# PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
# COMEDOR COMUNITARIO GARCÉS NAVAS

## Título del plan

Plan…temos vida y saberes: Puquna Wasi.

## Justificación

El plan de Transformación de imaginarios es una construcción colectiva que fortalece el ejercicio de la ciudadanía y reconoce a cada uno de los participantes del Comedor Comunitario Garcés Navas y sus familias, cabe destacar que actualmente la cobertura está en 290 participantes agrupados en 154 hogares/familias, los cuales viven en la localidad número diez Engativá de Bogotá, en 38 barrios El Muelle, Engativá Primavera, Villas De Granada, Álamos, Álamos Norte, Bochica, Bochica 2, Bosques De Mariana, El Bachué, El Muelle, El Porvenir, Engativá, Florencia, Florida Blanca, Fontibón, Garcés Navas, Garcés Navas Oriental, Garcés Navas Sur, Villas Del Dorado, La Española, La Primavera, La Riviera, Los Álamos, Luis Carlos Galán, Madrigal, Marandu, Molinos De Viento, Primavera, San Antonio, Unir 2, Villa Amalia, Villa Constanza, Villa Cristina, Villa Del Mar, Villa Sagrario, Viña Del Mar, Villas De Alcalá y Villas Del Mar.

Las necesidades que predominan es la carencia de oportunidades laborales y el empleo informal, aprender algún oficio u arte, así mismo se observa como la salud mental de varios participantes se ve afectada por varias situaciones donde se evidencia depresión, baja autoestima, relaciones familiares conflictivas, difícil manejo de emociones, resolución de conflictos asertivamente, entre otros.

La participación de las personas del Comedor Comunitario Garcés Navas se ha destacado en las diferentes actividades llevadas a cabo en contratos anteriores como la realización de la huerta urbana, las ollas comunitarias, así como las actividades resultantes de la gestión intra e interinstitucional con otras entidades como Secretaria de la mujer, manzana del cuidado, acueducto, Jardín Botánico entre otras, por lo tanto se puede concebir al Comedor Comunitario Garcés Navas como un espacio donde se generan procesos de participación y donde las personas interactúan y propician procesos sociales fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Cabe destacar que los procesos de la huerta empezaron en el año 2021 donde nos tomamos un espacio en la parte externa del salón comunal y en un trabajo conjunto con los participantes creamos la huerta,+- la cual llamamos PUQUNA WASI en lengua quechua, que significa “CASA FERTIL”.










**Objetivo general.**

Desarrollar encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales desde los diálogos, las reflexiones, los conocimientos y saberes propios, enfocados a la concientización de la huerta en los temas de cuidado, siembra, riego entre otros y a la par temas de autocuidado, respiro, amor propio, tejido

**Objetivos específicos**.

- Reconocer a los integrantes de los hogares/familias como personas que pueden aportar a la transformación social y que identifican sus potencialidades.
- Promover los conocimientos y saberes propios de cada persona o grupo para fortalecer los procesos sociales y colectivos.

**Distribución de la población seleccionada**

**Número del convenio de asociación**: 6619/2023
**Fecha de inicio del convenio de asociación:** 22/04/2023
**Número de hogares familias**: 158
**Población participante en el Plan**: 138

Una vez seleccione la población (60% de hogares/familias), proceda a distribuirla por grupos poblaciones de acuerdo con la conformación de los grupos que abordará en el desarrollo de los temas. Esto depende netamente de lo que se abordará en el plan.

| Grupos poblacionales | Total |
|---|---|
| Niños | 25 |
| Adolescentes | 0 |
| Jóvenes | 0 |
| Adultos | 33 |
| Mujeres | 20 |
| Hombres | 0 |
| Población LGBTIQ+ | 0 |
| Persona mayor | 60 |

