PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO VERACRUZ

Título del plan

Nutrición emocional, chispas de esperanza

Justificación

Todo ser humano ha atravesado en algún momento de su vida por un evento precipitante, es decir una dificultad extrema que desborda su capacidad de respuesta psicológica y emocional.

El plan de transformación de imaginarios socioculturales proyecta una serie de actividades pedagógicas, encaminadas a brindar a los participantes del comedor comunitario Veracruz herramientas prácticas que les permita superar sus dificultades, transformando sus realidades sociales y culturales.

Los participantes del comedor comunitario Veracruz son personas con diferentes dificultades sociales y económicas, ya que se dedican a las ventas ambulantes, no cuentan con empleos estables y su habitad se establece en camarotes, cambuches y/o paga diario; debido a estas situaciones presentan dificultades para el cumplimiento de las metas propuestas en los tiempos establecidos, esto se debe a que sus dinámicas están basadas en la premisa del rebusque de su diario vivir, por ejemplo, si citamos a una actividad con fecha y hora, ellos cancelan dicha actividad por un trabajo temporal que les salió, una cita médica, el cuidado de un tercero o su estado de salud situaciones que son prioritarias para ellos.

La Salud mental es una de las dimensiones esenciales de la salud y el bienestar, la cual tiene bastante afectación a nivel físico y de relaciones interpersonales y de la cual poco se interviene; como consecuencia de la Pandemia por COVID 19 se ha afectado el bienestar psicológico de miles de familias y personas en el mundo; por lo tanto, la importancia y relevancia de crear un espacio de dialogo y reflexión para la población beneficiada del comedor comunitario Veracruz permite que los ciudadanos y/o participantes del servicio sean escuchados y sea construido en conjunto un espacio que permita dinamizar sus vidas y afrontar situaciones adversas adquiriendo herramientas y habilidades para la vida, en su bienestar físico y psicológico.

En cuanto a los grupos etarios se evidencia que en su mayoría son personas mayores de 60 años, los cuales no cuentan con núcleo familiar identificado y/o no tiene contacto permanente con ellos por los cual el comedor se convierte en su red de apoyo principal y para ello requieren herramientas para afrontar las diferentes situaciones que se presentan en la vida diaria desde los primeros auxilios psicológicos; así mismo tenemos a la población en edad productiva quienes por sus dinámicas diarias requieren de primeros auxilios psicológicos con los cuales puedan manejar sus emociones de manera adecuada.

La finalidad de este proceso es realizar un acompañamiento con los hogares/familias participantes del comedor comunitario con el objetivo de empoderarlos en las diferentes actividades presentadas según cada grupo etario, logrando fortalecer sus conocimientos y adquirir nuevas oportunidades que conlleven al mejoramiento de su calidad de vida.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes

del comedor comunitario Veracruz en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 03 de mayo de 2023, donde participaron 79 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 Manejando mis emociones mejoro mi bienestar 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.
Promover la transformación de imaginarios socioculturales desde los diálogos, las reflexiones, conocimientos y acciones colectivas, por medio de actividades lúdico-pedagógicas con el fin de generar herramientas en los primeros auxilios psicológicos.

Objetivos específicos.

- ✓ Brindar herramientas de bienestar psicológico y salud mental abordando las diferentes problemáticas que se identifiquen.

- ✓ Realizar actividades pedagógicas encaminadas a la implementación del plan de transformación de imaginarios socioculturales según las temáticas definidas, por medio de herramientas que permitan el cambio social y el adecuado desarrollo de sociedad.

- ✓ Reconocer la importancia de la autoestima en la vida adulta, desarrollando y fortaleciendo el concepto de proyecto de vida

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6541-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 24/04/2023
- **Número de hogares familias**: 259
- **Población participante en el Plan**: 160 hogares/ familia

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	0
Jóvenes	0

Adultos	73
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	2
Persona mayor	138

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
27-59 AÑOS Mayores 60 años	165	**Primeros Auxilios Psicológicos**	Los solidarios
TEMÁTICA 1			
Manejo de emociones y sentimientos y solución de problemas y conflictos.			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas a los adultos del comedor sobre el manejo de emociones y sentimientos			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: se desarrollará a través un cuento que tiene como objetivo propiciar un dialogo acogedor y amigable, posibilitando la reflexión frente a cómo podemos afrontar las diferentes situaciones que se presentan a diario. Se realizará actividad donde se identifiquen 12 pasos del manejo de emociones eficaz desde presentación de situaciones cotidianas.			
TEMÁTICA 2			
Autoestima para adultos			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Crear espacios de reflexión y aprendizaje para la autoaceptación, que apoyen a los y las participantes del comedor comunitario Veracruz en la construcción de una escala de valores que fortalezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Facilitar que cada miembro reflexione sobre la opinión que tiene de sí mismo, en una hoja deberán consignar las cualidades y habilidades que logran reconocer y la proyección del autoconcepto, utilizando el taller del espejo en el cual se pretende identificar y potencializar el autoestima, el autoconocimiento proporcionando un enfoque emocional saludable, para que cada participante reconozca como una persona valiosa, digna de ser querida y respetada con sus cualidades y aspectos por mejorar. Mediante las siguientes preguntas ¿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? Se utilizará musicoterapia acompañada de la reflexión que se realice.			

