de la temática, reforzando aprendizajes claves y de prevención de violencia.

TEMÁTICA 3

Acciones para el cambio

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Creación de propuestas de acciones para el cambio en el territorio

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Se inicia la actividad contextualizando a los niños y niñas que a continuación recibirán toda la información teórica y explicativa que les servirá y quedará como herramienta para la creación de esas propuestas, estrategias comunitarias, actividades culturales, sociales, educativas, etc. Que promuevan la no violencia en sus territorios y así mismo que permitan desmontar esos imaginarios erróneos que se tienen en la comunidad.

Luego de esto se proyectará un video de un caso exitoso cuando la comunidad se une para trabajar frente a alguna problemática

A continuación, se procede a explicar teóricamente cada uno de los aspectos principales:

Conflicto

Características del conflicto

Imaginarios Colectivos

Dilemas y/o conflictos morales

Injusticia percibida

Estrategias de mediación y conflicto

Identificación de necesidades

Actores del conflicto

Seguidamente se dará paso a la creación del grupo de futbol (campeonato) en donde se permitirá la participación de los niños y niñas del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania y se implementaran todos los aprendizajes adquiridos como propuesta al cambio en el territorio.

PRODUCTO FINAL

Se elaborará un video en donde se evidencie la participación de todos los niños y niñas del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania y los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2da semana de diciembre 2022	2da semana de diciembre 2022	3ra semana de diciembre 2022	3ra semana de diciembre 2022

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Adolescentes de 13 a 19 años	Salud mental y prevención del suicidio	“Prevención temprana”

TEMÁTICA 1
Autoestima

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar los factores protectores en cada individuo desde la autoestima Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: De manera presencial, se dará inicio con la actividad llamada la caja mágica, cuyo objetivo es hacer que los adolescentes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania se reconozcan como las personas más importantes en sus propias vidas.

La actividad consiste en ubicar de manera anónima y antes de iniciar el taller en algún lugar del comedor o fuera de él, pero cerca, una pequeña caja de cartón en cuyo fondo habrá un espejo y la frase que dice: “La persona más importante eres tú”.

Se inicia haciendo la pregunta a los participantes:

“¿Quién creen ustedes que es la persona más importante en sus vidas?”

Ante esta pregunta, muchos participantes nombrarán a sus madres, a sus hijos o algunas personas cercanas por la que sientan un gran aprecio. Se escucharán todas las intervenciones y luego se les darán unas indicaciones como:

“Les cuento que, para el día de hoy he traído una caja mágica, la cual contiene la respuesta a la pregunta que yo les hice hace un momento y quiero que uno por uno y en mucho silencio sin hacer ningún comentario o gesto, vaya hasta…(lugar en donde está la caja) y mire esa respuesta mágica. Luego regrese y de igual manera en silencio, sin decir o hacer nada se siente en su puesto y agache la cabeza hasta que todos hayan ido.

Una vez todos los participantes han visto el interior de la caja mágica y han regresado a

sus puestos, se pregunta, ¿Qué vieron en la caja?, ¿Encontraron a la persona más importante?, ¿Quién era?, etc.

De este modo los participantes entenderán y podrán hacer el análisis de la importancia de reconocerse como una persona importante, como la persona más importante en la vida de ellos y que hacerlo es el inicio para generar buena autoestima.

Luego de esta reflexión, se continúa con la reflexión con la lectura del cuento "El cofre Mágico" que dice:

"Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes porque era gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte, guerrero, inteligente, estratega, amable, conversador, etc.

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.

Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso.

El jefe de la tribu lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero, el jefe de la tribu se estaba volviendo más prudente, hábil, fuerte, ilusionado, etc., se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar a la esposa del jefe que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes.
Un día, la esposa del jefe, logró arrebatárselo sin ser vista y ella, también pasaba horas y horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua y así mismo fue cambiando de carácter y trato y sus maneras fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.

También el hechicero de la tribu empezó a sospechar y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las conocidas por él. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada, también consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones.

A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente:

"Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no

logro ver, cada poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí"

Fin.

Inmediatamente al finalizar el relato se pregunta:

¿Para qué les ha servido hacer este ejercicio?

Se espera que los participantes hagan una reflexión de la historia entendiendo la importancia de la autoestima, de la valoración de las propias habilidades, capacidades, el amor propio, etc.

