PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II

Título del plan
DANZANDO POR LA VIDA

Justificación
La danza es utilizada para ayudar a pacientes con problemas sociales, emocionales, físicos y del comportamiento. En muchas culturas, la danza se utiliza para contar historias, llevar adelante celebraciones y forjar lazos sociales dentro de la comunidad. Básicamente tanto la coreografía como los pasos se utilizan en terapia de danza para que las personas se sienten bien.

El baile suele ser muy agradable para las personas mayores, no sólo por el movimiento y el placer de escuchar música, también porque les da la oportunidad de reunirse con otras personas favoreciéndose así la integración social. El solo hecho de que las personas de edad avanzada puedan tener contacto con sus compañeros de baile, les ayuda a superar sentimientos de soledad y a mejorar la autoestima.

Teniendo en cuenta que la persona mayor prefiere grupos de personas que compartan, similitudes respecto a la edad cronológica; y por el otro, que vivan experiencias similares a las de su situación, como una gran disponibilidad de tiempo y la necesidad de contacto social.

Es importante resaltar que el baile es uno de los medios para acercarse a otras personas y facilita la integración a grupos con más facilidad que cuando no se tiene una actividad vinculante, cuando se baila, se dialoga y se mantiene ese agradable contacto que favorece la comunicación entre las personas.

En un principio el acercarse a otros personas mayores es una salida o escape a la situación en que se encuentra (el desplazamiento de algunos roles, las nuevas relaciones familiares y el alejamiento laboral), pero el decidir ingresar a un grupo le va permitiendo unirse más a otras personas y adaptarse mejor a un nuevo núcleo social .Así la persona mayor comprende que el grupo no resulta ser sólo para una salida, sino más bien una oportunidad para adquirir un nuevo rol en la nueva etapa que le toca vivir
.
Los viajes y las reuniones, así como el baile, hacen entonces a la vida de muchas personas mayores que disfrutan de sentirse acompañados, porque son el medio para establecer contacto con otras personas de edades, culturas y condiciones sociales similares.

Las actividades que se desarrollan, son punto de encuentro para planear posteriores reuniones. La socialización y la diversión, entre otras actividades, son entonces fundamentales para establecer vínculos sociales que les permiten a los mayores sentirse acompañados y útiles. Algunos vivencian en la preparación para el baile, (usar una determinada vestimenta, el perfumarse, maquillarse, etc.) toda una fantasía que los transporta a su juventud, a la galantería, mejorando la autoestima.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Juan Pablo II en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 06 de mayo de 2023, donde participaron 68 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 DANZANDO POR LA VIDA, 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.
Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida a través de manejo adecuado del tiempo libre en actividades de interés de la población de persona mayor que implica cuidado de la salud física, emocional y mental, adecuada alimentación, consumo de agua, vida espiritual, esparcimiento.

Objetivos específicos.
Mejorar y fortalecer las habilidades y destrezas de las personas mayores, mediante actividad de danza que implica, atención, concentración, memoria, coordinación, movilidad, equilibrio, ritmo, dinamismo, fuerza velocidad, flexibilidad, motricidad, socialización, trabajo en equipo.

Mejorar las relaciones individuales, grupales y sociales de las personas mayores, a través de actividades de danza.
.
Favorecer la salud física, emocional y mental mediante desarrollo de la danza (calentamiento, estiramiento, entrenamiento, ensayo y coreografía)

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6587-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 26/04/2023
- **Número de hogares familias**: 160
- **Población participante en el Plan**: 96

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	0
Jóvenes	0
Adultos	18
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	57

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adultos de 27 a 59 años Persona Mayor de 60 años	25	ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGNO Y FELIZ	DANZANDO POR LA VIDA GRUPO 1

TEMÁTICA 1

DANZATERAPIA (inicio)

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas básicas frente al autocuidado en las personas mayores para mejorar la calidad de vida.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Actividad recreativa:

1. Orientar frente al autocuidado: asistir regularmente al médico, buena alimentación Ejercicio físico, consumo de agua, esparcimiento, socialización, manejo adecuado del tiempo libre, higiene y presentación personal, espiritualidad, relaciones familiares y sociales.
2. Practicar técnicas básicas de danza folclórica, para implementar en la coreografía, como forma de mejorar la calidad de vida, de las personas mayores.

