PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES

COMEDOR COMUNITARIO BOSANOVA

Título del plan

Aprendiendo a tejer nuestras emociones

Justificación

En el comedor comunitario Bosanova, los hogares/familias en su mayoría, son familias víctimas de algún tipo de violencias, por lo cual desde vigencias anteriores se viene trabajando, la prevención de violencias y promoción del buen trato; pero, como resultado del acompañamiento y seguimiento, se reconoce la importancia de trabajar la salud mental y/o emocional, debido a las afectaciones que generan en del desarrollo personal y familiar. Es por esto que en este convenio se busca seguir aportando al fortalecimiento de la calidad de vida de los hogares/familias, y trabajar el tema de la violencia desde la salud emocional, “Según la OMS, la salud emocional se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias emociones, puede manejarlas adecuadamente, puede enfrentar los desafíos de la vida y tiene la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás. La OMS subraya que el manejo de las emociones implica la capacidad de lidiar con el estrés, adaptarse a los cambios y hacer frente a los desafíos de la vida. En esa línea es necesario desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y efectivas, como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social”. Por lo cual, aportar al desarrollo emocional y la salud mental de las familias, permitirá contribuir a la construcción de entornos más saludables y mejorar la capacidad de afrontamiento ante las situaciones diarias.

Desde el componente de inclusión social, a través de la acción: “encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales” y, con articulación Intrainstitucional, Interinstitucional e Intersectorial, se busca generar y/o establecer líneas de orientación y estrategias de acción, acordes y pertinentes. La Política Distrital de Salud Mental 2015-2025 ha sido desarrollada para garantizar el derecho a la salud mental como una prioridad de la población del Distrito capital, en términos de disponibilidad, acceso, permanencia, calidad y

pertinencia en la prestación de servicios integrales en salud mental, armonizando procesos sectoriales, Transectorial y comunitarios que aporten al mejoramiento de la calidad de vida.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Bosanova en la jornada de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 19 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, ***aprendiendo a tejer nuestras emociones***, 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.

Desarrollar encuentros participativos para el fortalecimiento del desarrollo emocional y la salud mental como aporte a la construcción y el mejoramiento de la calidad de vida, de los hogares/familias del Comedor Comunitario Bosanova.

Objetivos específicos.

- Promover el cuidado de la salud mental y emocional de los integrantes de los hogares/familias.

- Generar articulación Intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial, que apoye oriente y aporte a las necesidades de los hogares/familias.
- Socializar las rutas de atención, para diferentes necesidades que se presentan al interior de los hogares/familias.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 8273 - 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 07/07/2023
- **Número de hogares familias**: 165
- **Población participante en el Plan**: 100

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	21
Jóvenes	0
Adultos	0
Mujeres	28
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	51

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adolescentes	21	Autoestima y Adolescencia	La tropa
TEMÁTICA 1			
Patrones de crianza			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer los patrones de crianza y los entornos protectores libres de violencias para los adolescentes,			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales – psicosocial, de la Sub red sur occidente Actividad inicial; Se realiza presentación de los asistentes con el juego tingo, tingo tango. Encuentro: Conociéndome, Aceptándome, Queriéndome; las agresiones en los adolescentes hacen que se sientan indefensos, desprotegidos, impotentes, y afectada su autoestima. El miedo que provoca la violencia les vuelve inseguros, les impide la empatía, les deforma los valores, la conciencia y restringe su autonomía. Sumado a esto, el maltrato hace que la sensación de agobio, angustia, dolor, tristeza, cansancio se convierta en una constante y terminan aislándose o asumiendo la violencia como patrón de conducta en las relaciones humanas. Por lo cual se desarrollará un espacio de reflexión, donde se trabajará las percepciones que tienen los adolescentes sobre su crianza, evaluando algunas causas que creen que impactan el desarrollo de la vida, tanto positivas como negativas, para recopilación de las principales afectaciones en su salud mental y apoyo en los casos que se requieran. Se socializarán las rutas de atención para la prevención de violencias.			
TEMÁTICA 2			
Manejo de emociones			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Brindar herramientas para el manejo de las emociones y la comunicación asertiva			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales – psicosocial, Sub red sur occidente. Encuentro: Mis emociones; trabajar la Inteligencia emocional, como parte fundamental para			

