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) 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. 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. 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? 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) 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. 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. 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)

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.
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)

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.
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:

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: **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. **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) 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 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: 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 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

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
MUJERES DE 14 A 60 AÑOS	30	PREVENCION DE VIOLENCIAS	Munay Warmi “mujer bonita en quechua”

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 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:

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, posteriormente se pregunta ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera: “En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con uno mismo y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los/as demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que… es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades. El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidado, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”. Después de esta reflexión se realiza la actividad “Las Anclas”. Para el inicio del se le pedirá a las mujeres asistentes que cierren lentamente los ojos. Se le invitará a sentir la respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire por las fosas nasales, reconociendo cómo se encuentra el ritmo de la respiración, si esta lenta o acelerada, una vez las mujeres se encuentren en serenidad, se pone de fondo sonidos del mar y se iniciará la actividad mencionando:

“la vida a veces puede ser vista como un inmenso mar abierto, en donde no sabemos con qué podemos encontrarnos, a veces podemos sentirnos como a la deriva y otras veces sentimos que tenemos el control, que podemos girar a la derecha o a la izquierda y tomar el rumbo que queramos como si fuéramos un barco en ese inmenso mar, y cuando estamos en ese inmenso mar algunos días pueden ser muy soleados y calmados y otros muy oscuros, fríos, con fuertes tormentas. Imaginemos un momento de nuestras vidas que haya sido muy oscuro, triste, tal vez como la tormenta más grande que hayamos enfrentado, recordemos qué sentimos en ese momento, qué pensábamos, qué hicimos”.

Se dará un tiempo prudencial para luego continuar dando la siguiente indicación: “los barcos tienen varias anclas que les permiten mantenerse en el mar y no andar a la deriva cuando ocurren las tormentas, algunas anclas son muy grandes, otras medianas y otras pequeñas, pero todas, sin importar su tamaño cumplen la misma función. Ahora imaginemos que somos un barco que ha atravesado por esa tormenta, imaginemos que atravesamos por ese momento difícil y pensemos por un momento cuáles son esas anclas que nos mantienen firmes sin irnos a la deriva en ese momento doloroso”. Se colocarán cerca a la mujer las siluetas de anclas de diferentes tamaños recortadas previamente y se pedirá que lentamente abra los ojos, tome las anclas que desee y escriba en ellas qué fue lo que las mantuvo a pesar de la tormenta o tormentas que vivió.

Se le brinda una hoja blanca donde se le indica que dibuje un barco y lo decore como desee, con los diferentes materiales que se ponen a su disposición. Este barco será una forma simbólica de representarse a sí misma, así que se le indicará ¿si fueras un barco, que tipo de barco serías, que colores tendrías? Dibuja un barco que te represente. Alrededor de dicho barco, pegará todas las

anclas que la mujer desee, representando cada una un recurso de afrontamiento ante momentos difíciles.
Para establecer el cierre del encuentro, se pedirá a la mujer que describa su barco y sus anclas. Se mencionará que en algunos momentos puede no ser fácil identificar esas anclas en sus momentos de tormenta; a pesar del ruido de un huracán o una tormenta que los intentaba mover, ¿en qué otros momentos de tu vida pudiste utilizar esas anclas? Se terminará la actividad reflexionando sobre los otros momentos de la vida donde han podido utilizar esos recursos de afrontamiento y la importancia de mantenerlos y recordarlos para futuras ocasiones o tormentas en la vida. Se agradece a la mujer por su participación en el espacio, se cierra encuentro socializando 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**
Segunda semana de Febrero 2024	Segunda semana de Febrero 2024	Tercera semana de Febrero 2024	Quinta semana de Febrero 2024