TEMÁTICA 2

Relaciones Familiares y Sociales

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Fortalecer las relaciones familiares y sociales

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

- **Fase 1.** Se comunica al grupo que se trabajará en 3 situaciones diferentes por lo cual se formarán 3 subgrupos de voluntarios, mientras el resto observa.
- **Fase 2.** En cada subgrupo una persona simulará no poder ver, cerrando bien los ojos o permitiendo ser vendada. Deberá atravesar la sala para llegar a una meta que se le ha mostrado previamente. En el camino hay una serie de obstáculos que deberá sortear con la ayuda del grupo.
- **Fase 3.** Por aparte o por escrito, a cada subgrupo (persona en condición de discapacidad) se le indica que deben hacer el siguiente papel:

Subgrupo 1: Tan cerca de la persona no vidente que le impiden moverse o decidir por donde caminar.
Subgrupo 2: Colocarse a una distancia prudencial, dando libertad de movimiento, pero advirtiendo sobre los obstáculos.
Subgrupo 3: La persona no vidente no encuentra el apoyo necesario y en ocasiones, se

enfrenta sola a los obstáculos.
El grupo no la dirige ni la apoya. Según el tamaño del comedor, los obstáculos utilizados y según el tiempo disponible, los tres subgrupos pueden hacer su recorrido simultáneamente (pueden asignarse equipos observadores o que se observe comparativamente a los tres subgrupos) o se pide a cada subgrupo hacer su recorrido por aparte, uno después del otro.

- **Fase 4.** Para expresar sus impresiones tanto personas de subgrupos como personas observadoras, pueden ayudarse con preguntas generadoras. Pueden presentarse estas preguntas en un cartel o darle fotocopia a cada participante si el tiempo así lo permite. Si no, pueden realizar directamente un análisis en plenaria buscando ver las diversas situaciones y lo sentido y pensado al respecto. Las preguntas pueden ser las siguientes: ¿Qué les pareció la actividad?, ¿Hubo temor?, ¿Qué moraleja les dejó?, ¿Cómo se sintieron?, otras. Se puede cerrar el ejercicio destacando la necesidad de que el grupo proteja a sus miembros sin quitarles la libertad de decidir. La necesidad de confiar en otros, no importa si son diferentes por forma de pensar, por sexo, por edad, etc.

TEMÁTICA 3

Resolución de conflictos

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Establecer un modelo sencillo de resolución de conflictos utilizando lo aprendido durante las sesiones anteriores.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Como un primer momento de la actividad se señala que existe un modelo de resolución de conflictos llamado “**el modelo Capaz**” y que es un modelo alternativo que nos ayudan a tomar más sanas y mejores decisiones al momento de enfrentarnos a una situación estresante o que genere un conflicto.

Se informa a los participantes que el modelo utilizará un sistema de “lianas”; para ayudar a generar el concepto se hace el símil con las lianas que utiliza el personaje de cuentos infantiles Tarzán; se habla de que, para este personaje, el utilizar las lianas le permite sobrellevar los obstáculos, alejarse rápidamente del peligro, entre otros. Pero se explica que esta habilidad no es innata, por tanto, tuvo que practicar muchas veces para lograr dicha agilidad.

Para reforzar los conceptos se realizará una actividad práctica de juego de roles de la siguiente manera:

De manera presencial la actividad iniciará con algunos voluntarios que dramaticen o representen una situación común que genere algún tipo de conflicto.
Para ello se pide a los jóvenes que saquen de una bolsa un papel (a manera de sorteo) que contendrá una situación particular como, por ejemplo: Subir al transporte

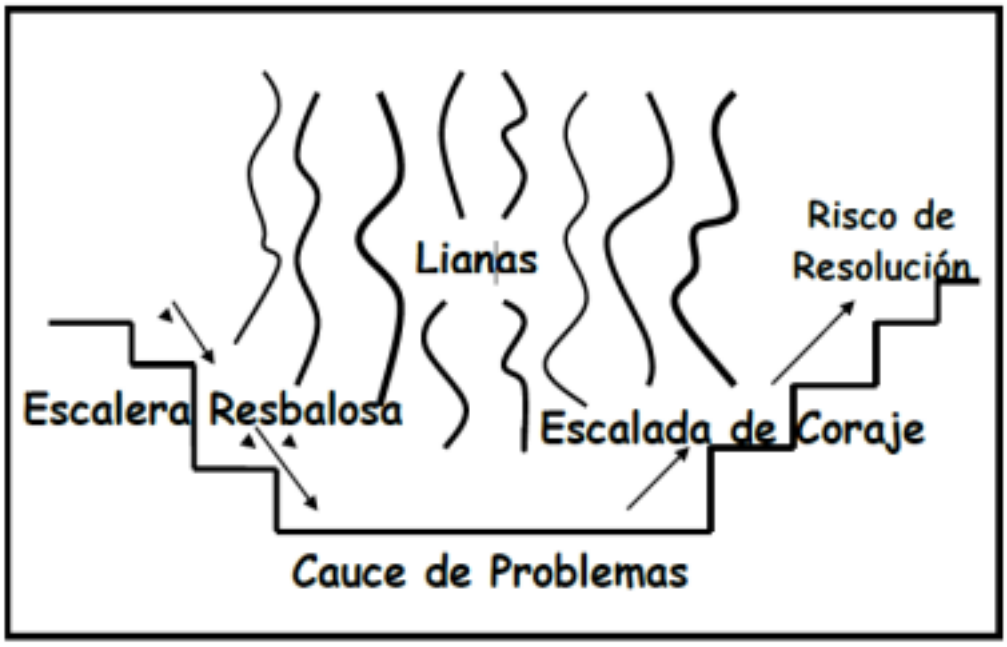
público en hora pico o hacer una fila en el banco, etc.