TEMÁTICA 3
Proyecto de Vida
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fortalecer la búsqueda de alternativas autónomas de trabajo o nuevos conocimientos, que estimulen en los participantes y sus familias, la capacidad para llevar a cabo sus proyectos de vida.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: El proyecto de vida es aquello que la persona debe desarrollar en el transcurso de su vida. Son los ideales y también la libertad de decidir qué hacer. Se desarrolla mediante un plan que se organiza, de acuerdo a un orden de prioridades. Busque un momento para reflexionar sobre su proyecto de vida. Piense en cómo este proyecto se relaciona con su entorno familiar o sus relaciones sociales. Se realizará una percepción de la realidad que cada uno vive, cuáles son sus necesidades, cuales son sus intereses, cuales son los valores y como puedo logra las metas propuestas en su proyecto de vida, sin importar la edad que tenga ni las situaciones que se presenten, se proyectaran fragmentos de películas. Escriba lo que reflexionó acerca de su proyecto de vida resaltando lo que considera más importante. Incluya lo que ha construido individualmente, a través de sus relaciones con la familia o comunidad. A partir de lo reflexionado y desde sus gustos, prácticas y habilidades, represente mediante un dibujo, un escrito o una canción, la iniciativa que tiene sobre su proyecto de vida o cómo lo ve durante los próximos años.
PRODUCTO FINAL
Collage Fotográfico del desarrollo de los encuentros
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 3 de Julio	Semana 3 de agosto	Semana 3 de septiembre	Semana 3 de octubre

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
27-59 AÑOS Mayores 60 años	40	**Primeros Auxilios Psicológicos**	Somos uno
TEMÁTICA 1			
¿Como me siento hoy?			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Crear espacios de reflexión y aprendizaje de las diferentes emociones que se presentan en la vida cotidiana, construyendo el emocionometro de cada participante.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Lograr que cada participante reconozca las diferentes emociones que se presentan en las situaciones cotidianas a través de un ejercicio reflexivo, donde a través de los colores y las formas les den vida a esas emociones personales, creando así el emocionometro de cada uno.			
TEMÁTICA 2			
Conectándome con mi yo interior			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Proporcionar herramientas en las cuales se logre una conexión armónica con el yo interior.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará una caminata ecológica a un parque natural de la localidad en el cual se llevará a cabo un ejercicio reflexivo de reconocimiento y conexión con el yo interior, con el fin de reconocer las emociones que nos afectan en la vida diaria, buscando sanar las heridas emocionales.			
TEMÁTICA 3			
Las 3 más importantes de la vida			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Emplear herramientas lúdico- pedagógicas con el fin de recordar la importancia de la salud mental y los primeros auxilios psicológicos.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realiza actividad grupal en la cual los participantes realizaran actividades lúdicas como son concéntrese, parques, domino entre otras en las cuales se realiza énfasis la importancia de la salud mental y los ejercicios a realizar en los primeros auxilios psicológicos.			
PRODUCTO FINAL			
Video donde se recopilen las diferentes sesiones realizadas.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 2 de enero	Semana 3 de enero	Semana 4 de enero	Semana 5 de enero

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
27-59 AÑOS Mayores 60 años	42	**Primeros Auxilios Psicológicos**	Somos Unidos
TEMÁTICA 1			
Habilidades Sociales			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover en los asistentes mejores formas de comunicación e interacción en la vida cotidiana.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se socializara con los participantes que es el concepto de familia y como se puede aplicar en el espacio del comedor comunitario, se realizara reflexión de las diferentes tipologías familiares que asisten al comedor comunitario con el fin de fortalecer el respeto, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha activa, para finalizar se realizara actividad del reloj de citas en la cual se conocerán las diferentes interacciones sociales entre los asistentes y el nivel de tolerancia frente a las diferencias que se presentan.			
TEMÁTICA 2			
Expresar sin herir			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar y reconocer las situaciones que nos generan enojo, regular nuestras emociones y poder comunicarlas a los demás			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará actividad del retrato chino de la emoción en la cual identificaran las diferentes características de sus emociones, expresándolas por medio de un dibujo. Se les entregara una guía de actividades para desarrollar.			
TEMÁTICA 3			
Soy tolerante			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Expresar de manera practica la resiliencia y tolerancia a la frustración			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realiza actividad ¨Dos pasos al frente¨ en esta por medio de preguntas los participantes lograran identificar las diferentes situaciones que se han presentado en su vida y quienes han tenido mayores privilegios que otros, así mismo lograron identificar si en dichas situaciones tuvieron resiliencia y tolerancia a la frustración.			
PRODUCTO FINAL			
Mural en material reciclable que represente los primeros auxilios psicológicos			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 3 de febrero	Semana 5 de febrero	Semana 3 de marzo	Semana 5 de marzo