# PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
# COMEDOR COMUNITARIO ESTRELLA DEL SUR

Aprender para la vida, es cambiar para avanzar en sociedad

**Justificación**

Teniendo en cuenta que previamente se han desarrollado varios encuentros con los participantes del comedor comunitario Estrella del Sur, como evidencia de la implementación de los anteriores planes de transformación de imaginarios socioculturales, se evidencia la importancia de reforzar temáticas como redes sociales y comunitarias, proyecto de vida, autoestima y autocuidado.

En primera instancia, el tema de redes sociales y comunitarias ha permitido que los niños, adolescentes y jóvenes del comedor comunitario, puedan tener una mayor apertura, lo que facilita que, cuando tienen alguna necesidad, puedan expresarla de manera oportuna y se puedan facilitar las herramientas para dar solución a sus requerimientos, pues en muchas ocasiones, el acompañamiento que se recibe desde el comedor es de vital importancia para la resolución de conflictos u otras situaciones que se presentan al interior del hogar, donde dichas soluciones provienen de los mismos niños y jóvenes. De igual manera esta temática es importante para contribuir a un adecuado manejo del tiempo libre por parte de los niños y jóvenes, que, en muchas ocasiones, al no tener actividades extra escolares, no se ocupan en actividades que les puedan ser de utilidad para su adecuado desarrollo personal.

Por otra parte, el tema de proyecto de vida, que usualmente es una temática que es abordada con niños y jóvenes, se propone para trabajar con los adultos, a razón de que, a través de lo expresado en la lectura de realidades y en otros espacios diferentes, muchos adultos se sienten desorientados, pues lo que tenían proyectado en su vida, por diversas razones no se ha presentado como lo imaginaban y se sienten “estancados”. Tras visualizar esta situación, se consideró pertinente tratar esta temática con el grupo poblacional de adultos, con el pensamiento de que no importa la edad que se tenga, siempre es importante reconocer, donde estoy y a donde quiero llegar.

Por último, con el grupo de persona mayor se encuentra que es de importancia seguir reforzando el tema de autoestima y autocuidado, ya que cuentan con demasiadas preocupaciones y pensamientos a diario, que muchas veces hacen que ellos mismos se dejen en segundo lugar, o en su defecto, las afecciones de salud por la edad hacen que emocionalmente los adultos se encuentren deprimidos, o tristes, por lo cual es importante reforzar el tema de autoestima y mejorar el auto concepto que ellos tienen.

De igual manera, este Plan de Transformación de Imaginarios Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Estrella del Sur en la jornada de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 16 de 06 de 2023, donde participaron 40 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 Aprender para la vida, es cambiar para avanzar en sociedad, 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 fortalecimiento de habilidades blandas en los participantes del comedor comunitario Estrella del sur, brindando herramientas y estrategias de afrontamiento a diversas situaciones

**Objetivos específicos**.

1. Identificar las habilidades a fortalecer en el grupo etario particular
2. Evaluar los aprendizajes y las habilidades adquiridas por los participantes del comedor comunitario

**Distribución de la población seleccionada**

- **Número del convenio de asociación**: 6588-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 02/06/2023
- **Número de hogares familias**: 155
- **Población participante en el Plan**: 101

| Grupos poblacionales | Total |
|---|---|
| Niños | 20 |
| Adolescentes | 30 |
| Jóvenes | 7 |
| Adultos | 18 |
| Mujeres | 0 |
| Hombres | 0 |
| Población LGBTIQ+ | 0 |
| Persona mayor | 26 |

