PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

Título del plan

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Justificación

El plan de transformación de imaginarios socioculturales surge por iniciativa de la Secretaria Distrital de Integración Social, bajo el Proyecto 7745 en la modalidad de Comedores Comunitarios- Cocinas Populares, con el fin de fortalecer el ejercicio de la ciudadanía, en donde los participantes y/o sus hogares/familias se reconozcan desde lo colectivo, comprendiéndose como seres sociales que se relacionan con otros y otras en un territorio físico, humano y social.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde el presente convenio, el Comedor Comunitario- Cocina Popular cañiza ve la necesidad de abordar y trabajar con el 75% de los hogares/familias de las participantes temáticas relacionadas envejecimiento digno y feliz, bienestar psicológico. Estás temáticas fueron seleccionadas, teniendo en cuenta los grupos poblacionales existentes; niños y niñas entre los 1 y 5 años 1 niña, 10 niños y niñas entre los 6-12 años; 13 adolescentes de los 13-17 años; 9 jóvenes entre los 18-26 años; 26 adultos de 27-59 años: y 35 adultos mayores a partir de los 60 año en adelante; además de que permiten fortalecer al ser humano desde lo individual y aportando a la construcción de una sociedad sana y participativa.

Las razones para la realización de este plan fueron por las adversidades que la comunidad se encuentra viviendo en el momento, la necesidad principal de esta comunidad es con el fin de mejorar el entorno donde se encuentra ubicado el comedor comunitario ,en hacer participativos a toda la población y que de esta manera se sientan útiles ,todo esto enlazado con la participación ciudadana .Esto es de suma importancia puesto que educar de manera efectiva a la comunidad, puede disminuir los factores de incidencias en las problemáticas de mayor relevancia dentro del entorno comunitario. Mediante las estrategias implementadas desde las actividades de bienestar psicológico.

Con dicha participación se busca el fortalecimiento individual y colectivo; por lo cual se espera construir un espacio enriquecedor, en donde se promuevan diálogos, reflexiones y espacios para compartir saberes propios con otras personas o grupos.

Para llevar a cabo lo anterior, se desarrollarán 3 encuentros por cada temática y con un grupo etario seleccionado previamente, el cual será abordado por la profesional social o a través de la articulación intrainstitucional e interinstitucional.

Objetivo general.

Sensibilizar al 75% de los hogares/familias del Comedor Comunitario- Cocina Popular Cañiza, sobre temáticas que les permita ampliar su visión frente a los diferentes contextos.

Objetivos específicos.

- Desarrollar 3 encuentros con la población participante, para profundizar temas que permitan disminuir las consecuencias de las problemáticas que estén pasando en la comunidad del Comedor Comunitario- Cocina Popular Cañiza.
- Construir con los participantes un mural con flores de papel para que los participantes escriban su mayor fortaleza y la profesión que sueñan para su vida, encaminado hacia su bienestar psicológico.
- Crear espacios de reflexión y aprendizaje para la auto aceptación, que contribuyan al fortalecimiento de valores, capacidades y habilidades a los participantes del comedor.
- Generar un espacio de reflexión con base en el sentido y propósito de vida, con la finalidad de estructurar metas claras y realistas según la edad.
- Garantizar espacios libres de esparcimiento en el entorno comunitario.
- Brindar alternativas de solución, formación y desarrollo integral para la población sujeto. Brindar alternativas de solución, formación y desarrollo integral para la población sujeto.

- Brindar herramientas a la población participante de los encuentros, acerca de temáticas que le permitan fortalecer aspectos importantes de la cotidianidad.

Distribución de la población seleccionada

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	1
Entre 6 – 12 años	10
Entre 13 – 17 años	13
Entre 18 – 26 años	9
Entre 27 – 59 años	26
De 60 años o más	35

Descripción metodológica

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Entre 6-17 años Entre 18 – 59 años	Bienestar psicológico	Me acepto y me quiero como soy

TEMÁTICA 1
Auto aceptación
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Crear un espacio de reflexión y aprendizaje para la auto aceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (corresponde al mismo que se especifica en la ficha de registro de actividades) Se explicará la temática de manera lúdica; posteriormente se entregará una serie de situaciones en donde deben escoger las formas en las que suele identificarse y se generará un espacio reflexivo entorno a las siguientes preguntas: ¿Por qué piensa que se identifica con esa situación? ¿Cuáles considera que son los cambios que debería realizar? Luego cada participante deberá realizar la flor de la autoestima, en donde se les pedirá identifiquen sus cualidades; posteriormente deberán responder a las siguientes preguntas de autoconocimiento: • ¿Qué piensa de sí mismo? • ¿Le agrada como se ve? • ¿Se acepta tal y cómo es? • ¿Qué le gustaría cambiar? • ¿Se siente bien con su imagen? Finalmente, cada participante elaborará una frase positiva, en donde reforzará la importancia de saberse conocer y tener un buen autoconcepto.
TEMÁTICA 2
Relaciones positivas con otras personas
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Propiciar espacios de reflexión y aprendizaje para establecer relaciones positivas con otras personas de los y las participantes del comedor comunitario, generando relaciones estables, socialmente significativas, vínculos psico-sociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (corresponde al mismo que se especifica en la ficha de

registro de actividades)

