PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO ALTOS DEL POBLADO

Título del plan

Estrategias de afrontamiento para una mayor resiliencia

Justificación

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), la depresión es una de las principales causas de morbilidad y discapacidad en el mundo, por lo que debe ser un asunto prioritario en materia de salud y, especialmente, de salud pública. Este trastorno altamente prevalente tiene un costo altísimo a nivel socioeconómico, pero también afecta las dimensiones más propias del ser humano y está asociado con un nivel de sufrimiento y un importante deterioro de las distintas dimensiones de la vida humana. Salta a la vista la necesidad de sumar todos los esfuerzos posibles por afrontar esta problemática a nivel colectivo.

Es necesario reconocer que existe una determinación de doble vía entre la depresión y la familia, pues no sólo las dinámicas familiares pueden contribuir a la formación, o no, de trastornos psicológicos, es por esto que el presente plan de transformación de imaginarios socioculturales, busca mejorar la calidad de vida de los y las participantes brindando herramientas que permitan mejorar las dinámicas de las familias, ya que la post pandemia ha mostrado que las dinámicas dentro de la familia se deterioren con el paso del tiempo en algunos aspectos fundamentales de la interacción.

Una vez realizado el proceso de Lectura de Realidades y Contrato Social Familiar, los y las participantes manifiestan que sus relaciones interpersonales han empeorado y estas situaciones los han hecho sentirse mal consigo mismos, de igual manera el grupo de niños, niñas y adolescentes, las relaciones escolares se han manifestado a través del “matoneo”, situación que los desmotiva para asistir a las jornadas escolares; por ende, el presente plan de transformación de imaginarios socioculturales, brindará las herramientas para que los y las participantes de todos los grupos etarios cuenten con las herramientas necesarias para afrontar situaciones que afecta de manera directa su autoestima y su entorno social, previniendo así, estados de ánimo que influyen en el estado físico y en las expresiones corporales de los y las participantes.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Altos del Poblado en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 18 de julio 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 Estrategias de

afrontamiento para una mayor resiliencia, 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.

Brindar herramientas y estrategias de afrontamiento en la salud mental y comunitaria mejorando la convivencia en entornos familiares, escolares y sociales.

Objetivos específicos.

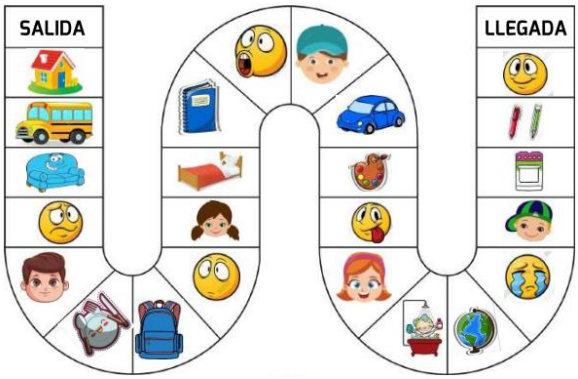
- Fortalecer con los y las participantes, estrategias de afrontamiento desde la resiliencia para mejorar su salud mental.
- Generar conciencia de las potencialidades y limitaciones que posee cada participante, aprendiendo a controlar las emociones
- Generar procesos de confianza en las capacidades individuales y colectivas aprendiendo a asumir las dificultades como una oportunidad

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 8285 - 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 06/07/2023
- **Número de hogares familias**: 148
- **Población participante en el Plan**: 91 hogares/familias

Grupos poblacionales	Total
Niños	11
Adolescentes	18
Jóvenes	3
Adultos	17
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	42

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños, Adolescentes, Jóvenes, Adultos y Persona Mayor	91	**Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia**	Príncipes de la vida La tropa de la resiliencia Caminando por la vida Amigos de la vida
TEMÁTICA 1			
Qué son estrategias de afrontamiento y resiliencia			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Dar a conocer que son las estrategias de afrontamiento y la resiliencia para sobrellevar y superar las adversidades en diversas situaciones de la vida.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Taller dirigido donde se mostrará un video que ejemplifique qué son las estrategias de afrontamiento y el concepto resiliente. Se realizará un juego con el objetivo de brindar un material lúdico terapéutico con el cual podrán trabajar la adquisición de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen relación a cosas que se dicen, se piensa, se siente y se hace para superar situaciones estresantes y difíciles, a través de cartas donde se encuentran las siguientes redes de apoyo: AMIGOS, CASA, ESCUELA, ACTÚALO; en una pista realizada con cartulina habrán casillas con una salida y una llegada, donde en cada casilla se describirán diferentes situaciones de la vida diaria y preguntas frente a cada situación que deben responder los participantes. Estrategias de afrontamiento  			







