PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
121780 CCCP 14 – 001 MÁRTIRES

UN SECTOR DESDE DIVERSOS SENTIRES

JUSTIFICACIÓN

El plan de transformación de imaginarios socioculturales, es importante para la ejecución del convenio 7158/2022 ya que en el Comedor Comunitario Mártires se cuenta con población diversa, entre ella habitantes de calle, adulto mayor y comunidad LGBTI, según la Secretaría Distrital de Planeación, Mártires es uno de los sectores de Bogotá donde habita la población más vulnerable, dado al contexto social y cultural que lo enmarca.

Dicho esto, se considera importante ejecutar una serie de actividades que propicien la reflexión hacia un autorreconocimiento, promueva la sana convivencia y así mismo, se genere un espacio para poder contar la historia del sector desde diferentes vivencias, reconociendo las historias colectivas desde las anécdotas e historias de vida individuales con el fin de fortalecer el tejido social y los vínculos vecinales.

Ahora bien, se tiene en cuenta que todos los participantes deben conocer acerca de los diversos temas; sin ser clasificados en los grupos etarios, por tal motivo, los grupos se conforman según los intereses y necesidades de los participantes atendiendo a sus peticiones, así mismo, se apunta a los temas que aportan a la construcción de un sector más empático y resiliente.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la participación de los beneficiarios desde los 25 a los 72 años de edad del Comedor Comunitario – Cocina Popular Mártires a encuentros que propician sensibilización y conocimientos en torno a tecnología, bienestar psicológico, prevención de la violencia y equidad de género con el fin de garantizar un desarrollo social con los habitantes del sector.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar a la población diversa para ser partícipe de los encuentros, evidenciando las temáticas viables en el proceso de ejecución del plan.
- Articular actividades con entidades que promuevan diversas estrategias y metodologías a la población alcanzando el propósito esperado.
- Realizar productos de las actividades mostrando la implementación de diversas técnicas con la población.

Distribución de la población seleccionada

Dado a que en el comedor comunitario cocina popular Mártires, la población de 1 a 26 años es muy poca, se llevará a cabo el plan de transformación de imaginarios con participantes de 27 años en adelante.

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	0
Entre 6 – 12 años	0
Entre 13 – 17 años	0
Entre 18 – 26 años	1
Entre 27 – 59 años	84
De 60 años o más	35

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
27 años a 67 años	Envejecimiento activo, digno y feliz	Robles
TEMÁTICA 1		
Aspectos básicos del computador		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar las partes fundamentales para el funcionamiento de un computador		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de tecnología en adulto mayor, a través de muestra de botones y equipos de cómputo, se explicará a los participantes lo que deben realizar para encender y poner en marcha un computador, promoviendo la participación de adulto joven con el fin de prevenir el desconocimiento del uso tecnológico al llegar a la tercera edad.		
TEMÁTICA 2		
Apertura de ventanas y navegadores		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Demostrar el paso a paso el proceso para abrir aplicaciones que desde un computador permite realizar actividades básicas que nos ayudan a entender el funcionamiento de un computador.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de tecnología en adulto mayor a través de explicaciones y muestra, se expondrá las diferentes herramientas que brindan los computadores y para que puede ser útil en actividades cotidianas.		
TEMÁTICA 3		
Texteo		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Explicar por medio de actividades que se pueden realizar en la vida cotidiana la utilidad de herramientas de escritura e imágenes.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de tecnología en adulto mayor, por medio de ejemplos se pondrá en práctica el uso del teclado y del mouse creando un archivo visual.		
PRODUCTO FINAL		
Proyecto social, con el fin de que en futuros convenios se siga potenciando las capacidades con herramientas tecnológicas para el adulto mayor.		
CRONOGRAMA		