el desarrollo de la salud mental, en el encuentro se busca concientizar a los participantes sobre la importancia de reconocer y demostrar los sentimientos para el desarrollo del cuerpo. Además, se refiere a la inteligencia emocional como una habilidad consciente cimentada en la emoción. Entregar herramientas para mejorar su auto-concepto, auto-aceptación y autoestima, con el fin que puedan desarrollarse sanamente en las diferentes áreas en las que se desenvuelve, logrando un adecuado manejo de las emociones.

Actividad: Las emociones: se le asignara una emoción a cada uno de los integrantes, con el propósito de que los participantes realicen una representación de la emoción que le correspondió, pueden disponer desde su ingenio para expresar esta emoción, los demás van a tratar de nombrar cual consideran que es la emoción que está representando. Cuando todos los participantes hayan terminado de designar las emociones se juntará los que tenían la misma emoción. realizamos la devolución frente a esta actividad evidenciando que pese a tener la misma emoción puede que las personas la expresen de manera diferente.

TEMÁTICA 3
El arte de conocerte
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Generar espacio de reconocimiento personal, que apropie a los adolescentes sobre el amor propio y la resignificación del proyecto de vida

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales – psicosocial, Sub red sur occidente.

Encuentro: me identificó; Uno de los problemas de los adolescentes es la falta de conocimiento de sí mismos, en algunos casos no tienen autoestima esto los lleva a ser rebeldes, pues sienten que nadie los entiende, por ende, se aíslan y crean un espejismo de independencia que los lleva a cometer muchos errores. En este encuentro se busca reconocimiento de identidad, proporcionando herramientas para desafiar las dificultades de la adolescencia, el autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico. Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestra emoción está relacionado con el autorreflexión

y la mejora de la salud mental. Actividad: Espacio de dialogo y reflexión, entorno a las percepciones individuales y del reconocimiento de las afectaciones de la salud mental, para elaboración del producto final.
PRODUCTO FINAL
Folleto – Sobre las afectaciones de la salud mental en adolescentes
CRONOGRAMA

SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana septiembre	Tercera semana septiembre	Cuarta semana septiembre	Segunda semana Enero

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Mujeres	28	Violencias	De - Mentes

TEMÁTICA 1
Mujeres y Derechos: No a las violencias
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Reconocer los tipos de violencias y las afectaciones en la vida cotidiana, la salud mental y emocional de las mujeres
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial. Encuentro: Violencia - conceptos y tipos; identificando que la violencia puede estar presente en diferentes espacios; sea en el hogar o en el espacio público, lugar de trabajo, la calle, el transporte público, el colegio, entre otros. Para ello es importante que aprendan a diferenciar los distintos tipos de violencia que existen y poder identificarlos en el momento que se presenten. Actividad: Violento-metro; se realizará la impresión de violento-metro, para desarrollar una actividad que permita medir el grado de violencia que tienen muchos actos que para algunas parecen ser insignificanticos, y deben ser reconocidas como alertas. Reflexión: Generar un espacio de reconocimiento, donde las mujeres participantes puedan comentar algunas de las situaciones de violencia a las que han sido expuestas y como han actuado, generando un espacio de orientación, en los casos que se requieran por parte de la entidad.
TEMÁTICA 2
Mi emoción enredada
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Generar espacio de reflexión sobre la importancia de denunciar hechos que atentan a la integridad, y socializar las rutas de atención, para orientar a las mujeres víctimas de violencias.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2. Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial. Encuentro: las emociones y el sentimiento como resultado de una emoción; Donde se busca reflexionar sobre los sentimientos negativos o de culpa que generan el agresor en sus

víctimas, lo cual no permite tomar la decisión de denunciar.

