PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO PERSEVERANCIA

Título del plan

Arte y Bienestar emocional

Justificación

Generar espacios en los que se integren a las participantes a través de las actividades de encuentro en la elaboración de mándalas, (tejiendo-coloreando) con personas mayores del comedor comunitario perseverancia, lograr entender que los tiempos a través de la historia han cambiado, donde las familias en épocas anteriores se educaron bajo unas creencias y reglas establecidas en cada hogar, muchas de esas formas de educar marcaron la vida de cada uno, donde en algunos casos, entender el mundo real nos causaba miedo, pero con el pasar del tiempo la vida nos ha enseñado diferentes formas de aprender, por lo tanto desde un análisis situacional, las familias del comedor comunitario son unipersonales, personas mayores, que carecen de redes de apoyo familiar, olvidados por unos, recordados por otros, por lo tanto con estos encuentros buscamos conectarnos con nuestros sentimientos y exponerlos a través de los colores, mostrar nuestro propio ser, expresando a través de esto, vivencias y entornos saludables.

Estas actividades son relevantes y de suma importancia desarrollarlas con personas mayores, ayudará a mejorar su percepción y concentración, ya que los lleva a su norte; tejiendo, fortalecen todas sus vivencias dejando a tras todas aquellas tristezas, plasmando su vida con los mejores colores que quieren terminar sus mejores años de vida.

Para cada uno de las personas mayores, tejer o colorear una mándala de forma libre estimulará en cada uno de ellos múltiples beneficios que les permitirá mejorar las relaciones sociales, la comunicación, compartir experiencias positivas con el otro, fortalecer los lazos de amistad, y lo mas importante fomenta la creatividad siendo esta una razón para ocupar el tiempo libre en actividades que permitan que cada uno de los participantes del comedor comunitario, minimice los altos niveles de estrés, y ansiedad, donde fomente la creatividad como ocupación del tiempo libre.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario perseverancia en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 18 de mayo de 2023, donde participaron 30 personas del comedor comunitario.

Esta acción de inclusión social, al ser parte integral del plan de Transformación de Imaginarios Socio Culturales, se convierte en el insumo para su formulación, contiene los acuerdos establecidos con los participantes acerca de los temas y temáticas a abordar con la población participante del comedor comunitario, además, de lo identificado como intereses y necesidades de los participantes, después de culminar el diligenciamiento del Instrumento Lectura de Realidades – Contrato Social Familiar con los hogares/familias con los que inició la operación del comedor comunitario.

Con base en lo anterior, el Plan de Transformación de Imaginarios Socioculturales Arte y Bienestar Emocional, reúne, tanto los aportes de los participantes del comedor comunitario de acuerdo a sus

intereses, como las necesidades identificadas por el profesional social, en la lectura de realidades y el conocimiento propio del territorio y la población del comedor comunitario.

Objetivo general.

Fortalecer a través de los encuentros, la elaboración de mándalas, la capacidad de concentración en las personas mayores, aumentar la autoestima y reducir el estrés de cada uno de los participantes del comedor comunitario perseverancia,

Objetivos específicos.

- ✓ Potenciar las personas mayores la agilidad mental a través de la elaboración de mándalas para estimular su capacidad de pensamiento.
- ✓ Promover la creatividad en el adulto mayor para fortalecer su atención y capacidades cognitivas por medio de manualidades.
- ✓ Propiciar espacios de participación que conlleven a una sana convivencia en la que se fortalezca las relaciones intrafamiliares y comunitarias con cada uno de los participantes del comedor comunitario Perseverancia.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6539- 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 09/05/2023
- **Número de hogares familias**: 145
- **Población participante en el Plan**: 87

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	0
Jóvenes	0
Adultos	0
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	91

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	30	Procesos cognitivos – habilidades motoras	Años dorados
TEMÁTICA 1			
Colorear Mándalas			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover la concentración, atención y creatividad por medio de ejercicios de estimulación en personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Encuentro dirigido a personas mayores, donde por medio de un encuentro, se colorea una mándala según dibujo ilustrado, donde por medio de los colores se manifiesta pensamientos, sentimientos y emociones.			
TEMÁTICA 2			
Mándalas Tejido en lana			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Desarrollar habilidades en las personas mayores, donde por medio de colores y tejidos, brinda seguridad en las personas mayores, estimulación de los dos hemisferios al trabajar con las dos manos al tiempo.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Encuentro dirigido, donde a través del tejido de mándalas, donde por medio de colores y formas cada uno de los participantes expresa sus pensamientos y emociones.			
TEMÁTICA 3			
Mándalas en papel origami			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Incentivar la atención y concentración en la elaboración de figuras en papel, crear espacios de motivación personal para desarrollar la creatividad y medir el grado de concentración en las personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Encuentro dirigido de origami, donde construirán figuras en papel de colores, fomentando de esta manera la creatividad, y concentración.			
PRODUCTO FINAL			
Mural elaborado, con los trabajos realizados con cada uno de los participantes asistentes a las sesiones programadas.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 2 del mes de julio	Semana 3 del mes de julio	Semana 3 del mes de julio	Octubre 2023