También se pide que a la dramatización le anexen agravantes como gritos, golpes, lenguaje corporal o no verbal, insultos, chismes, etc.

Con estos materiales, los voluntarios harán una dramatización de un conflicto en dicho escenario.

Una vez finalicen, en grupo se hará una lluvia de ideas sobre los sucesos que empeoraron el conflicto y se debe hacer énfasis en que hubo una secuencia de eventos que deben evidenciar los jóvenes.

Para esclarecer la resolución de los conflictos dramatizados se presentará la imagen del modelo de resolución de conflictos de la siguiente manera:



Con esta imagen, se establece que, en la escalera resbalosa, cada peldaño simboliza algo

que sucede para empeorar el conflicto (los agravantes) y que sí como se explicó al principio la idea para no caer en el cauce de problemas es hacer uso de las lianas que simbolizarán acciones que ayudarán a atravesar el cauce y llegar al risco de solución y se continúa la socialización con las siguientes preguntas:

¿Cómo se puede evitar resbalar por la Escalera? (¡Agarrar algo!)
¿Qué de la vida real puede ser una liana? (Comunicación asertiva, dialogo, respeto, amor, etc.)
¿Cómo se logra alcanzar la Escalada de Coraje desde la Escalera Resbalosa sin caerse al Cauce de Problemas? (con las lianas)
¿Qué nos dice esto de la Escalera? ¿Será fácil perder el control de la situación? (Por esto la Escalera es resbalosa).

Con esta actividad se espera que los participantes logren hacer la analogía en las situaciones cotidianas de su vida y empiecen generar cambios significativos.

PRODUCTO FINAL

Se realizará un mural en donde se planteen los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores, por medio de imágenes, fotografías, pintura etc... sobre amor propio, autoestima, relaciones familiares y sociales, resolución de conflictos y será publicado en el salón del comedor con el fin de presentar el proyecto a los hogares/familias del comedor comunitario-cocina popular Villa Alemania

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
3ra semana de diciembre 2022	3ra semana de diciembre 2022	4ta semana de diciembre 2022	4ta semana de diciembre 2022

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Adultos de 20 a 59 años	• Bienestar Psicológico	“Amor Propio”

TEMÁTICA 1

Autoestima y relaciones positivas con otras personas

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: propiciar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes en el comedor comunitario-cocina popular villa Alemania, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico- sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades Bienestar psicológico, se dará inicio a la actividad de desarrollo de la guía Nº 13 y 14 (Autoestima y Relaciones positivas con otras personas); inicialmente se socializará el objetivo de la actividad que es propiciar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes en el comedor comunitario-cocina popular villa Alemania, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico- sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar; seguidamente se proyectará un video y se hará una reflexión sobre las relaciones interpersonales y se realizaran las siguientes preguntas: cuando comparte con otras personas ¿le gusta escuchar o que lo escuchen? ¿le gusta ser quien tiene la razón o se permite entender las razones de los otros? ¿cómo maneja los conflictos con la familia o con los amigos? se realiza la lectura y reflexión de la página 3, 4, 5 y 6 se solicitará que cada uno responda las preguntas en familia, finalmente se explicará a los participantes los tipos de relaciones interpersonales (estilo asertivo, estilo agresivo, estilo manipulador y estilo pasivo) se resolverán dudas y se dará por finalizada la actividad.