**Descripción metodológica:**

Teniendo en cuenta los lineamientos dados para el plan de transformación de imaginarios socioculturales, se realizará la distribución de los grupos y temáticas planteadas de la siguiente manera: los niños con edades entre los 7 y 11 años se trabajará el tema de redes sociales teniendo como

complemento las manualidades para abordar las diferentes temáticas que se han planteado; de 12 a 15 años, donde también se trabajará el tema de redes sociales teniendo como complemento prácticas deportivas, de manera particular futbol. Los jóvenes van en edades de 16 y 19 años, con los cuales se trabajará la temática de redes sociales y comunitarias, teniendo como apoyo para desarrollar los temas diversos juegos de mesa que apoyen las sesiones. En cuanto a los adultos de 28 a 58 años con los cuales se trabajará la temática de proyecto de vida, a través de talleres dirigidos. El último grupo son las personas mayores que se encuentran en edad de 60 años en adelante, con los cuales se tratará temática de autoestima y autocuidado por medio de talleres dirigidos que enfoquen de manera dinámica las temáticas planteadas.

Los nombres que se han planteado para los grupos se han querido asemejar a las fases lunares teniendo en cuenta la visibilidad de la luna en sus diferentes fases, contra el ciclo vital del grupo al que se asigna. Se entiende que cuando hay luna menguante, se tiene una visibilidad del 3% de la misma, por lo cual se asigna este nombre para el grupo de niños, asemejando esto al ciclo de vida. De igual manera se asigna el nombre de luna creciente al grupo de los adolescentes, teniendo en cuenta que, en esta fase de la luna, su visibilidad es del 23%. Para el grupo de jóvenes se asigna el nombre de cuarto menguante, ya que, en esta fase lunar, su visibilidad corresponde al 35%. De igual manera, para el grupo de los adultos, se asigna el nombre de cuarto creciente, ya que en esta fase la visibilidad corresponde al 50%. Por último, a las personas mayores se asigna el nombre de luna llena, donde, la visibilidad de la luna en esta fase, es del 96%.

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Niños | 20 | Redes sociales y comunitarias | Luna menguante |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Comunicación asertiva y escucha activa | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** promover el uso de la comunicación asertiva y la escucha activa con los participantes del comedor comunitario | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Por medio de una actividad rompe hielo y la actividad de teléfono roto, se pondrá en evidencia lo que facilitó o dificultó el ejercicio y a partir de allí iniciar un ejercicio de conversación donde se identifiquen los elementos de una comunicación asertiva. Luego de esto, se aprenderá a hacer algunas figuras con origami, con el fin de poner en evidencia la importancia de una escucha activa. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Conocimiento y manejo de las emociones | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Identificar las emociones brindando herramientas para su manejo adecuado | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:**<br>Se realizará un cine foro con la película Intensa-mente, se realizará un espacio conversatorio para identificar los aprendizajes adquiridos de la misma. Mientras se realiza el espacio conversatorio se les brindarán hojas iris a los participantes para que realicen un dibujo con las emociones que ellos logran identificar en su diario vivir. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Confianza y conocimiento del entorno | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Identificar los entornos seguros en el territorio y las redes de apoyo institucionales | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:**<br>Se elaborará una cartografía social con materiales como hojas, colores, marcadores, plastilina donde los participantes identificarán los lugares seguros que conozcan en la localidad, y así mismo identificarán los lugares peligrosos que por determinadas razones ellos reconozcan de esa manera. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Cartografía social elaborada por los participantes que dará cuenta de los aprendizajes adquiridos durante las sesiones. | | | |