TEMÁTICA 2

DANZATERAPIA (Desarrollo)

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:
Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada, por las personas mayores.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Actividad recreativa:

1. Ubicar el grupo en circulo
2. Realizar actividades de estiramiento
3. Hacer ejercicios de calentamiento
4. Organizar roles, funciones y tiempos dentro de la coreografía de acuerdo a las condiciones físicas y de edad
5. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada

TEMÁTICA 3

DANZATERAPIA (Muestra final)

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:
Realizar muestra final de la coreografía, como parte del proceso de envejecimiento, esparcimiento

y socialización, que permita el desarrollo de otras habilidades.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Iniciar con ejercicios de calentamiento y estiramiento para preparar el cuerpo 3. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada 4. Realizar una presentación de la danza
PRODUCTO FINAL
Baile a cargo de los adultos y personas mayores video
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2 semana de julio 2023	3 semana de julio 2023	4 semana de julio 2023	5 semana de julio 2023

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adultos de 27 a 59 años Persona Mayor de 60 años	25	ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGNO Y FELIZ	DANZANDO POR LA VIDA GRUPO 2

TEMÁTICA 1
DANZATERAPIA (inicio)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas básicas frente al autocuidado en las personas mayores y como implementarlo para mejorar la calidad de vida.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Actividad recreativa: 1. Orientar frente al autocuidado: asistir regularmente al médico, buena alimentación, ejercicio físico, consumo de agua, esparcimiento, socialización, manejo adecuado del tiempo libre, higiene y presentación personal, espiritualidad, relaciones familiares y sociales. 2. Practicar técnicas básicas de danza folclórica, para implementar en la coreografía, como forma de mejorar la calidad de vida, de las personas mayores.
TEMÁTICA 2
DANZATERAPIA (Desarrollo)

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada, por las personas mayores.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Realizar actividades de estiramiento 3. Hacer ejercicios de calentamiento 4. Organizar roles, funciones y tiempos dentro de la coreografía de acuerdo a las condiciones físicas y de edad 5. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada
TEMÁTICA 3
DANZATERAPIA (Muestra final)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Realizar muestra final de la coreografía, como parte del proceso de envejecimiento, esparcimiento y socialización, que permita el desarrollo de otras habilidades.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Iniciar con ejercicios de calentamiento y estiramiento para preparar el cuerpo 3. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada 4. Realizar una presentación de la danza
PRODUCTO FINAL
Baile a cargo de los adultos y personas mayores
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
1 semana de agosto 2023	2 semana de agosto 2023	3 semana de agosto 2023	4 semana de agosto 2023

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas de 27 a 59 años Persona Mayor de 60 años	25	ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGNO Y FELIZ	DANZANDO POR LA VIDA GRUPO 3
TEMÁTICA 1			
DANZATERAPIA (inicio)			

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas básicas frente al autocuidado en la personas mayores y como implementarlo para mejorar la calidad de vida.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Actividad recreativa: 1. Orientar frente al autocuidado: asistir regularmente al médico, buena alimentación, ejercicio físico, consumo de agua, esparcimiento, socialización, manejo adecuado del tiempo libre, higiene y presentación personal, espiritualidad, relaciones familiares y sociales. 2. Practicar técnicas básicas de danza folclórica, para implementar en la coreografía, como forma de mejorar la calidad de vida, de las personas mayores.
TEMÁTICA 2
DANZATERAPIA (Desarrollo)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada, por las personas mayores.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Realizar actividades de estiramiento 3. Hacer ejercicios de calentamiento 4. Organizar roles, funciones y tiempos dentro de la coreografía de acuerdo a las condiciones físicas y de edad 5. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada
TEMÁTICA 3
DANZATERAPIA (Muestra final)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Realizar muestra final de la coreografía, como parte del proceso de envejecimiento, esparcimiento y socialización, que permita el desarrollo de otras habilidades.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Iniciar con ejercicios de calentamiento y estiramiento para preparar el cuerpo 3. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada

4. Realizar una presentación de la danza			
PRODUCTO FINAL			
Baile a cargo de los adultos y personas mayores			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
2 semana de septiembre 2023	3 semana de septiembre 2023	4 semana de septiembre 2023	5 semana de septiembre 2023

PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II

Título del plan
NO ESTAMOS SOLAS

Justificación

La violencia contra las mujeres y niñas tiene sus raíces en la discriminación basada en el género, en unas normas sociales que aceptan la violencia y en estereotipos de género que la perpetúan. Hasta la fecha, los esfuerzos para poner fin a la violencia contra las mujeres y niñas se han centrado principalmente en proporcionar respuestas y servicios a las sobrevivientes de violencia. Sin embargo, la prevención consistente en abordar las causas estructurales y los factores de riesgo y de protección asociados con la violencia, es esencial para erradicar la violencia contra las mujeres y niñas.
La prevención es la única manera de detener la violencia antes incluso de que ocurra. Requiere un compromiso político, aplicar leyes que fomenten la igualdad de género, invertir en organizaciones de mujeres y abordar las múltiples formas de discriminación a las que se enfrentan las mujeres a diario. Las pruebas disponibles sobre la prevención han evolucionado considerablemente en la última década, como resultado también de diversas iniciativas respaldadas por Mujeres, organizaciones y entidades.

Por lo anterior el presente plan de imaginarios socio culturales se basa en brindar herramientas de prevención de violencia contra la mujer, que les permita generar estrategias de afrontamiento frente a los diferentes escenarios que se puedan presentar en la cotidianidad.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Juan Pablo II en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 06 de mayo de 2023, donde participaron 68 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 NO ESTAMOS SOLAS, reúne, tanto los aportes de los participantes del comedor comunitario de acuerdo a sus intereses, como las necesidades identificadas por el profesional social, en la lectura de realidades y el conocimiento propio del territorio y la población del comedor comunitario.

Objetivo general.

Brindar a las participantes herramientas básicas frente a la prevención de la violencia contra la mujer, a través de actividades lúdicas y pedagógicas.

Objetivos específicos.

1. Exponer el concepto de la violencia contra la mujer o violencia de genero y los diferentes tipos de violencia, para que puedan reconocerlos y enfrentarlos.
2. Orientar frente a los roles, mitos, signos, síntomas, factores de riesgo y factores protectores, de la violencia contra la mujer, con el fin de que sean identificados y evitados.
3. Explicar las diferentes rutas de atención, en relación con entidades, servicios, direcciones, teléfonos, correos electrónicos.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6587-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 26/04/2023
- **Número de hogares familias**: 160
- **Población participante en el Plan**: 96

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

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Mujeres mayores de 14 años	21	PREVENCION DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	EMPODERADAS
TEMÁTICA 1			
CONCEPTO Y TIPOS DE VIOLENCIA			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Exponer el concepto de la violencia contra la mujer o violencia de género y los diferentes tipos de violencia, para que puedan reconocerlos y enfrentarlos.			

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

1. Indagar con las participantes frente a los conceptos que tienen frente a la violencia contra la mujer y frente a los tipos de violencia (escribirlas en papeles de colores)
2. Posteriormente se exponen teóricamente los conceptos y tipos de violencia
3. En mesa redonda se analizan cada una de los aportes realizados por las participantes y se realiza un cuadro comparativo.
4. Finalmente se analizan los conceptos teóricos y los conceptos de cada participante, para conocer el grado de comprensión y claridad frente al tema.