**Descripción metodológica:** Una ficha metodológica por tema a abordar

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Niños de 3 a 11 años | 25 | BIENESTAR PSICOLÓGICO | SEMILLITAS |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| **PROTEGE UNA PLANTA: DILE NO AL BULLYING** | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Generar conciencia sobre el acoso escolar, a partir del cuidado del otro. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**<br><br>1. Actividad rompehielo ¿Qué animal tengo? En la cual se les pone a cada niño y niña en la espalda una imagen de un animal. Ellos no saben cuál es y deben tratar de adivinar haciendo preguntas a sus compañeros. Ejemplo: ¿Tiene cuatro patas? ¿Vuela? ¿Nada? ¿Vive en el mar? ¿Pone huevos?, etc. Así mismo ira diciendo su nombre para conocernos, este juego resulta ser muy divertido y permite empezar la sesión con un ambiente relajado y mejor disposición de los asistentes.<br>2. Seguido de esto nos dirigiremos a la huerta donde realizaremos un recorrido de observación para que ellos conozcan cada planta y árbol, en una mesa redonda se les contara la historia “las dos mesetas” la cual trata sobre un experimento en un colegio en la ciudad de España con dos plantas, donde durante un mes, ambas recibieron las mismas cantidades de agua y fertilizante y estuvieron expuestas a luz solar las mismas horas. La única diferencia en sus rutinas fue el trato que se les dio. Donde varios estudiantes debían grabar insultos y desprecios a la planta número 1 y palabras amables a la planta número 2. Una de las plantas estuvo expuesta a los insultos, mientras que la otra se quedó con todo el cariño de los audios. Mientras que la planta mimada lucía radiante y sana tras un mes repleto de afecto, la planta acosada se veía triste casi muerta. Una imagen impactante para los estudiantes del colegio, que se implicaron en el proceso a través de las grabaciones y siguieron muy de cerca la evolución de las plantas, entendiendo cómo puede afectar la presión a un ser vivo.<br>3. Reflexión: Se realizará una reflexión en torno a lo que es el Bullying y como este afecto a la planta y como nos afecta a nosotros. Los niños y niñas deberán contestar ¿Qué aprendió sobre el tema de bullying? • ¿Cómo cree que se siente una persona cuando le hacen bullying? • Si usted o alguien que usted conoce está siendo intimidado ¿qué cosas puede hacer usted para ayudar o para detener el acoso? • ¿Con quién se debe hablar acerca de esta situación? • ¿Qué piensa usted que puede hacer para prevenir el bullying en el colegio?<br>4. Cierre: En hojas de colores y con palos de paleta se les realizaran mensajes del cuidado de la huerta y del cuidado hacia nosotros mismos. | | | |

| TEMÁTICA 2 |
|---|
| **CULTIVANDO EL AMOR PROPIO** |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Dar a conocer a los niños y niñas pautas de autoestima y amor propio, resaltando sus habilidades y destrezas y la importancia de la seguridad en sí mismos. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**<br><br>1. Realizar manualidad con material reciclable “Regadera para jardín”, a la vez que se realiza la manualidad se trabajara el tema de amor propio, por medio de un taller dirigido donde se trabajarán los cinco lenguajes del amor y conceptos como ¿Qué es amor propio – autoestima?, autoconocimiento y autovaloración: habilidades – oportunidades de mejoramiento.<br>2. Después de que cada niño y niña tenga la regadera, la llenaremos de agua y nos dirigiremos a la huerta donde regaremos las plantas, y se les explicara que, así como se riegan las plantas para vivir, para crecer, para cuidarlas así debemos regarnos de amor propio.<br>3. Cierre al finalizar a cada niño se le regalara una frase de amor propio y una actividad para que en casa la reflexionen y la realicen con su familia. |
| **TEMÁTICA 3** |
| **CONOCIENDO MIS EMOCIONES** |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Brindar a los niños y niñas competencias emocionales donde reconozcan de manera consciente las emociones positivas, negativas y sus sentimientos. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará un taller experimental por medio de una historia y juego de roles donde los niños y niñas empezaran a expresar sus emociones y sentimientos, seguido de esto se realizará una reflexión y cada niño pintara una máscara de la emoción que más prevaleció durante el ejercicio, por último, deberá reconocer si esta mascara es una emoción negativa o positiva y como nos ayudara para relacionarnos con los demás. |
| **PRODUCTO FINAL** |
| Video |

| CRONOGRAMA | | | |
|---|---|---|---|
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| Primera semana de julio | Segunda semana de julio | Segunda semana de julio | Sexta semana de julio |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| MUJERES DE 14 A 59 AÑOS | 20 | PREVENCION DE VIOLENCIAS | Munay Warmi “mujer bonita en quechua” |

