PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

Título del plan
BUSCANDO UN CAMINO HACIA LA INNOVACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

Justificación

El comedor comunitario – cocina popular Caminos de la Esperanza, ha venido trabajando desde el convenio pasado diferentes tipos de imaginarios, se logró identificar la importancia de tratar temas de transformación de imaginarios ya que estos brindan herramientas que posibilitan una mejora en las necesidades que se identifican.
Teniendo en cuenta el lugar en el que se encuentra ubicado el comedor se pueden identificar ciertas necesidades a tratar con la población; y es por esto que la salud mental se vuelve en un pilar a tratar ya que se ha identificado que las personas no saben cómo manejar sus emociones y es por esto que se identifican ciertos malos manejos de emociones, buscando así trabajar el bienestar psicológico entre los menores de 13 a 17 años. Por otro lado, también se identificó que en las familias no se están estableciendo buenas pautas de crianza dentro de las relaciones e identificando esta necesidad se trabajara pautas de crianza; por último, el comedor tiene mucha persona mayor que se pudo identificar necesita ejercicios de les ayude a estimular la memoria, para poder mejorar su calidad de vida, es por esto que también se realizara con esta población el envejecimiento, digno y feliz

Esta actividad se realiza con el 75 % de los núcleos del comedor que corresponde a 103 hogares/familia.

Objetivo general.
Fortalecer el ejercicio de los participantes en el cual se reconocen como seres sociales y contradicen dichos imaginarios que crea la sociedad

Objetivos específicos.

- Reconocer habilidades que aporten a la ejecución de los proyectos de vida de los hogares/ familia del CC-CP Caminos de la Esperanza.
- Generar espacios de comunicación y reflexión en el cual se generan conocimientos y herramientas de cambios para un bien común
- Conseguir el reconocimiento de los hogares/familia desde un nivel colectivo, para una comprensión de la comunidad como seres sociales que interactúan en una territorio físico, humano y social.

Distribución de la población seleccionada

Grupos Etarios	Total
Entre 1 y 5 años	0
Entre 6 – 12 años	29
Entre 13 – 17 años	25
Entre 18 – 26 años	0
Entre 27 – 59 años	30
De 60 años o más	26

Descripción metodológica

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
6- 12 años	**BIENESTAR PSICOLÓGICO**	LOS GUERREROS DE LAS EMOCIONES
TEMÁTICA 1		
Reconocimiento de emociones		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar posibilidades creativas para que los y las participantes transmitan de manera saludable las emociones.		
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Por medio de un taller dirigido se realizará una actividad la cual consiste en dibujar la silueta de la mano y relacionar con los colores que evoca cada emoción, escribiendo frases que permita equilibrar y relacionarse de una manera saludable con las emociones. • Dedo meñique–autoestima–amor propio • Dedo anular–ansiedad–tranquilidad • Dedo medio–rabia–decisión • Dedo índice–miedo–responsabilidad • Dedo pulgar-tristeza–recuerdo		
TEMÁTICA 2		
Identificación de emociones		
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Promover habilidades para la regulación emocional a través de la identificación de emociones y su expresión verbal.		

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará un análisis de las emociones y para ellos que color es cada emoción en donde posteriormente los participantes dibujaran libremente una forma que represente las emocione mencionadas en la historia.
TEMÁTICA 3
Manejo de emociones
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Brindar herramientas para afrontar las emociones que generen malestar, a partir del reconocimiento de acciones de expresión y regulación emocional en grupos sociales.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se desarrollará un grupo focal en el cual cada participante manifieste las diferentes estrategias a las que se puedan recurrir ante el malestar de una situación.
PRODUCTO FINAL
Se realizará un mural con los trabajos realizados en las sesiones llamado el “Mural de las emociones”
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
04/11/2022	18/11/2022	02/12/2022	16/12/2022

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
13-17 años	**Redes sociales y Comunitarias**	EN BUSQUEDA DE NOSOTROS

TEMÁTICA 1
Reconociendo costumbres valiosas
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Permitir que los participantes identifiquen y valoren las costumbres y tradiciones que se desarrollan y existen en sus entornos.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: La actividad busca activar en los participantes su memoria e imaginación frente a los ingredientes que se usan para cocinar en sus casas; además permitirá reconocer y validar lo que se cocina en sus casas y cómo, alrededor de la cocina, se genera una tradición y ritual que se transforma en su valor característico y de identidad. Los participantes deberán compartir en una hoja en blanco una receta de la familia, un juego tradicional de su comunidad por medio de un dibujo.
TEMÁTICA 2
De adentro hacia fuera
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer la introspección como la habilidad que permite reflexionar sobre sí mismo, así como la conexión entre los sentimientos, pensamientos y acciones.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: En una hoja blanca, se realizará la silueta de un cuerpo y en el

interior se escribirá con colores las cualidades que les autodefine, teniendo en cuenta las siguientes preguntas.

- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué me enoja?
- ¿Qué me hace sonreír?
- ¿Con quién vivo?
- ¿Quién es mi mejor amigo o amiga?
- ¿Qué es lo que más me gusta de él o ella?
- ¿En que soy muy bueno?
- ¿Qué se me dificulta?

TEMÁTICA 3
¡ a trabajar en comunidad!
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Reforzar la unión y creatividad de la comunidad de la CC-CP Caminos de la Esperanza por medio de un puzle gigante.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Los participantes se dividirán en dos grupos en el cual tendrán que resolver acertijos para poder obtener las piezas de puzle gigante, creando lazos de unión entre la comunidad.
PRODUCTO FINAL
Se entregará como producto final un álbum de fotos con reflexiones de los participantes sobre las actividades realizadas.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
11/11/2022	25/11/2022	09/12/2022	16/12/2022

GRUPO POBLACIONAL	**TEMA A ABORDAR**	**NOMBRE DEL GRUPO**
27 – 59 años	Participación Ciudadana	LOS PARTICIPATIVOS

TEMÁTICA 1
El dialogo y la inclusión
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Conocer los mecanismos de participación ciudadana.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Por medio de un conversatorio se realizará la socialización de la importancia de los mecanismos de participación en donde se realizará un crucigrama con lo aprendido en el conversatorio.
TEMÁTICA 2
El mentiroso
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Por medio del juego el mentiroso se destacará la importancia de la participación de las personas en la comunidad.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Con el tablero de juego del mentiroso, se empieza a jugar tirando el dado y moviendo la ficha a la casilla correspondiente. El jugador 1 coge una de las tarjetas que se encuentran boca abajo sobre la mesa y hará lo que esta le indica. Es decir, o bien mentir o bien contar la verdad sobre el tema que le tocado en la casilla. Para finalmente realizar una reflexión acerca del juego.
TEMÁTICA 3
El mural
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Crear un mural en donde por medio de dibujos y palabras se exprese la importancia que tiene la participación ciudadana.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se creará un mural done los participantes puedan expresar la importancia que tiene la participación ciudadana en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana.
PRODUCTO FINAL
Se realizará un diario de campo con las reflexiones aprendidas en los tres encuentros
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
08/11/2022	22/11/2022	06/12/2022	13/12/2022

GRUPO POBLACIONAL	TEMA A ABORDAR	NOMBRE DEL GRUPO
De 60 años o más	Envejecimiento activo, digno y feliz	LOS AMIGOS DE SIEMPRE

TEMÁTICA 1
Prevención del deterioro
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar información para ralentizar los efectos del envejecimiento en los participantes relacionada con los hábitos de vida saludables.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Por medio de un conversatorio se realizará la socialización de la importancia de generar cambios tempranos en los hábitos, pensamientos y conductas que nos permita mantener una vida más duradera e independiente. El envejecimiento activo se encuentra relacionado con 3 áreas importantes como lo son: social, cultural y económica las cuales se abordarán durante el encuentro generando conciencia y comprensión de los cambios habituales de la edad. • Cuidados corporales (piel, dientes y pies). • Buenos hábitos de sueño. • Evitar el alcohol y el tabaco, ya que pueden producir trastornos y enfermedades varias • Revisiones médicas periódicas y cuidado de las enfermedades. • Estiramientos. • Yoga y meditación. • Pilates. • Ejercicios de fuerza. • Ejercicios de equilibrio. • Paseo a buen ritmo. • Participar en un voluntariado

• Juegos de mesa • Pasatiempos • Talleres y cursos
TEMÁTICA 2
Actividad física y mental
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Promover la actividad física y mental en los participantes siendo estos un pilar fundamental dentro del envejecimiento activo.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizarán actividades físicas y mentales que ayuda a los mayores a mantenerse activos, en buen estado de salud físico y psicológico, elevando de esta manera su autoestima y permitiéndoles ser autosuficientes durante mucho más tiempo, entendiendo la importancia de mantener una autonomía en su vida diaria. (corresponde al mismo que se especifica en la ficha de registro de actividades)
TEMÁTICA 3
Aportando a mi comunidad
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Crear un proyecto de campo que aporte a la comunidad el conocimiento y experiencia para mejorar los espacios públicos.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se creará un grupo de voluntarios que socializaran sus conocimientos y experiencias para contribuir a la comunidad siendo esta una forma ideal para los adultos mayores de mantener la satisfacción personal, sentirse útiles para la sociedad y aumentar su autoestima, enfocados en el embellecimiento del espacio público por medio de puedas prácticas ambientales.
PRODUCTO FINAL
Se realizarán mejoras locativas con productos reciclables para embellecer el espacio público del CC-CP- Caminos de la Esperanza

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
09/11/2022	23/11/2022	07/12/2022	21/12/2022