PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

Justificación

Teniendo en cuenta la población del Comedor Comunitario Cocina Popular Boyacá real, se hace énfasis en la necesidad de fortalecimiento a los participantes, niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, la necesidad de manejar el tiempo libre, el trabajo en equipo y la ayuda mutua y de paso potenciar su creatividad, su paciencia, su capacidad de concentración o su psicomotricidad. También regulará los niveles de estrés, reforzará su autoestima, mejorará sus habilidades sociales.

Objetivo general.

Promover en los participantes del Comedor Boyacá Real, el buen manejo del tiempo libre por medio de actividades manuales, pasatiempos y actividades recreativas ya que trabajar con la creatividad, entrenan el lado derecho del cerebro, que es el responsable de las emociones, la sensibilidad estética, la visión espacial y la abstracción. Con todo ello, aprenden a expresar sus emociones de manera natural, desarrollan la paciencia y la constancia, mejoran la memoria, en los niños y niñas reforzar la autoestima y la confianza en sí mismos, en los jóvenes promover la resolución de conflictos de manera pacífica.

Objetivos específicos.

- Generar espacios del buen manejo del tiempo libre por medio de la realización actividades manuales, pasatiempos, recreativas y actividad física.
- Afianzar en los niños y niñas la autoestima, el amor propio y la expresión de las emociones.
- Desarrollar procesos de estrategias de afrontamientos y resolución de conflictos.

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	0
Entre 6 – 12 años	15
Entre 13 – 17 años	35
Entre 18 – 26 años	7
Entre 27 – 59 años	29
De 60 años o más	43

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
18 a 87 años	Bienestar Psicológico	Juntos pero no revueltos

TEMÁTICA 1

Manejo del tiempo libre – Manualidades.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Generar espacios del buen manejo del tiempo libre por medio de la realización de manualidades, adicional el uso de elementos reciclables.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

- Primer momento se realiza presentación de la jornada y así mismo el objetivo en general del plan de trabajo, su objetivos y finalidad
- Se presenta la temática a realizar y los temas a tratar, la importancia de las manualidades, y en q contribuye para el desarrollo de la persona.
- El uso de materiales reciclables para las actividades.
- Se explica el paso a paso de la actividad.
- Se sacan conclusiones de la actividad.

TEMÁTICA 2

Gimnasia cerebral

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Realizar pasatiempos (sopas de letras, concéntrese, crucigramas, con el fin de mejorar la memoria y concentración.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

- Se presenta la temática a realizar y los temas a tratar, la importancia de los pasatiempos y juegos tradicionales, ya que estos ayudan a mejorar la concentración.
- Se entrega por participante sopa de letras a realizar y se realiza juego tradicional bingo.
- Se sacan conclusiones de la actividad.

TEMÁTICA 3

Actividad Física

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Desarrollar actividad física con los adultos mayores, con el fin de prevenir o retrasar problemas de salud.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

- Se presenta la temática a realizar y los temas a tratar.
- La importancia de la actividad física para la salud.
- Se muestra explica la actividad a realizar y su paso a paso.
- Se sacan conclusiones de la actividad.

PRODUCTO FINAL

Folleto Ilustrativo.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Segunda semana de Noviembre	Cuarta semana de Noviembre	Tercera semana de diciembre	Tercera semana de diciembre

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
3 a 18 años	Bienestar Psicológico	Los pollitos dicen.

TEMÁTICA 1

Manejo de emociones – Autoestima.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reforzar la autoestima y de esta forma favorecer actitudes y comportamientos de igualdad en los niños y niñas que transformen los estereotipos, conductas violentas, fomentando espacios de convivencia en igualdad.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

- Se presenta la metodología.
- Que es la autoestima.
- Identificarán los tipos de bullying como el psicológico, verbal, físico y social, así mismo los componentes del bullying.
- Dialogo de situaciones personales vividas

TEMÁTICA 2

Conozcamos nuestro entorno

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Dar a conocer a los niños y niñas pautas el amor propio por medio de los valores resaltando sus habilidades y destrezas y la importancia de la seguridad en sí mismos.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

- Se presenta la metodología.
- ¿Qué es amor propio?
- Los valores autoconocimiento y autovaloración.

TEMÁTICA 3

Expresión de mis emociones

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Brindar a los niños y niñas competencias emocionales donde reconozcan de manera consciente las emociones tanto positivas como negativas y sus sentimientos.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

- Se presenta la metodología.
- Se realizará un taller por medio de juego de roles donde los niños y niñas empezaran a expresar sus emociones y sentimientos.
- Seguidode esto se realizará una reflexión y cada niño pintara una imagen donde represente alguna emoción que lo caracteriza.

PRODUCTO FINAL

Folleto ilustrativo

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Segunda semana de Noviembre	Tercera semana de Noviembre	Segunda semana de diciembre.	Segunda semana de diciembre.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 18 – 59 años	Estrategias de afrontamiento	Los Galácticos
TEMÁTICA 1		
Solución y resolución de conflictos		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Facilitar experiencias reales, para la resolución de conflictos, dando a conocer conceptos básicos como conflicto y confianza.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: • Esta primera sesión se desarrollará a través de un ejercicio grupal donde se identificará que es un conflicto, la resolución de conflictos y la confianza en la convivencia social y familiar y desde su vivencia personal, reconocerán momentos en los cuales han estado en estas problemáticas.		
TEMÁTICA 2		
Tejido social		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar la importancia del tejido social en las relaciones de sana convivencia tanto a nivel familiar como comunitario.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: • Se realizará un taller lúdico donde se trabajará el tejido social, • La importancia de construir tejido social y como mantenerlo en familia y comunidad. • Reconocimiento de redes Sociales.		
TEMÁTICA 3		
Estrategias de afrontamiento desde la emoción y el problema.		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Conocer estrategias de afrontamiento y las técnicas de resolución de conflictos para ponerlas enpráctica en su vida.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: • Se identifican conceptos básicos de comunicación, estrategias de afrontamiento, tolerancia, escucha. • Realizan cartelera dando ejemplos de situaciones vividas y contadas por los mismos. Participantes.		
PRODUCTO FINAL		
Cartilla.		
CRONOGRAMA		

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Quinta semana de Octubre	Cuarta semana de Noviembre	Tercera semana de Diciembre	Tercera semana de Diciembre