Actividad: la telaraña; para la actividad se realizará un circulo entre los asistentes y con una madeja de lana, realizando cruces intencionales de forma entrecruzada que permita un espacio de reflexión y retroalimentación de cómo se afrontan las diferentes situaciones de la cotidianidad, mientras el apoyo psicosocial orientara que hacer y a dónde acudir en los casos donde se presentes situaciones de violencia.

Reflexión: realizar socialización de las diferentes rutas de atención con las que se cuanta en Bogotá; para la atención a mujeres víctimas de violencia, centros de atención y líneas de escucha.

TEMÁTICA 3

Yo me Mimo

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fortalecer el auto cuidado y la autoestima con las mujeres

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial.

Encuentro: Reflexión a “cuando dejas de cuidarte comienzas a perder la capacidad de cuidar” con la finalidad de que las mujeres participantes comprendan la importancia del amor propio. Conocer los significados: autoestima, auto-concepto, auto-respeto y autoconocimiento, Profundizar en el conocimiento sobre ti mismo/a, Mejorar capacidad y confianza, Dotar de técnicas eficaces para fortalecer la autoestima.

Trabajando una lista de necesidades

1. Amate.
2. Pon en orden tus necesidades y sueños.
3. Revisa tus valores
4. No te culpes por las acciones de los demás
5. Enfócate mira tú realidad desde un punto de vista positivo
6. Aprender a Conectar - desconectar.

Actividad: Como cierre de la actividad se desarrollará un tiempo de expresión, relajación y autocuidado, se realizara yoga; como espacio significativo de la importancia del amor propio y el espacio para el desarrollo personal.

PRODUCTO FINAL			
Video Post fotográfico digital; Relato de emociones			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana noviembre	Tercera semana noviembre	Cuarta semana noviembre	Segunda semana Enero

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona Mayor	51	Autocuidado	Saberes

TEMÁTICA 1
Hablando de salud Mental
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Socializar los hábitos que deterioran el estado de salud mental en las personas mayores.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial. Encuentro: Mi salud; Se desarrollará dialogo grupal, en el cual se socialice la importancia de la buena práctica de hábitos de autocuidado que aporten al bienestar y que generen conciencia en el desarrollo de estas en el diario vivir. Dando a conocer un contraste en cuanto a las consecuencias y beneficios que se adquieren según el estilo de vida de cada persona y el impacto que este genera en la salud mental y física. Actividad: Juego de destreza mental, poner en práctica el desarrollo de la salud mental con elaboración de origami. Reflexión: Los participantes desarrollan hábitos saludables, que le permitan tener un envejecimiento activo, digno y feliz.
TEMÁTICA 2
Cuéntame un cuento
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Realizar activación de la memoria a través de los recuerdos y las vivencias de las personas mayores.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial. Encuentro: Los saberes de nuestros mayores, Se iniciará con la bienvenida de los participantes, trabajando sobre las vivencias y recuerdos, los adultos mayores compartan, aquellos conocimientos, que normalmente se han ido transmitiendo verbalmente y que no están recogidos en ninguna memoria. Como medicina ancestral, recetas de comida tradicional, el cuidado de las plantas, música de la época o que le generan recuerdos, esto con la finalidad de trabajar la memoria y que exista un espacio de dialogo, a través de los

recuerdos más significativos.

Actividad: Se elaborará e imprimirá una sopa de letras musical, con canciones de su época, trabajando recuerdos y fortaleciendo la concentración.

Reflexión: En su mayoría los adultos mayores tienen muchas anécdotas, que les generan felicidad poder compartir y trasmitir, este espacio permitirá poder aportar al desarrollo de su salud mental, y sentirse escuchado.