TEMÁTICA 2

Propósito y sentido de la vida

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Crear espacios de reflexión y aprendizaje en el propósito y sentido de la vida con la finalidad de estructurar metas claras y realistas que doten de significado las experiencias vividas y por vivir.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades Bienestar Psicológico, se dará inicio a la actividad de desarrollo de la guía Nº 15 (Propósito y sentido de la vida) se socializará el objetivo de la actividad que es crear espacios de reflexión y aprendizaje en el propósito y sentido de la vida con la finalidad de estructurar metas claras y realistas que doten de significado las experiencias vividas y por vivir, seguidamente se proyectará un video y se realizarán las siguientes preguntas: ¿cómo descubrir el propósito de mi vida? ¿cuáles son sus pasiones? ¿cuáles son sus habilidades? ¿qué es lo que más necesita? ¿cuál es el porqué de su vida?, la profesional social mencionará que el propósito es aquello que se encuentra entre lo que ama hacer (su pasión), lo que se le facilita hacer (sus habilidades), lo que más necesitan (la demanda), así mismo se compartirán algunas frases de reflexión como las siguientes: "no quiero grandes cosas en mi vida solo pequeñas cosas que hagan grande mi vida", "no importa lo que decida hacer en la vida asegúrese de ser feliz", "en la vida se pierde más por el miedo que por intentar" se solicita que cada uno responda las preguntas en familia y desarrollen "la rueda de la vida

futura" y la sopa de letras en compañía de sus familiares, finalmente se resolverán dudas y se dará por finalizada la actividad.

TEMÁTICA 3

Crecimiento y madurez

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:
Desarrollar un espacio de reflexión y aprendizaje en el proceso de crecimiento y madurez de los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania, a través de la búsqueda del desarrollo del potencial propio y el fortalecimiento de las capacidades

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades Bienestar psicológico se dará inicio a la actividad de desarrollo de la guía Nº 16 (Crecimiento y madurez); inicialmente se proyectará un video y se socializará el objetivo de la actividad que es desarrollar un espacio de reflexión y aprendizaje en el proceso de crecimiento y madurez de los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania, a través de la búsqueda del desarrollo del potencial propio y el fortalecimiento de las capacidades, seguidamente la profesional social solicitará a los participantes que resuelvan las preguntas que aparecen en la guía en compañía de sus familiares con el fin de reflexionar en cuanto a las diferentes etapas por las cuales todos atraviesan de distinta manera; las diferencias de crecer y madurar a través de las etapas de la niñez, la adolescencia y la adultez; se harán las siguientes preguntas: ¿en qué ha cambiado a nivel físico, emocional, intelectual, social? ¿qué capacidades y fortalezas desarrolló en cada una de estas etapas? ¿qué momentos felices recuerda? ¿qué momentos difíciles recuerda y como los sobrepasó? ¿considera que ha madurado? ¿qué experiencias lo han hecho madurar? ¿cuál etapa le ha parecido más difícil en su vida y en la de cada miembro de su familia? ¿pregúnteles a sus hermanos o a familiares de su misma edad ¿cómo han vivido ellos los cambios durante estas etapas?, han sido los mismos o diferentes para cada uno; adicional a ello se realizará una pequeña reflexión sobre las etapas de la vida de las personas las cuales se encuentran caracterizadas por una serie de cambios a nivel fisiológico, emocional, psicológico, espiritual y social; finalmente se resolverán dudas y se dará por finalizada la actividad.

PRODUCTO FINAL

Se va a presentar un video con los participantes del grupo de fortalecimiento bienestar psicológico en donde se va a realizar una obra de teatro reflejando los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores y situaciones de la vida real.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2da semana de diciembre	2da semana de diciembre	2da semana de diciembre	2da semana de diciembre

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
De 60 años o más	• Envejecimiento activo, digno y feliz	“transformando realidades”

TEMÁTICA 1
Autoaceptación

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: crear espacios de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular villa Alemania en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades envejecimiento activo, digno y feliz, se dará inicio a la actividad que tiene como objetivo crear espacios de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular villa Alemania en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades; seguidamente se proyectará un video y se realizará el juego "la telaraña" en donde cada participante se presentará y mencionará una cualidad, seguidamente se realizarán varias preguntas sobre el concepto de autoaceptación, la profesional social mencionará que la autoaceptación es la capacidad de reconocerse como una persona valiosa, digna de ser querida y respetada con sus cualidades y aspectos por mejorar, así mismo que es el concepto que cada uno de nosotros tiene de sí; de esta misma forma la profesional social solicitará a los participantes realizar varios ejercicios en familia en donde cada uno deberá mirarse al espejo, dedicándose 15 minutos de su tiempo y responderán las siguientes preguntas: ¿qué piensa de sí mismo? ¿le agrada como se ve? ¿se acepta tal y como es? ¿qué le gustaría cambiar? ¿se siente bien con su imagen? adicional se solicitará a los participantes que realicen los demás ejercicios que se encuentran en la guía, la profesional social mencionará que de la forma como se siente, es la forma como le da color a su vida y cada mañana se debe pensar ¿de qué color quiero mi día hoy? se resolverán dudas y se dará por finalizada la actividad.