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	30	Procesos cognitivos – habilidades motoras	El club de los fantásticos
TEMÁTICA 1			
Colorear Mándalas			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover la concentración, atención y creatividad por medio de ejercicios de estimulación en personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Encuentro dirigido a personas mayores, donde por medio de un encuentro, se colorea una mándala según dibujo ilustrado, donde por medio de los colores se manifiesta pensamientos, sentimientos y emociones.			
TEMÁTICA 2			
Mándalas Tejido en lana			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Desarrollar habilidades en las personas mayores donde por medio de colores y tejidos, brinda seguridad en las personas mayores, estimulación de los dos hemisferios al trabajar con las dos manos al tiempo.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Encuentro dirigido, donde a través del tejido de mándalas, donde por medio de colores y formas cada uno de los participantes expresa sus pensamientos y emociones.			
TEMÁTICA 3			
Mándalas en papel origami			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Incentivar la atención y concentración en la elaboración de figuras en papel, crear espacios de motivación personal para desarrollar la creatividad y medir el grado de concentración en las personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Encuentro dirigido de origami, donde construirán figuras en papel de colores, fomentando de esta manera la creatividad, y concentración.			
PRODUCTO FINAL			
Mural elaborado, con los trabajos realizados con cada uno de los participantes asistentes a las sesiones programadas.			

CRONOGRAMA			
SESIÓN 1	**SESIÓN 2**	**SESIÓN 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 1 del mes de agosto	Semana 3 del mes de agosto	Semana 3 del mes de agosto	Octubre 2023

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	27	Procesos cognitivos – habilidades motoras	Los exploradores
TEMÁTICA 1			
Colorear Mándalas			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover la concentración, atención y creatividad por medio de ejercicios de estimulación en personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Encuentro dirigido a personas mayores, donde por medio de un encuentro, se colorea una mándala según dibujo ilustrado, donde por medio de los colores se manifiesta pensamientos, sentimientos y emociones.			
TEMÁTICA 2			
Mándalas Tejido en lana			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Desarrollar habilidades en las personas mayores donde por medio de colores y tejidos, brinda seguridad en las personas mayores, estimulación de los dos hemisferios al trabajar con las dos manos al tiempo.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Encuentro dirigido, donde a través del tejido de mándalas, donde por medio de colores y formas cada uno de los participantes expresa sus pensamientos y emociones.			
TEMÁTICA 3			
Mándalas en origami			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Incentivar la atención y concentración en la elaboración de figuras en papel, crear espacios de motivación personal para desarrollar la creatividad y medir el grado de concentración en las personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Encuentro dirigido a personas mayores, donde se construirá figuras en papel origami, fomentando de esta manera la creatividad, y concentración.			
PRODUCTO FINAL			
Mural elaborado, con los trabajos realizados con cada uno de los participantes asistentes a las sesiones programadas.			
CRONOGRAMA			
SESIÓN 1	**SESIÓN 2**	**SESIÓN 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 2 del mes de septiembre	Semana 3 del mes de septiembre	Semana 3 del mes de septiembre	Octubre 2023