TEMÁTICA 2
ROLES, MITOS, SIGNOS, SINTOMAS FACTORES DE RIEGO Y FACTORES PROTECTORES
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:
Orientar frente a los roles, mitos, signos, síntomas, factores de riesgo y factores protectores, de la violencia contra la mujer, con el fin de que sean identificados y evitados.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

1. Se divide al grupo en 2, se solicita que cada uno dibuje la figura humana una corresponderá al hombre y otra a la mujer, en cada figura se asignaran los roles que considera que le corresponde a cada uno según el tema cultural, social, económico a nivel familiar, laboral y educativo y se analizan todos los escenarios, ventajas y desventajas.
2. Se pegan diferentes carteles con acciones alusivas al tema, las participantes deberán determinar si lo consideran un mito o una realidad, cada una expondrá su punto de vista, posteriormente se conceptualiza y se concluye.
3. Se realiza un cuadro comparativo con los signos y síntomas de las victimas y los victimarios para que estos puedan ser identificados y evitados.
4. Se realiza un cuadro comparativo frente a los factores de riesgo y factores protectores, los cuales sean interiorizados por las participantes y puestos en practica cuando se deban enfrentar a una situación similar.

TEMÁTICA 3
RUTAS DE ATENCION
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:
Explicar las diferentes rutas de atención, en relación con entidades, servicios, direcciones, teléfonos, correos electrónicos

Realizar un juego de roles para interiorizar lo aprendido

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

1. Una vez las participantes tienen claro los conceptos frente al tema y reconocen como enfrentarlos, prevenirlos y evitarlos, se dan a conocer las rutas de atención.
2. Se entrega un folleto con las rutas de atención en relación con entidades, servicios, direcciones, teléfonos, correos electrónicos.
3. Para interiorizar la temática en mención se realizará una actividad de juego de roles, se divide el grupo en 2, uno deberá dramatizar la situación de violencia hacia la mujer, que conoce los conceptos básicos, la forma de denunciar y tiene un final adecuado y el otro grupo que no cuenta con las herramientas básicas y el tema de la violencia contra la mujer tiene un desenlace inesperado por falta de conocimiento.

PRODUCTO FINAL
Dramatizado de interiorización (video)

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
1 semana de Octubre 2023	2 semana de Octubre 2023	3 semana de Octubre 2023	4 semana de Octubre 2023

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona Mayor	30	ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGNO Y FELIZ	DANZANDO POR LA VIDA GRUPO 4

TEMÁTICA 1
DANZATERAPIA (inicio)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas básicas frente al autocuidado en las personas mayores para mejorar la calidad de vida.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Actividad recreativa: 1. Orientar frente al autocuidado: asistir regularmente al médico, buena alimentación Ejercicio físico, consumo de agua, esparcimiento, socialización, manejo adecuado del tiempo libre, higiene y presentación personal, espiritualidad, relaciones familiares y sociales. 2. Practicar técnicas básicas de danza folclórica, para implementar en la coreografía, como forma de mejorar la calidad de vida, de las personas mayores.

TEMÁTICA 2
DANZATERAPIA (Desarrollo)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada, por las personas mayores.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Actividad recreativa: 1. Ubicar el grupo en circulo 2. Realizar actividades de estiramiento 3. Hacer ejercicios de calentamiento 4. Organizar roles, funciones y tiempos dentro de la coreografía de acuerdo a las condiciones físicas y de edad 5. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada

TEMÁTICA 3
DANZATERAPIA (Muestra final)
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Realizar muestra final de la coreografía, como parte del proceso de envejecimiento, esparcimiento

y socialización, que permita el desarrollo de otras habilidades.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Actividad recreativa:

1. Ubicar el grupo en circulo
2. Iniciar con ejercicios de calentamiento y estiramiento para preparar el cuerpo
3. Ensayar y practicar la coreografía de la canción seleccionada
4. Realizar una presentación de la danza

PRODUCTO FINAL
Baile a cargo de los adultos y personas mayores video

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
1 semana de enero 2024	2 semana de enero 2024	3 semana de enero 2024	4 semana de enero 2024