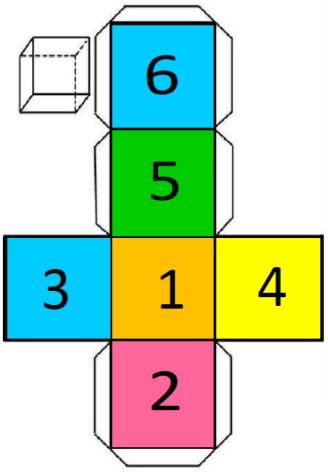


Sales a jugar y tus amigos dicen que no quieren jugar contigo. ¿Qué les dirías y qué harías?	Tu amigo/a rompe tu juguete favorito. ¿Qué puedes hacer para solucionarlo?
Jugando videojuegos pierdes 10 partidas seguidas, estás enojado/a y quieres romper algo. ¿Qué se te ocurre para calmar tu enojo?	Tus amigos pasan todo el día haciéndote burla por algo que te da vergüenza. ¿Con quién lo puedes hablar?
Estás muy celoso/a porque a tu amigo/a le compran algo que querías hace mucho tiempo. ¿Qué te aconsejas a ti mismo?	Un amigo/a se lleva un juguete de tu casa, sin pedírtelo. ¿Cómo lo recuperas?
Tu mejor amigo/a tiene un nuevo amigo/a y no te presta atención. ¿Qué harías para sentirte mejor?	Discutes con un amigo/a y te pega un empujón. ¿Cómo reaccionarías?
.....	.....

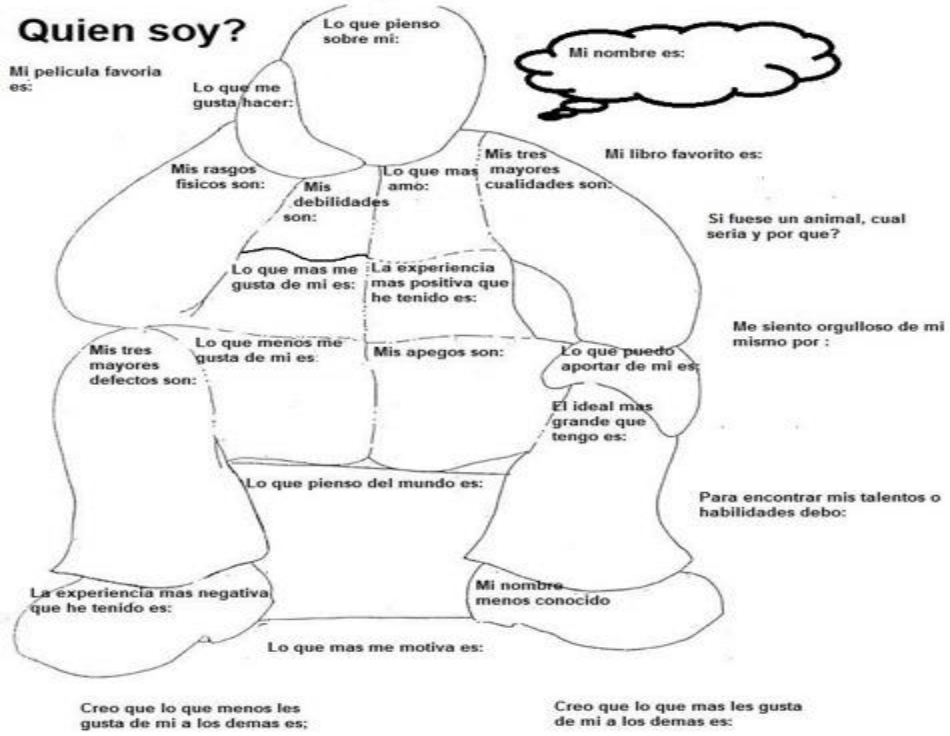
Rompes algo y tu mamá se enoja mucho. ¿Qué puedes hacer para hacerla sentir mejor?	Tus padres te retan por algo que hizo tu hermano/a. ¿Qué harías?
Tu mamá quiere que comas algo que no te gusta. ¿Qué le dirías?	Tu hermano/a toma algo tuyo sin pedirte permiso y te enojas. ¿Cómo le pedirías que no lo vuelva a hacer?
Tus padres no te dejan salir a jugar. ¿Qué harías para poder salir?	Te portas mal y tu mamá te llama la atención ¿Cómo reaccionarías y que le dirías?
Tu papá te castiga y te quita tu mejor juguete. ¿Qué harías para recuperarlo?	Tu mamá te pide ayuda en las tareas del hogar, pero no tienes ganas de colaborar. ¿Qué haces?
.....	.....