**TEMÁTICA 1**

**MUJERES CON LOS PIES EN LA TIERRA**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Generar un espacio de cuidado de la huerta, al tiempo que se trabajaran los tipos de violencia de pareja, y los estereotipos culturales de género.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**

1. Se empezará la sesión con actividad rompehielo “Cosas en Común” para encontrar las cosas en común que tienen las participantes.
2. Seguido de esto realizaremos un recorrido a la huerta, donde haremos trabajo de cuidado a las diferentes plantas, para tener un reconocimiento de la importancia del cuidado hacia nosotras mismas y al otro.
3. A la vez se realizarán preguntas aleatorias en torno a la violencia de género, ¿conocen los tipos de violencia?, basta ya de minutos de miedo, de minutos de silencio ¿Cómo evitamos este tipo de violencia? Violencia de pareja, si el amor aprieta no es tu talla, donde se socializarán las siguientes frases que han pasado de generación en generación: “Los polos opuestos se entienden mejor”, “El amor verdadero lo perdona todo”, “los celos son una prueba de amor”, “el amor es suficiente para superar todos los obstáculos” entre otros. Así mismo ellas complementaran con frases que conozcan y como esto ha permitido repetir por décadas la violencia de genero.
4. Se socializan los factores de riesgo y el violentometro signos de alerta.
5. Por último, se dan algunas rutas de atención en violencia sexual, violencia psicológica, violencia física y violencia de genero.

**TEMÁTICA 2**

**CICLOS NATURALES TIERRA-MUJER**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Dar a conocer la relación profunda que existe entre nuestro cuerpo con los ciclos de la naturaleza, la cual promueve el autoconocimiento y el autocuidado.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**

1. Se empezará la actividad con la socialización de la relación especial entre naturaleza y las mujeres desde tiempos ancestrales, ya que ellas contribuyen enormemente al bienestar y el desarrollo sostenible de sus comunidades, así como al mantenimiento de los ecosistemas, la diversidad biológica y los recursos naturales del planeta**.** Las mujeres en los países en desarrollo son generalmente las primeras en responder al manejo de la riqueza medioambiental que las rodea. Desde recoger agua para cocinar y limpiar, utilizar la tierra para la ganadería, buscar comida en los ríos y arrecifes, y recolectar leña, las mujeres en todo el planeta utilizan e interactúan con los recursos naturales y los ecosistemas diariamente.

2. Se explicará la relación entre la luna, las estaciones del año, la tierra y los diferentes ciclos de la mujer, se relatara que desde la Antigüedad, los ciclos menstruales y lunares se han relacionado estrechamente en muchas culturas, Antiguamente en la cultura se incluía este vínculo de la mujer con la naturaleza**.** Se realizaban ritos y se contaban historias explicando esta relación. Así desde muy temprano, las niñas tenían otra comprensión de sí mismas, de su cuerpo y de su menstruación. La entendían como "sagrada" y no como algo molesto que debían esconder.
3. Por último, se realizará un match de algunas mujeres lideres que demuestran la importancia y los resultados de ser incluidas en la lucha por el desarrollo sostenible.
4. Reflexión de cómo podemos empoderarnos, conocer nuestro potencial y auto cuidarnos con esos elementos claves que nos da la tierra.