La actividad será un taller dirigido, en donde la profesional social explicará la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas permiten un bienestar psicológico que se ve reflejado en todas las áreas de la vida. Se desarrollará una actividad en donde cada participante deberá reflexionar unas frases relacionadas con el tema y explicar o sustentar su respuesta. Luego se pedirá que piensen en los momentos que disfrutan más en familia o en otros espacios sociales y porque es significativo para ellos.

TEMÁTICA 3
Propósito y sentido de vida
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Generar un espacio de reflexión con base en el sentido y propósito de vida, con la finalidad de estructurar metas claras y realistas según la edad.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: La actividad será lúdica, se entregará a cada participante una hoja en donde deberá escribir el nombre de un personaje al cual admiren y quieran parecerse, igualmente describir las cualidades, fortalezas y aspectos que más les llame la atención de dicho personaje, posteriormente se les solicita que realicen un circulo alrededor de una caja en la cual se va tener un espejo escondido, y se les solicitara a algunos participantes que entreguen el papel con las cualidades, luego cada uno de ellos pasara y sacara de la caja la cara del personaje al cual admiran, donde encontraran un espejo donde podrán verse ellos mismos, estos con el fin de resaltar la importancia de tener un concepto favorable de cada uno y resaltar la importancia de nuestras cualidades y así mismo reforzar el propósito y sentido de vida de cada participante.
PRODUCTO FINAL
Como producto final se hará un mural con flores de papel para que los participantes escriban sus mayor fortaleza y la profesión que sueñan para su vida

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
• Semana 1 del mes de noviembre	• Semana 2 del mes de noviembre	• Semana 3 del mes de noviembre	El día 30/11/2022, se hará entrega del producto final de los dos grupos etarios con los que se abordará la temática.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
Adulto mayores	SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR	ADULTOS MEJORES
TEMÁTICA 1		
ENVEJECIMIENTO ACTIVO, DIGNO Y FELIZ		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Sensibilizar a los participantes entorno a la importancia del envejecimiento activo y vejez y su incidencia en la salud mental.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: A través de un grupo focal y con la actividad tingo tingo, se pretenden resolver las siguientes preguntas: - ¿Qué significa envejecer? - ¿Qué es el envejecimiento? - ¿Qué es la vejez? - ¿Cómo entendemos la salud mental? Con el desarrollo de la actividad inicial se busca que los participantes aprendan a identificar los recursos que tienen a su favor para el cuidado de la salud mental con respecto a cada situación en particular. Adicional a esto, es importante identificar qué tipo de cosas afectan negativamente la salud mental de los participantes, y esto, cómo influye en sus relaciones interpersonales con familia y comunidad.		
TEMÁTICA 2		
PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar los problemas que se pueden presentar en el adulto mayor a nivel de salud mental, entendiendo su influencia en las actividades cotidianas.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: La bolsa mágica: Esta metodología busca que el adulto mayor participante identifique y encuentre los problemas de salud mental que se pueden presentar en esta etapa del ciclo vital: - Nerviosismo constante o ansiedad		

- Tristeza frecuente y depresión
- Problemas importantes de memoria o demencia
- Abuso de alcohol o drogas, incluidos los medicamentos
- Trastornos del sueño

Se hacen grupos y cada uno de ellos debe hacer una dramatización de cada una de las palabras o situaciones encontradas de acuerdo a su experiencia. A través del desarrollo del ejercicio se realimentarán los conceptos adaptándolos a la realidad de los participantes. Se entregará un folleto con la guía práctica para combatir los problemas evidenciados en la sesión.

TEMÁTICA 3

ACTIVIDADES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL EN LA VEJEZ

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Realizar actividades que faciliten el cuidado de la salud mental en la vejez

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

En la sesión N° 3 se busca que los participantes identifiquen las actividades que pueden realizar para cuidar su salud mental tales como sopas de letras, crucigramas, buscar parejas, y cuales son de su agrado para practicarlas.

En ese momento se busca que cada uno identifique cuales son las actividades de su agrado que les ayudara a cuidar su salud mental y así mismo puedan reconocer cuales son las claves para mantener un envejecimiento activo y saludable.

PRODUCTO FINAL

Periódico mural donde se expresen las ventajas de tener una actitud positiva en la vejez y así mismo un envejecimiento digno y feliz

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
1 semana Noviembre 2022	2 semana Noviembre 2022	3 semana Noviembre 2022	30/11/2022 , se hará entrega del producto final de los dos grupos etarios con los que se abordará la temática.