PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO CAÑIZA

Título del plan

Identifico, prevengo cualquier situación que afecte mi integridad, la de mi familia y mi entorno social

Justificación

Para la implementación del plan de trasformación se tiene en cuenta las necesidades de los participantes, generando espacios de dialogo con diferentes grupos etarios, donde a través del análisis, se encuentran que, para los participantes, es importante el cuidado de la salud mental y la prevención de situaciones que afectan su integridad personal, familiar y social; por lo cual se establecen temáticas que aporten a mitigar el impacto de dichas situaciones, con el 60% de los hogares en atención del Comedor Comunitario, teniendo en cuenta que varía de acuerdo a los cambios de estado que se presentan durante la ejecución del presente convenio.

Por lo cual desde la interacción que se sostuvo con los participantes, se lograron identificar particularidades, donde se hace evidente la necesidad de realizar acciones de prevención frente a situaciones que se pueden presentar en el entorno social y familiar, desde el ejercicio del conocimiento de cada una de las necesidades de los participantes del comedor, con la finalidad de identificar y prevenir situaciones de riesgo en los hogares familia que hacen parte del comedor con quienes se desarrollaran encuentros basados en el cuidado de la salud mental desde diferentes enfoques, desarrollando temas de relevancia para el proceso de inclusión social en el comedor comunitario, donde se pueda evidenciar y potenciar la identificación y prevención de situaciones que alteren el estado de ánimo de los participantes, es por ello se evidencia la importancia de generar estrategias que le permitan mejorar en los diferentes aspectos de su entorno social.

Cabe mencionar que el Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario CAÑIZA en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 09 de 05 de 2023, donde participaron 30 personas del comedor comunitario.

Es decir que 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 Identifico, reconozco y prevengo cualquier situación que afecte mi integridad. la de mi familia o mi entorno social 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.

- Generar estrategias de prevención frente a situaciones que afecten la calidad de vida de los participantes del comedor comunitario, mediante la implementación de espacios de concertación que permitan reconocer y transformarlas.

Objetivos específicos

- Fomentar espacios de identificación de posibles situaciones que se pueden presentar a nivel social como los diferentes tipos de agresiones que podríamos experimentar y a su vez construir las acciones que ayuden a mitigar el impacto que podrían generar.

- Articular con entidades que cuenten con metodologías para desarrollar actividades de participación y encuentros en el comedor comunitario para el desarrollo de las temáticas planteadas.

- Prevenir situaciones de riesgo que atenten contra la calidad de vida de las personas participantes de los grupos de transformación de imaginarios.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6556-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 25/04/2023
- **Número de hogares familias**: 155
- **Población participante en el Plan**: 120

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	2
Jóvenes	13
Adultos	33
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	72

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adulto mayor	30	salud mental	Cuidando nuestra salud mental para un envejecimiento saludable

TEMÁTICA 1
Identificación de problemáticas
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: identificar las principales problemáticas que están viviendo los adultos mayores, las cuales pueden afectar su salud mental.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará un encuentro con los participantes del grupo de adulto mayor, donde se realizará una mesa redonda y se empezará con una pregunta orientadora ¿qué situación o problemática afecta mi estado de ánimo? Se dará un espacio para que cada participante piense en las situaciones que vive en sus diferentes ámbitos, como personal, familiar y social y de esta forma pueda identificar la problemática principal, teniendo en cuenta el impacto que genera en cada uno. Esto con la finalidad de reconocer que problemáticas son repetitivas, a lo largo de la sesión se ira colocando en una hoja las diferentes problemáticas y se ira dando un valor de impacto de 1 a 5. De acuerdo a la experiencia de cada uno de los participantes.
TEMÁTICA 2
Reconocimiento de estrategias que le permitan afrontar situaciones
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar las estrategias de afrontamiento para situaciones negativas que afectan la salud mental
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Para el desarrollo de esta sesión se escribirán en unas fichas las problemáticas identificadas en la sesión anterior, y se colocan en una mesa boca abajo con la finalidad de que los participantes no la puedan ver, posteriormente se hará un circulo alrededor de la mesa , y se le pedirá a un participante que pueda levantar la ficha y leer la problemática, luego se realizara un análisis de las posibles soluciones o estrategias de afrontamiento que se pueden dar la situación, actividad que será dirigida por la profesional social quien se encargara de que se un espacio reflexivo y de aprendizaje para los participantes. y así sucesivamente se hará con cada una de las problemáticas. Para finalizar se plantearán estrategias generales y se resalta la importancia del cuidado de su salud mental.
TEMÁTICA 3
Reconocimiento de rutas de atención apoyo emocional y redes de apoyo.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Identificar las rutas de atención de apoyo emocional y realizar actividades que aporten al cuidado de la salud mental.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Para este encuentro se pretende generar un espacio de información donde se les pueda presentar a los participantes las rutas de atención de apoyo emocional e intervenvencion psicosocial donde construirá un mural con esta información para que ellos puedan acudir a ella en el momento que lo necesiten. Para este encuentro se realizará articulación con entidades que manejen el tema desde diferentes puntos de vista. (como ejemplo una academia de belleza quien, realizara una jornada de autocuidado)
PRODUCTO FINAL
Periódico mural sobre rutas de atención apoyo emocional e intervención psicosocial