TEMÁTICA 2
Relaciones estables

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: generar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania, generando relaciones estables, socialmente significativas,

vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades envejecimiento activo, digno y feliz, se dará inicio a la actividad con la presentación de los participantes, se generará el espacio de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar y así mismo se desarrollaran los espacios de reflexión y aprendizaje sobre habilidades de afrontamiento con los y las participantes, se abordará la resolución práctica de los problemas, así como la capacidad de gestión de las emociones y de estrés ante las dificultades, la profesional social mencionará la temática trabajada en la primera sesión de autoaceptación que es la capacidad de reconocerse como una persona valiosa, digna de ser querida y respetada con sus cualidades y aspectos por mejorar, se solicitará a los participantes que respondan las siguientes preguntas: cuando comparte con otras personas ¿le gusta escuchar o que lo escuchen? ¿le gusta ser quien tiene la razón o se permite entender las razones de los otros? ¿cómo maneja los conflictos con la familia o con los amigos? ¿tiene facilidad para tratar a las personas? ¿sus relaciones con los demás están basadas en la confianza? ¿se afecta su salud física y emocional cuando pierde el apoyo de sus familiares y amigos? se realiza un conversatorio en donde cada participante expresa su sentir y finalmente se resuelven dudas y se da por finalizada la actividad.

TEMÁTICA 3

Perspectiva de género

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: generar un espacio de reflexión y aprendizaje sobre la perspectiva de género con los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania con el fin de promover la igualdad, la equidad de género, el reconocimiento de la diferencia, la inclusión y la no violencia.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Se realizará la convocatoria de los participantes del grupo de fortalecimiento de capacidades envejecimiento activo, digno y feliz, se dará inicio a la actividad con la presentación de los participantes, se generará el espacio de reflexión y aprendizaje sobre la perspectiva de género con los y las participantes del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania con el fin de promover la igualdad, la equidad de género, el reconocimiento de la diferencia, la inclusión y la no violencia, se solicitará a cada uno de los participantes que resuelvan las preguntas, manifestando si es verdadero o falso: 1. una de las principales características naturales de los hombres son la fuerza y la competitividad 2. la violencia intrafamiliar se constituye en violación de los derechos humanos 3. por naturaleza el deseo sexual del

hombre es algo que no se puede controlar 4. en toda familia hay conflictos, por lo cual la violencia es inevitable 5. dado que los hombres manejan la economía del hogar, las mujeres deben responsabilizarse de las labores domésticas 6. los derechos sexuales protegen la capacidad de expresar y disfrutar la sexualidad de forma autónoma, responsable y sin riesgos 7. la masculinidad se demuestra teniendo varias mujeres. 8. saber escuchar y tiempo fuera son dos técnicas sencillas para evitar la violencia cuando se presentan conflictos 9. la manera más efectiva de demostrar afecto a hijas e hijos, es darle alimentación, vestido y educación 10. el hombre que obliga a su pareja a tener relaciones sexuales está cometiendo un delito 11. en una relación de pareja no existen límites, porque está basada en el amor 12. el ejercicio de la paternidad puede combinar disciplina y autoridad con afecto; así mismo la profesional social menciona que los roles y estereotipos asignados a hombres y mujeres son patrones creados por la sociedad, por lo cual y, en la medida en que esas asignaciones sociales generan desigualdad y discriminación, deben ser transformadas; lograr diferenciar los conceptos sobre: sexo. género, identidad de género y orientación sexual; reconocer el impacto de los roles de género y su relación con la prevención de violencia, reconocer las masculinidades alternativas como construcciones sociales que favorecen relaciones democráticas y equitativas, identificar en situaciones de la vida diaria, el ejercicio de las masculinidades alternativas, después de la anterior reflexión, se dará por finalizada la sesión.
PRODUCTO FINAL
Se elaborará un video con los participantes del grupo de fortalecimiento envejecimiento activo, digno y feliz del comedor comunitario- cocina popular Villa Alemania en donde se realizará un baile que permita evidenciar la integración del grupo y satisfacción con los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
3ra semana de diciembre de 2022	3ra semana de diciembre de 2022	3ra semana de diciembre de 2022	3ra semana de diciembre de 2022