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Tercera semana de noviembre	Tercera semana de noviembre	Tercera semana de noviembre	Cuarta semana de enero.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
50 años a 72 años	Bienestar psicológico	En otra onda
TEMÁTICA 1		
Autocuidado		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Recordar la importancia del cuidado a sí mismos diariamente por medio de la reflexión sobre la rutina diaria		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de bienestar psicológico enfatizado en el autocuidado y por medio de una historia colectiva, los participantes crearán una rutina donde se pueda evidenciar como pueden ser los cuidados que se deben tener en diferentes aspectos: salud mental, física, nutricional entre otros, así mismo, se brindará una serie de estrategias y recomendaciones para su cotidianidad.		
TEMÁTICA 2		
Tejido social		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Resaltar la importancia de fortalecer los vínculos vecinales identificando los diferentes espacios donde se desenvuelven los participantes.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de tejido social y fortalecimiento de vínculos afectivos en la comunidad y por medio de la actividad “trapitos al sol” cada uno de los participantes contará alguna anécdota sobre la cual haya podido servir a alguien o alguien haya sido un apoyo para él/ella.		
TEMÁTICA 3		
Respiración y apoyo corporal		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fomentar espacio para meditar y cuidar la salud física y mental de los adultos mayores recordando la importancia del autocuidado.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema la meditación y la respiración, recordando la importancia de dichos ejercicios para tranquilizar el cuerpo y la mente.		
PRODUCTO FINAL		
Cartilla digital sobre lo realizado en las sesiones.		
CRONOGRAMA		

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Cuarta semana de noviembre.	Cuarta semana de noviembre.	Quinta semana de noviembre.	Cuarta semana de enero.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
25 años a 59 años	Mujer y equidad de género	Poderosas
TEMÁTICA 1		
Emociones y autorreconocimiento		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar en grupo las emociones y sentimientos que han experimentado en diferentes momentos de su vida analizando si se ha hecho el manejo correcto.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de las emociones y el autorreconocimiento por medio de historias de vida de la comunidad LGBTI, se tendrá en cuenta las diferentes situaciones y emociones que se experimentan permitiendo saber si las/los participantes se sienten identificados/as con una de esas historias y cómo fue su actuar en el momento de vivirlo.		
TEMÁTICA 2		
Empoderamiento		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer diferentes historias de mujeres que han sido hito para la comunidad trans.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de empoderamiento y fortalecimiento de capacidades mostrando por medio de una galería de fotos las personas que han marcado la historia de la comunidad trans, se buscará resaltar diferentes cualidades que cada una de ellas considere que tenga y así mismo, la manera en la que buscan potenciar lo que no creen ser favorable para ellas.		
TEMÁTICA 3		
Reconocimiento de sí mismos y los demás		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Potenciar cada una de las fortalezas que tiene cada integrante a partir del reconocimiento que tienen sobre si mismos.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de la historia de cada persona mostrando de manera creativa un talento que cada una considere que tiene en el que identifique las fortalezas y debilidades de sí misma, con el fin de que propongan un plan de mejora frente a dichas debilidades.		
PRODUCTO FINAL		
Video documental		
CRONOGRAMA		

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Tercera semana de noviembre	Cuarta semana de noviembre	Quinta semana de diciembre	Cuarta semana de enero.

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
27 años a 69 años	Prevención de violencias y promoción del buen trato	Agentes del cambio
TEMÁTICA 1		
Tipos de maltrato		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer y conocer los diferentes tipos de maltratos a los cuales una persona puede ser expuesta en su entorno familiar, laboral y social.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema del maltrato, el instructor planteará un par de ejemplos o situaciones en las cuales los participantes tendrán que nombrar a que categoría de maltrato pertenece, ya sea física, emocional, sexual o psicológica, con el fin del que el grupo logre identificar adecuadamente los tipos de maltrato existentes en su comunidad.		
TEMÁTICA 2		
El buen trato		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Generar el espacio en los cuales los participantes reflexionen en grupo respecto al Buen Trato y su importancia en la vida de todas las personas, identificando conductas concretas para ponerlo en práctica.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema del buen trato, el instructor le definirá al grupo que es el buen trato y que valores resaltan en esta práctica, seguido de esto se le pedirá al grupo que de forma aleatoria den ideas de cómo se puede fomentar este trato dentro de su comunidad y su familia.		
TEMÁTICA 3		
Compromisos		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Promover el buen trato por medio de compromisos personales para incorporarlo en las acciones cotidianas.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se conformará grupo heterogéneo de 30 personas para trabajar el tema de la corresponsabilidad en la comunidad, reflexionando sobre los conflictos que se presentan a diario y piensen que podrían hacer para que esa situación se pueda resolver de forma asertiva sin llegar a faltarle el respeto o violentar al otro. Finalmente, se les pedirá que en una hoja escriban a que se comprometen para colocar en práctica el buen trato dentro de su familia y su comunidad.		
PRODUCTO FINAL		
Libro de compromisos.		
CRONOGRAMA		

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Cuarta semana de octubre	Primera semana de noviembre	Segunda semana de noviembre	Tercera semana de noviembre