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
segunda semana de julio	Tercera semana de julio	Cuarta semana de julio	Cuarta semana de julio

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
adolescentes, jóvenes, adultos	30	Prevención de violencias en los diferentes espacios	Respeto un compromiso de todos

TEMÁTICA 1
Identificando los tipos de violencias
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer los principales tipos de violencia psicológica, física, sexual y las posibles situaciones que se pueden experimentar en los espacios personal, familiar y social. .
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Para dar inicio al tema se colocará en una cartelera la palabra violencia, y luego en mesa redonda cada uno de los participantes empezará a dar un significado desde sus presaberes y conocimientos, y sus experiencias, dará una explicación de significado que tiene esa palabra para ellos en cada uno de sus espacios, lo cual pueden hacer por medio de ejemplos de situaciones cotidianas, donde ellos tendrán la oportunidad de relacionar situaciones o sucesos, alternamente la profesional social explicara los tipos principales de violencia, los cuales son: violencia psicológica, física, sexual , para que exista más claridad de la información.
TEMÁTICA 2
Conozco el impacto de situaciones de violencia

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer acciones adecuadas e inadecuadas que puedan ocasionar algún tipo de violencia, hacia las personas que están a nuestro alrededor.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Teniendo en cuenta las situaciones expuestas en la sesión anterior se realizaran historias donde se recrearan momentos donde se presenten situaciones cotidianas donde se identifiquen acciones de violencia, el relato lo realizara la profesional social y paulatinamente cada participante ira comentando que tipo de violencia identifica y cual creería que es el impacto de 1 a 5, esto con la finalidad de que sean consientes de que debemos ser cuidadosos con nuestras acciones para no generar violencia.
TEMÁTICA 3
Prevención
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fortalecer capacidades y habilidades de los participantes para reconocer situaciones donde se pueden empezar a generar algún tipo de violencia.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: En primera instancia se explica a los participantes que se realizara un violentimetro que es el que nos permitirá reconocer acciones de violencia y su intensidad, donde se tendrá un croquis de un termómetro el cual se divide en tres colores así: amarillo (situación de alerta), naranja (situación de reacción), rojo (situación de cuidado). Posteriormente se les pedirá a los participantes que realicen un círculo y se les dará un papelito donde encontraran algunas acciones o situaciones de posibles violencias, para que cada uno los pueda ubicar en el violentimetro para construir el violentimetro que estará visible en el comedor.
PRODUCTO FINAL
Violentometro didáctico para reconocer las posibles situaciones de violencia
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 2 de agosto	Semana 3 agosto	Semana 4 agosto	Semana 4 agosto

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO

adolescentes, jóvenes, adultos	30	Defensa personal encaminado a evitar y preveer posibles riesgos	Defensa personal