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	30	Procesos cognitivos – habilidades motoras	Años dorados
TEMÁTICA 1			
Conociendo mis emociones (Colorear Mándalas)			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover la concentración, atención y creatividad por medio de ejercicios de estimulación en personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Por medio de un encuentro dirigido, se trabajará con 30 participantes, persona mayor donde se pintará una mándala según dibujo ilustrado, donde cada uno de ellos por medio del color manifiesta sus pensamientos, sentimientos y emociones.			
TEMÁTICA 2			
Manejo de mis sentimientos (Mándalas Tejido en lana)			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Desarrollar habilidades creativas por medio de colores y tejidos, brinda seguridad en las personas mayores, estimulación de los dos hemisferios al trabajar con las dos manos al tiempo.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Encuentro dirigido, se trabajara con un grupo de 30 personas, donde utilizaremos materiales como lana de colores, tijeras utilizando técnicas básicas para trabajar con las personas mayores, donde el objetivo no es la perfección del arte al terminar la figura, si no al realizar este ejercicio observar el propio proceso meditativo , donde al estar realizando este tipo de ejercicios cada uno de los participantes se conecte con el presente, observa sus emociones y sentimientos , donde los colores elegidos por cada uno de ellos, dejan un mensaje sobré los estados emocionales.			
TEMÁTICA 3			
Fortaleciendo mi propio yo (Mándalas en papel origami)			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Incentivar la atención y concentración en la elaboración de figuras en papel, crear espacios de motivación personal para desarrollar la creatividad y medir el grado de concentración en las personas mayores.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se trabajará la técnica en origami, con un grupo de (30) participantes, Encuentro dirigido donde construirán figuras de colores, fomentando de esta manera la creatividad, y concentración, al realizar cada ejercicio de doblar y formar la figura, los participantes al realizar esta actividad esto les permite desarrollar destrezas de precisión manual y exactitud y lo más importantes muestran mucha creatividad al momento de elaborar la figura, de esta manera ocupan el tiempo libre y comparten experiencias con otras familias mientras tejen.			
PRODUCTO FINAL			
Video elaborado con las familias participantes, en el marco de las sesiones realizadas.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
16 enero 2024	18 de enero 2024	23 enero 2024	31 enero 2024

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	30	Reconociendo las emociones -Salud mental	Años dorados
TEMÁTICA 1			
Identifico mis emociones			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar las emociones, nos permite conocer los estados de ánimo, tomar conciencia de lo que sucede en nuestro diario vivir. Por lo tanto, esto nos permite evaluar estrategias que permitan mejorar nuestro estado emocional y de esta manera gozar de una buena salud mental.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará convocatoria en la fecha establecida según cronograma de actividades, se trabajará con un grupo de 30 personas mayores (60) años en adelante, donde por medio de un juego llamado “Semáforo de las emociones” esta actividad permite desarrollar nuestra propia inteligencia emocional, donde se trabajará por medio de tres colores (Rojo: emoción fuerte, Amarillo: pienso y reflexiono y verde: actuó. Se construirá un dibujo el cual muestre cada estación y la importancia del mismo, contaremos con material pedagógico donde cada uno de los participantes identifique y asuma cada situación emocional por la que ha pasado, aplicando la técnica (paro-pienso y actuó.) finalizaremos con una reflexión.			
TEMÁTICA 2			
Acepto mis emociones (Entenderlas, aceptar aquello que no puede ser cambiado)			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Aceptar todas las emociones positivas, negativas, ser consciente de como nos sentimos ante determinadas situaciones ser responsables de nuestros propios actos, con el fin de no buscar culpables ante situaciones difíciles que se nos presenten, aceptar todas las emociones como algo natural que pasa en nuestro diario vivir, lo más importante no juzgarnos a nosotros mismos.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará convocatoria en la fecha establecida según cronograma de actividades, se trabajará con un grupo de 30 personas mayores (60) años en adelante, donde por medio de un juego llamado “Bingo de las emociones” el cual contiene caritas alegres, sorpresa, emoción, entre otros, una persona líder del grupo ira cantando y animando el bingo hasta que resulte un feliz ganador, resaltando siempre la importancia de las emociones ya sean positivas o negativas.			
TEMÁTICA 3			
Manejo de mis emociones (Estrategias habilidades)			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Desarrollar habilidades con el fin de controlar las propias emociones, prevenir los efectos negativos, lo anterior permite que todos los seres humanos aprendamos a regular nuestras propias emociones y expresarlas de una forma constructiva, el objetivo es saber que hacer en momentos de miedo tristeza o ira. **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará convocatoria en la fecha establecida según cronograma de actividades, se trabajará con un grupo de 30 personas mayores (60) años en adelante, donde por medio de una mímica se llevara a feliz termino la actividad de la siguiente manera: cada participante recibirá un tarjeta la cual contiene un mensaje y una imagen , luego debe realizar la acción que allí se encuentra con sus gestos y movimientos que quiera representar, los demás compañeros deben decir que emoción esta imitando, y así seguiremos con los demás hasta			

llegar al participante número 30.
PRODUCTO FINAL
Video elaborado con las familias participantes, en el marco de las sesiones realizadas.
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
17/02/2024	16/03/2024	20/03/2024	30/03/2024