TEMÁTICA 3
Prevención del abuso y maltrato en la vejez
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Aportar al logro de la aceptación plena de la sexualidad como parte intrínseca del ser humano, mejorando su autoestima y la relación con el otro, aclarando falsas creencias referentes a la sexualidad en la vejez.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizará encuentro dirigido con apoyo de articulación, por parte de equipo de profesionales - psicosocial. Encuentro: La sexualidad; se fundamenta en los principios de: participación, reflexión, auto-referenciación, discusión y respeto. Esto facilitará la participación activa de los participantes en formación, ya que su desarrollo brinda la oportunidad de adquirir conceptos desde lo experiencial y la auto-reflexión, propiciando un espacio para la toma de decisiones en función del tema. El desarrollo de las actividades implica las siguientes acciones: Dinámica de integración que favorezca introducir el tema, Socialización de experiencias de las Personas Mayores; facilitando expresión de sentimientos, Conceptualización por medio de la explicación del tema que realiza el referente de persona mayor, Evaluación del aprendizaje que identifique la toma de decisiones frente a la sexualidad, Documentación del taller a través del recuento de lo sucedido durante el desarrollo del mismo para facilitar la sistematización, registrar contenidos, procesos y compromiso. Actividad: “Tacto – Contacto” Facilitar la percepción sensorial por medio de los sentidos del tacto, gusto, olfato y oído, buscando captar la atención e integración de los participantes al tema, a través del juego.

La actividad se realizará con música suave de fondo, para lograr una completa relajación y para que los participantes puedan disfrutar de la actividad.

1. Todos los Participantes con los ojos vendados o cerrados en completo silencio.
2. La referente forma parejas y los ubica frente a frente (sentados o de pie, según recursos disponibles).
3. Los participantes se dedican a tocar las manos de su compañero y a dejar que ellos toquen las suyas.
4. Deben hacer un reconocimiento de la textura de la piel, el tamaño de las manos y de las uñas (no deben tratar de adivinar a su compañero, sino de concentrarse en la exploración).
5. El referente les solicita a los participantes, que se den un fuerte abrazo.
6. La referente entrega a uno de los integrantes de cada pareja un trozo de algodón impregnado con aromas diferentes, luego indica que manteniendo los ojos cerrados o vendados pasen la mota de algodón cerca a la nariz de su pareja.
7. La referente entrega a uno de los integrantes de cada pareja una textura (tela suave, áspera, lija, etc.), luego indica que manteniendo los ojos cerrados o vendados pasen la textura por el dorso de la mano de su pareja.
8. La referente entrega a uno de los integrantes de cada pareja un alimento (fruta: fresa, uva; dulces, queso, galleta…), luego indica que manteniendo los ojos cerrados o vendados le entreguen en la mano a su pareja, o pongan en la boca de su pareja el alimento.
9. El referente solicita a los participantes que abran los ojos o se retiren la venda y voluntariamente socialicen la experiencia y las sensaciones vividas.
10. El referente preguntará a los participantes, qué olores, qué sabores y qué texturas sintieron.

Reflexión: Junto a los mitos y perjuicios coexisten resistencia ante la vejez temores y angustias que contribuyen en la percepción negativa que dicha etapa extraña. En una sociedad que está envejeciendo progresivamente la sexualidad debería permanecer en una dimensión afectiva, sentimental y relacional durante todo el curso de la existencia, en el respeto del cuerpo y los aspectos peculiares presentes en cada etapa de la vida, esto también aporta a tener una mejor salud mental y enfoca una vejez más saludable y feliz

PRODUCTO FINAL

Video Post fotográfico digital; Relato de emociones			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana octubre Tercera semana diciembre	Tercera semana octubre Tercera semana diciembre	Cuarta semana octubre Cuarta semana diciembre	Segunda semana Enero

Referencias

https://www.eltiempo.com/salud/salud-emocional-que-es-la-salud-emocional-segun-la-oms-770124

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/cartilla-buen-trato-adultos-mayores.pdf

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-prevencion-atencion-spa.pdf

Documento ejecutivo análisis de condiciones, calidad de vida salud y enfermedad localidad de Bosa – Subred.pdf

Análisis y políticas para la salud y la vida en los territorios.pdf

Boletín Local del modelo territorial en salud – Secretaria de salud.pdf

Política Salud Mental 1616_2013.pdf

Imaginarios y Prevención Violencias PM 11-06-2023.pdf