TEMÁTICA 1
Identificación del riesgo
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas conceptuales y metodológicas para el reconocimiento y la comprensión de fenómenos de riesgo que se pueden percibir en el ámbito social, personal, para sí mismo prevenir el impacto que estas tienen en su vida cotidiana.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Para esta sesión se realizará una articulación con una academia quien realizará una actividad de identificación de posibles situaciones de riesgo a las cuales podrían enfrentarse los participantes del taller. Esto con la finalidad de brindar espacios de conocimiento de estrategias que ayuden a mitigar este riesgo latente en la sociedad.
TEMÁTICA 2
Estrategias para minimizar peligros
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Brindar a los participantes del Comedor Comunitario elementos conceptuales sobre estrategias para minimizar los peligros a los que están expuestos.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Por medio de trabajo lúdico se expondrá las generalidades de las estrategias que se deben tener en cuenta para minimizar el impacto de las situaciones de peligro que podrían experimentar en diferentes espacios.
TEMÁTICA 3
Exploración actividades básicas de defensa personal
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fortalecer capacidades de los participantes para afrontar las situaciones de peligro de forma adecuada empleando diferentes estrategias de defensa personal.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Para la sesión final en articulación con una academia de defensa personal, se llevará a cabo una experiencia donde los participantes podrán conocer la academia y los espacios con que cuenta, y a su vez podrán practicar algunos de los conocimientos previos visto en las sesiones anteriores, lo que les permitirá conocer la importancia de esta práctica.
PRODUCTO FINAL
Video sobre experiencias vividas en el desarrollo de la actividad.
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 2 de septiembre	Semana 3 septiembre	Semana 4 septiembre	Semana 4 septiembre

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adulto mayor	30	salud mental	Cuidando nuestra salud mental paraun envejecimiento saludable

TEMÁTICA 1

Fortalecimiento de hábitos saludables a través del “yo soy”

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Contribuir al mejoramiento emocional y cognitivo a través de ejercicios que fortalezcan la salud mental del adulto mayor.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Para el desarrollo de la primera sesión se genera un encuentro en mesa redonda, a cada participante se le entrega un folleto donde encontrará en la primera página un cuento y a partir del cuento deberá encontrar en una sopa de letras 5 palabras que se encuentran en el texto. Por último, encontrará tres frases positivas que les recordará lo importante de mantener una comunicación positiva de sí mismo. Como conclusión se motiva a los participantes a mantener pensamientos positivos de si mismos y de su entorno.

TEMÁTICA 2

Reconocimiento y expresión de emociones de forma positiva

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Motivar a los usuarios en el desarrollo de las habilidades intelectuales a través de la atención y la memoria

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Para el desarrollo de esta sesión se orienta a los usuarios a recordar algunos dichos o refranes que se han utilizado durante mucho tiempo y en distintos lugares. Para ello se mostrará al grupo imágenes que los conlleven a adivinar el dicho o el refrán. A continuación, se solicita a los usuarios participar con un dicho o un refrán y hablar acerca de lo que les recuerda.
Para finalizar se resalta la importancia de recordar las cosas positivas y las enseñanzas que les ha dejado las personas con quienes vivieron.

TEMÁTICA 3

Favorecer la conciencia plena y manejo de estrés

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
1. **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Fortalecer la imaginación en el diario vivir a través del ejercicio de conciencia plena.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Para la sesión se guía a los participantes en tres momentos 1. Prestar atención: se solicita a los participantes a prestar atención a los sentidos oído, tacto. Gusto, la vista, el olfato. Por ejemplo, cuando comen un alimento, tomarse el tiempo para olerlo, saborearlo y disfrutarlo. 2. Vivir el momento: Prestar atención a todo lo que se hace y buscar la felicidad 3. Aceptarse a sí mismo. Trátate a ti mismo como tratarías a un migo 4. Concentrarse en la respiración. Sentarse en un lugar cómodo, respirar profundamente, cerrar los ojos. 5. Se hace entrega a cada particípate de un mándala para ser coloreado. Se coloca música relajante para permitir que sea un espacio de relajación 6. Construcción de mural de mariposas. Se hace entrega de una mariposa donde deberán escribir una palabra seguida del “yo soy” haciendo reconocimiento y expresión de emociones de forma positiva y colocarla en una cartelera. 7. Por último, como reflexión se orienta a los participantes a utilizar las técnicas de conciencia plena para el fortalecimiento en la salud mental.
PRODUCTO FINAL
Mural de mariposas

CRONOGRAMA

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