**TEMÁTICA 3**

**MANOS A LA TIERRA**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Generar un espacio desde el conocimiento de las plantas y ancestral donde se tejerán vínculos y se reconstruirán lazos a través de los ciclos naturales tierra-mujer

1. **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará un taller experimental, donde cada participante dirá desde su experiencia personal y cultural que plantas conoce sus beneficios, usos y costumbres y plantas medicinales, dado que, en muchas culturas, las mujeres guardan un gran conocimiento sobre los beneficios de la naturaleza: las plantas que curan y las que hacen daño; durante años, las han convertido en grandes aliadas para dar vida y para mantener su salud y la de sus pueblos.
2. Seguido de esto, en un trabajo mancomunado se realizará el mantenimiento de la huerta donde a cada mujer asistente se le darán unas ramas de hierbabuena para que en casa puedan preparar aromáticas, así mismo se les dará una frase alusiva al taller y con ello se les motivara a cuidar de la huerta y cultivas algunos alimentos para ellas y sus familias.

**PRODUCTO FINAL**

Video

**CRONOGRAMA**

| SESION 1 | SESION 2 | SESION 3 | ENTREGA PRODUCTO FINAL |
|---|---|---|---|
| Segunda semana de Agosto | Tercera semana de agosto | Cuarta semana de agosto | Quinta semana de agosto |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| **ADULTOS** | 25 | **PREVENCION DE VIOLENCIAS Y PROMOCION DEL BUEN TRATO** | PACIFICOS |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| **CONFLICTO, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y CONFIANZA** | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Facilitar experiencias lúdicas de mediación, para la resolución de conflictos, dando a conocer conceptos como conflicto y confianza. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**<br><br>Esta primera sesión se desarrollará a través de un ejercicio grupal donde se identificará que es un conflicto, la resolución de conflictos y la confianza en la convivencia.<br>Seguido de esto se realizará un trabajo de embellecimiento de la huerta, donde haremos la cerca y los letreros de las plantas, en un trabajo en equipo. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| **REDES SOCIALES DE APOYO – TEJIDO SOCIAL** | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Identificar la importancia del tejido social en las relaciones de sana convivencia en la comunidad. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**<br><br>1. Se realizará un taller lúdico donde se trabajará el tejido social, la importancia de construir tejido social y como mantenerlo en la comunidad, seguido de esto se realizará una reflexión en torno a las redes sociales como un tipo de apoyo.<br>2. Seguido de esto se realizará un trabajo de embellecimiento de la huerta, donde haremos la cerca y los letreros de las plantas, en un trabajo en equipo. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| **TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS** | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Conocer las técnicas de resolución de conflictos para ponerlas en práctica en su vida y en la manera en cómo nos relacionamos con los demás. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:**<br><br>1. Se realizará un taller donde se explica los conceptos de comunicación, negociación, asertividad seguido de esto se realiza la dinámica “Reunión de vecinos” la cual busca un juego de roles, por último, haremos una evaluación del ejercicio y de cómo nos sentimos y tormentas de ideas sobre posibles soluciones. | | | |

2. Seguido de esto se realizará un trabajo de embellecimiento de la huerta, donde haremos la cerca y los letreros de las plantas, en un trabajo en equipo.

| PRODUCTO FINAL |
|---|
| MURAL |

| CRONOGRAMA | | | |
|---|---|---|---|
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| Segunda semana de septiembre | Tercera semana de septiembre | Cuarta semana de septiembre | Quinta semana de septiembre |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| **ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS** | 30 | ENVEJECIMIENTO ACTIVO, DIGNO Y FELIZ. | SABIOS |

**TEMÁTICA 1**

**LA HORTICULTURA, UNA ACTIVIDAD BENEFICIOSA PARA LOS ADULTOS MAYORES**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 1**: Estimular la memoria, la coordinación y la capacidad cognitiva a través del cultivo y mantenimiento de la huerta con los participantes del Comedor Comunitario.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**

1. Se realizará un taller práctico en la huerta donde cultivaremos las plantas, así mismo se ira hablando de esos conocimientos del campo que ellos tienen (Relatos de historias), de donde provienen, que se cultivaba allí, porque es importante cultivar nuestros propios alimentos de manera orgánica
2. Dibujo del lugar de procedencia de cada participante o de las plantas que conoce.
3. Reflexión frente a como este tipo de actividades nos ayuda a sentirnos útiles y productivos.