Estás muy nervioso/a por una prueba. ¿Qué te dirías a ti mismo para calmarte?	No hiciste tu tarea y tu maestro/a te la pide. ¿Qué le dirías para arreglarlo?
No estudiaste para una prueba y ves que tu compañero/a de al lado si estudió. ¿Copiarías alguna respuesta?	Estás inquieto/a, aburrido/a, y distraes a la clase. Te llaman la atención, ¿Qué harías para calmarte?
Te dan la instrucción de trabajar en grupo, pero nadie quiere integrarte. ¿Cómo lo solucionas?	Faltó tu mejor amigo/a y no tienes con quien jugar. No te animas a hablar con alguien más. ¿Qué puedes hacer para animarte?
Te sucede una situación vergonzosa en el colegio. ¿A quién y cómo le pedirías ayuda?	Un compañero/a te molesta y hostiga, hasta hacerte llorar. ¿A quién puedes contarle para intentar solucionarlo?
.....	.....

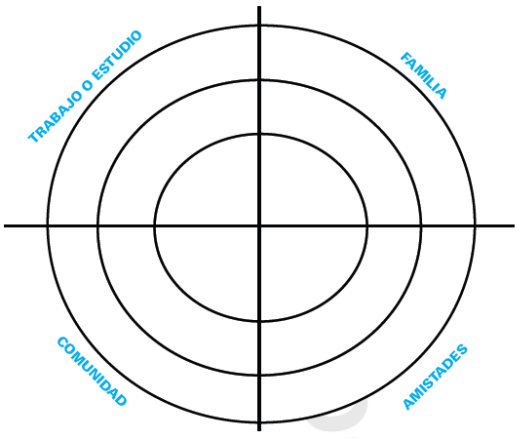
Piensa al menos un pensamiento positivo y dilo para ti mismo en voz alta	Toma 5 respiraciones profundas por la boca
Imagina que estás hablando con tu mamá cuando estás muy enojado/a. ¿Qué le puedes decir para sentirte mejor?	Cierra los ojos e imagina un lugar bonito. Descríbelo en voz alta
Piensa en alguien que amas que pueda ayudar a relajarte	Cuenta del 1 al 10 de manera muy pausada, respirando entre cada número
Piensa en un recuerdo muy bonito, donde te hayas sentido muy feliz y en paz. Cuéntalo en voz alta	Imagina y actúa que eres una Tortuga. Piensa en entrar a tu caparazón porque necesitas un tiempo a solas
Cuenta desde el 30 al 1, de atrás hacia adelante	Toma una respiración profunda y suave, luego expulsa el aire haciendo un sonido por la boca (AHHH/FFFFFF)