**TEMÁTICA 2**

**SABERES Y USOS MEDICINALES**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Socializar los conocimientos sobre las plantas medicinales con las personas mayores dado que son sabedoras de los usos de las plantas que siembran.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**

1. Se realizará un taller lúdico donde se trabajará la importancia de la salud, comprendiendo que es importante la ciencia médica, pero recordando la medicina ancestral.
2. Se realizarán preguntas de promoción y prevención como ¿Cuándo fue el último control médico?, ¿Cómo cuidamos la salud mental?, ¿Qué plantas medicinales conocemos? Entre otras.
3. Ejercicios de memoria con las plantas medicinales.

4. Relatos de historias

| TEMÁTICA 3 |
|---|
| GIMANSIA CEREBRAL |
| DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3 |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Acercar a los y las participantes a las actividades de gimnasia cerebral como estrategia para ejercitar el cerebro y el cuerpo permitiendo la mejora de la destreza mental. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:**<br><br>**1.** Taller dirigido de gimnasia cerebral, donde se realizará un ejercicio de memoria con caja misteriosa, allí en una caja se depositarán varios objetos, un martillo, una pala, tijeras, una lana, un marcador, un esfero etc.; al ingreso de los y las participantes se les solicitara revisar detalladamente el contenido de la caja y observarlo durante 30 segundos. Posteriormente, se pedirá que se ubiquen de pie formando un círculo e intenten realizar ejercicios como, palmotear la cabeza con una mano y acariciar el abdomen con la otra de manera circular. Se repartirán algunos trabalenguas que deberán ser leídos por algunos de ellos. Se dividirá el grupo en dos equipos, algunos de ellos resolverán una sopa de letras y otros realizarán la construcción de un rompecabezas.<br>**2.** Se retomará el ejercicio de la caja mágica y se pedirá que mencionen cuales eran los objetos que estaban dentro de la cada, recordando objeto, color y cantidad, sus aportes se recogerán en el tablero y una vez consideren que terminaron se comparara lo escrito con el contenido real de la caja. Finalmente se realizará una breve explicación de ejercicios de gimnasia cerebral, sus beneficios y algunos ejercicios para hacer en casa. |
| **PRODUCTO FINAL** |
| RELATO DE HSTORIAS - LIBRILLO |

**CRONOGRAMA**

| SESION 1 | SESION 2 | SESION 3 | ENTREGA PRODUCTO FINAL |
|---|---|---|---|
| Primera semana de octubre | segunda semana de octubre | Segunda semana de octubre | Quinta semana de octubre |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| ADULTOS | 30 | PREVENCION DE VIOLENCIAS Y PROMOCION DEL BUEN TRATO | TEJEDORES DE SABIDURIA |

**TEMÁTICA 1**

**INFLUENCIA DEL CUIDADO DE LAS PLANTAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Brindar herramientas desde la horticultura para el manejo del estrés.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**

Esta primera sesión se desarrollará a través de un dialogo reflexivo, en el cual los y las participantes, por medio de preguntas orientadoras como: ¿Ha cuidado alguna vez una planta?, ¿sabe que sucede cuando le hablamos a las plantas?,¿Considera usted que el dialogo con las plantas tiene algún efecto, para ellas, para usted? Posteriormente se realiza un ejercicio de dibujo donde cada persona plasmará una planta que los representará, y en la cual debe colocar las actividades de autocuidado que realizará para consigo mismo frente al manejo del estrés y las situaciones que desencadenen este estado en su vida.

**TEMÁTICA 2**

**LA ANSIEDAD, MANEJO DESDE LA HORTICULTURA**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Reconocer la ansiedad como una emoción de respuesta a situaciones de miedo o amenaza y las estrategias para manejarla desde la horticultura.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**

Retomando el tema de la primera sesión, se inicia con el abordaje del tema: la ansiedad, donde se explica a los participantes, ¿Qué es?, ¿Cómo surge?, síntomas y ¿Cómo darle un manejo inicial desde la horticultura? Posteriormente, se invita a los participantes a realizar las siembra de una semilla en la huerta.

**TEMÁTICA 3**

**EL CUIDADO PERSONAL PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN**

**DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Promover actividades de cuidado personal como primera estrategia de prevención de la depresión.

**METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:**

Se realiza la actividad el girasol de cada día, en la cual, a través de un esquema de un girasol con 24 pétalos, se solicita a los y las participantes plasmar las actividades de su rutina diaria, una vez se tenga completo el girasol de los participantes, se procede a socializar algunas rutinas, posteriormente, se hacen preguntas reflexivas acerca de las actividades y el tiempo utilizado para la realización de actividades de cuidado personal sobre todo emocional.

Se socializan algunas actividades que se pueden implementar en el día a día y que aportan al autocuidado personal y emocional, también se explica ¡que es la depresión? Y la

| |
|---|
| importancia de involucrar en la rutina diaria este tipo de acciones que ayuden a la prevención de la depresión. |
| **PRODUCTO FINAL** |
| VIDEO |
| **CRONOGRAMA** |

| SESION 1 | SESION 1 | SESION 1 | SESION 1 |
|---|---|---|---|
| Segunda semana de Enero 2024 | Segunda semana de Enero 2024 | Segunda semana de Enero 2024 | Quinta semana de Enero 2024 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| **ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS** | **30** | **PREVENCION DE VIOLENCIAS Y PROMOCION DEL BUEN TRATO** | **ANTURIOS** |

| |
|---|
| **TEMÁTICA 1** |
| **INFLUENCIA DEL CUIDADO DE LAS PLANTAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES** |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Brindar herramientas desde la horticultura para el manejo del estrés. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: (defina como desarrollará las actividades)**<br><br>Esta primera sesión se desarrollará a través de un dialogo reflexivo, en el cual los y las participantes, por medio de preguntas orientadoras como: ¿Ha cuidado alguna vez una planta?, ¿sabe que sucede cuando le hablamos a las plantas?,¿Considera usted que el dialogo con las plantas tiene algún efecto, para ellas, para usted? Posteriormente se realiza un ejercicio de dibujo donde cada persona plasmará una planta que los representará, y en la cual debe colocar las actividades de autocuidado que realizará para consigo mismo frente al manejo del estrés y las situaciones que desencadenen este estado en su vida. |
| **TEMÁTICA 2** |
| **LA ANSIEDAD, MANEJO DESDE LA HORTICULTURA** |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Reconocer la ansiedad como una emoción de respuesta a situaciones de miedo o amenaza y las estrategias para manejarla desde la horticultura. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: (defina como desarrollará las actividades)**<br>Retomando el tema de la primera sesión, se inicia con el abordaje del tema: la ansiedad, donde se explica a los participantes, ¿Qué es?, ¿Cómo surge?, síntomas y ¿Cómo darle un manejo inicial desde la horticultura? Posteriormente, se invita a los participantes a realizar las acciones de cuidado y mantenimiento de la huerta. |
| **TEMÁTICA 3** |
| **EL CUIDADO PERSONAL PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN** |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Promover actividades de cuidado personal como primera estrategia |

| |
|---|
| de prevención de la depresión. |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:**<br>Se realiza la actividad el girasol de cada día, en la cual, a través de un esquema de un girasol con 24 pétalos, se solicita a los y las participantes plasmar las actividades de su rutina diaria, una vez se tenga completo el girasol de los participantes, se procede a socializar algunas rutinas, posteriormente, se hacen preguntas reflexivas acerca de las actividades y el tiempo utilizado para la realización de actividades de cuidado personal sobre todo emocional.<br><br>Se socializan algunas actividades que se pueden implementar en el día a día y que aportan al autocuidado personal y emocional, también se explica ¡que es la depresión? Y la importancia de involucrar en la rutina diaria este tipo de acciones que ayuden a la prevención de la depresión. |
| **PRODUCTO FINAL** |
| VIDEO |

| **CRONOGRAMA** | | | |
|---|---|---|---|
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| Tercera semana de Enero 2024 | Tercera semana de Enero 2024 | Tercera semana de Enero 2024 | Quinta semana de Enero 2024 |