TEMÁTICA 2
Resiliencia: Los doce hábitos de las personas resilientes
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Brindar herramientas para afrontar situaciones que generen incomodidad consigo mismos o con los demás, mediante técnicas que ayudarán a controlarla o disminuirla significativamente.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Encuentro dirigido, abordan todas las áreas de afrontamiento del estrés, como son la conductual, la percepción y la respuesta fisiológica haciendo énfasis en la psicoeducación sobre ansiedad y depresión, entrenamiento en solución de problemas, y la identificación de pensamientos automáticos. Se darán las siguientes pautas a abordar en el taller, a través de 1. Establecer y mantener relaciones, Las buenas relaciones familiares y sociales son una excelente fuente para obtener y aceptar ayuda y apoyo, potenciando la resiliencia. 2. Evitar ver las crisis como problemas insuperables, A menudo, no se puede cambiar los hechos, pero sí la forma cómo se interpreta y se responde a ellos. Una persona resiliente ha de procurar limitar el efecto de las emociones no productivas. 3. Aceptar que el cambio es parte de la vida, aceptar que hay circunstancias que no se pueden cambiar, puede ser de gran ayuda para centrarse en las que sí se pueden modificar y así canalizar los esfuerzos hacia ellas. 4. Dirigirse hacia los propios objetivos, Es importante plantearse objetivos realistas y hacer algo de forma regular que los acerquen a ellos. Preguntándose: "¿Qué puedo hacer hoy (por insignificante que pueda parecer) para acercarme a uno de mis objetivos?" 5. Ejecutar acciones decisivas, Actuar en la medida en que se pueda sobre las situaciones adversas para tratar de cambiar su rumbo, en vez de evitarlas y confiar en que se resolverán solas. 6. Fomentar el autodescubrimiento, A menudo, pasar por situaciones vitales difíciles conlleva una sensación de fortalecimiento personal. Aunque todavía se sientan vulnerables, estas vivencias pueden favorecer el concepto de uno mismo y de las propias capacidades, lo que los llevará a apreciar aspectos de la vida a los que antes no prestaban atención. 7. Alimentar una visión positiva de uno mismo, desarrollar confianza en el instinto y en las propias capacidades para resolver problemas. 8. Ver las cosas en perspectiva, tratar de considerar las situaciones estresantes en un contexto más amplio y con cierta objetividad, evitando hacer una montaña de un grano de arena. 9. Mantener la esperanza, una actitud optimista los capacita para confiar en que nos pasarán cosas buenas. Procurar visualizar lo que se quiere es mejor que preocuparse por lo que uno teme. 10. Otras formas útiles de potenciar la resiliencia, a algunas personas resilientes les ayuda escribir acerca de sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con las situaciones traumáticas que les ha tocado vivir o aquellas que les generan un alto nivel de estrés. Hay a quien la meditación o las prácticas espirituales les resultan de gran ayuda. A cada participante se le entregará una copia de una actividad llamada quién soy yo, recurso orientado a trabajar autoconcepto y autovaloración, reconociendo que fortalezas se tiene para afrontar las diferentes situaciones de la vida, a continuación se repartirá otra fotocopia de la actividad, nuestra red



Se da entrega de la actividad: identificación de mis redes de apoyo por medio de fotocopias en busca de identificar que no están solos y que hay quienes pueden ayudar si existe un problema.



TEMÁTICA 3
Decálogo de una persona resiliente y cómo afrontar mis problemas
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Aprender técnicas para el afrontamiento de diferentes situaciones que se presentan en la vida

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Encuentro dirigido donde se cambiarán las percepciones erróneas dando a conocer destrezas comunicativas, mindfulness (conciencia plena), relajación, respiración, importancia de la actividad física y alimentación saludable.

A través de la actividad de: Inflarse como globos, El objetivo de esta actividad es aprender a calmarse ante una situación de conflicto, en 15 minutos se realizará en el espacio del comedor explicando que, cuando se encuentren en una situación conflictiva, esto produce una reacción emocional y, también, fisiológica. Después de esta explicación se les dice que se van a inflar como globos. Primero, se tomarán respiraciones profundas, estando de pie y con los ojos cerrados. A medida que se vayan llenando los pulmones de aire, irán levantando los brazos. Este paso se repite varias veces, las suficientes para que todos hayan aprendido a hacer el ejercicio correctamente.

Después, sueltan el aire y comienzan a hacer como que se arrugan como globos, desinflándose hasta caer en el suelo. Se repite este ejercicio varias veces. Cuando hayan pasado unos cuantos minutos y se hayan relajado, se les preguntan si creen que pueden realizar estos ejercicios cuando estén enfadados. La actividad es ideal para personas con problemas de control de la ira.

Para terminar la temática a través de hojas, lápices y témperas, se realizará la actividad llamada Mi mapa personal: con esta dinámica de resolución de conflictos se pretende hacer que los participantes diferencien entre elementos subjetivos y personales que aparecen en el transcurso de una situación problemática, además de potenciar la creatividad. Cada participante se dibujará a sí mismo en una hoja y la decoren. A continuación, se les pide que la observen y dibujen lo que les sugiere esa imagen. Una vez todos lo hayan hecho en una hoja aparte, cada uno mostrará su dibujo, explicando que les ha movido a dibujarlo de esa forma. Se realiza la retroalimentación de la actividad.

PRODUCTO FINAL

Video de cinco minutos donde se mostrará el proceso que se llevó a cabo durante el proceso y se expongan las principales estrategias de afrontamiento para aplicar en su cotidianeidad.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Segunda, tercera, cuarta y quinta semana de septiembre de 2023	Primera, segunda, tercera y cuarta semana de octubre de 2023	Segunda, tercera, cuarta y quinta semana de noviembre de 2023	Tercera semana de diciembre de 2023