| CRONOGRAMA | | | |
|---|---|---|---|
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de agosto de 2023 | 3 semana de agosto de 2023 | 4 semana de agosto de 2023 | 5 semana de agosto de 2023 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Adolescentes | 30 | Redes sociales y comunitarias | Luna creciente |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Comunicación asertiva y escucha activa | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** promover el uso de la comunicación asertiva y la escucha activa con los participantes del comedor comunitario | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Por medio de un partido de futbol, se promoverá que los adolescentes identifiquen la importancia de una buena comunicación y que elementos creen que hacen parte de una buena comunicación. Primero se realizará la práctica deportiva y seguido de esto, se realizará un espacio de conversación que dará lugar a lo que ha sucedido en el juego y como una buena comunicación en diferentes ámbitos, puede generar mejores relaciones, y así mismo identificar la importancia de una escucha activa. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Conocimiento y manejo de las emociones | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Identificar las emociones brindando herramientas para su manejo adecuado | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Se realizará nuevamente un encuentro deportivo en primer lugar. Luego de esto el espacio de conversación posterior se encontrará enfocado hacia las emociones que sintieron mientras se desarrollaba el encuentro deportivo y como expresaron las mismas, para así identificar si fue la manera correcta, y poder identificar a partir de esas emociones que surgieron, aspectos que puedan ser útiles para el manejo de las mismas. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Confianza y conocimiento del entorno | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Identificar los entornos seguros en el territorio y las redes de apoyo institucionales | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se desarrollará el último encuentro deportivo, en el cual habrá participantes que son quienes van a jugar y los únicos que pueden tocar la pelota, con los ojos vendados. A cada participante se le asignará un “padrino” quien será el encargado de darle instrucciones acerca de los movimientos que debe hacer para que se pueda desarrollar el juego, pero, esta persona, no puede tocar el balón. Luego de realizado el juego, se llevará a cabo un espacio de conversación, donde los participantes que dirigían van a expresar como se sentían y así mismo los participantes que se encontraban vendados de los ojos. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Se realizará un mural con los participantes, donde reflejen por medio de dibujos o textos, los aprendizajes adquiridos | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de septiembre de 2023 | 3 semana de septiembre de 2023 | 4 semana de septiembre de 2023 | 5 semana de septiembre de 2023 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Jóvenes | 7 | Redes sociales y comunitarias | Cuarto menguante |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Comunicación asertiva y escucha activa | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** promover el uso de la comunicación asertiva y la escucha activa con los participantes del comedor comunitario | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Por medio de una actividad rompe hielo y la actividad de teléfono roto, se pondrá en evidencia lo que facilitó o dificultó el ejercicio y a partir de allí iniciar un ejercicio de conversación donde se identifiquen los elementos de una comunicación asertiva. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Conocimiento y manejo de las emociones | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Identificar las emociones brindando herramientas para su manejo adecuado | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Primero se desarrollará una sesión de juegos de mesa. Seguido de esto, los participantes hablarán de las emociones de ganar o perder el juego. Por último, se hará énfasis en la importancia de identificar las emociones y tener manejo de las mismas en diferentes ámbitos. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Confianza y conocimiento del entorno | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Identificar los entornos seguros en el territorio y las redes de apoyo institucionales | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará una salida con los participantes donde se realizará un recorrido desde el portal tunal, por transmicable hasta la última estación que es mirador el paraíso, este espacio se aprovechará para que los participantes identifiquen zonas conocidas y desconocidas de la localidad, y expresen su percepción frente a la misma. De igual manera, reconocer los espacios en la localidad que pueden ser útiles para acceder a diferentes servicios de interés. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Cartilla elaborada por los participantes, donde, de manera creativa reflejen como, las temáticas tratadas influyen de manera positiva en su hogar. | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de octubre de 2023 | 3 semana de octubre de 2023 | 4 semana de octubre de 2023 | 5 semana de octubre de 2023 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Adultos | 18 | Proyecto de vida | Cuarto creciente |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Quien soy yo | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Contribuir al reconocimiento de si mismos, teniendo en cuenta aspectos relacionados con el fortalecimiento de capacidades | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Por medio de un taller dirigido tratar con los participantes el tema de "quien soy" lo que incluye habilidades blandas que ellos puedan aprender a reconocer en sí mismos, y habilidades que deseen desarrollar desdibujando que el propio ser es lo que han hecho en el transcurso de su vida o lo que han logrado, sino que es lo que pueden encontrar en su interior (sentimientos, emociones, pensamientos, sueños…) | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Que quiero hacer | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** resignificar el proyecto de vida de los participantes del comedor comunitario generando estrategias de afrontamiento en diversas situaciones de la vida | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Se realizará un cine foro con la película "en busca de la felicidad" a través de la cual se buscará poner en evidencia que, así como la vida tiene cambios, el proyecto de vida también puede tenerlos, y por lo cual es importante que, a pesar de esas variaciones, no se pierda el objetivo final que cada uno tiene, y por el contrario, ir haciendo de ese proyecto algo más amplio en busca de la realización del ser. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Que es ser "exitoso" | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** contribuir al reconocimiento y resignificación de la autoestima relacionada con el logro en el proyecto de vida**.** | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** En primer lugar, se llevará a cabo un espacio conversatorio en el cual, se dará lugar a que los participantes expresen lo que consideran ser exitoso, seguido de esto, se realizará un taller dirigido que se enfoque en acciones, emociones, y proyección. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Los participantes elaborarán un diario-álbum a lo largo de las sesiones en el que dejen plasmado parte de su historia de vida, y como las sesiones han contribuido a su vida, y diario vivir, y como pueden poner en práctica los mismos. | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de noviembre de 2023 | 3 semana de noviembre de 2023 | 4 semana de noviembre de 2023 | 2 semana de diciembre de 2023 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Persona Mayor | 26 | Autocuidado y Autoestima | Luna llena |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Como influyen las emociones en la salud | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Identificar las emociones brindando herramientas para su manejo adecuado | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Se realizará un taller dirigido, en el cual, se anotarán diversas emociones en papeles y al azar cada participante tomará uno de ellos, seguido de esto cada uno de ellos hablará de una situación en su vida donde haya vivenciado dicha emoción. Luego de esto, se hablará del por qué es importante reconocer las emociones y darles el manejo adecuado. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Que es el autocuidado y por qué es importante | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Reconocer la importancia del autocuidado como parte de la calidad de vida de las personas mayores | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Se realizará una sesión dinámica, en la que los participantes hablarán sobre lo que les gusta hacer en su día a día, sobre la música que les gusta, y se usará el espacio de igual manera para hacer una sesión de ejercicios-baile por medio de la cual se les mostrará a los participantes la importancia de cuidarse y de ellos mismos darse el espacio de hacer cosas que les gusten y les hagan sentir bien. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Reconocer mi valor y lugar en el mundo | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** contribuir al reconocimiento y resignificación de la autoestima relacionada con el logro en el proyecto de vida**.** | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará una salida pedagógica con los adultos a un lugar cercano relacionado con alguna huerta o jardín botánico de la localidad, donde, viendo las diferencias que hay entre plantas, y como una planta saludable puede tener hojas resecas por diferentes motivos, todo esto pueda asemejarse a las características que se pueden identificar en una persona y como todo esto puede hacernos importantes, diferentes y valiosos en el mundo. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Se realizará un video corto, donde los participantes hablarán sobre su experiencia en casa una de las sesiones y los aprendizajes adquiridos. | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de diciembre de 2023 | 3 semana de diciembre de 2023 | 4 semana de diciembre de 2023 | 5 semana de diciembre de 2023 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Adultos y adultos mayores | 30 | Salud y proyecto de vida | Luna llena y cuarto creciente |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Como influyen las emociones en la salud | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Identificar las emociones brindando herramientas para su manejo adecuado | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Por medio de taller dirigido que incluya actividad kinestésica, los participantes comprenderán la importancia de las emociones y de expresarlas de la mejor manera, pues esto puede influir de manera positiva o negativa en su diario vivir. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Que es el autocuidado y por qué es importante | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Reconocer la importancia del autocuidado como parte de la calidad de vida de las personas mayores | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Por medio de talleres de aromaterapia, los adultos comprenderán la importancia del autocuidado en su diario vivir con el fin de fortalecer el "amor propio" en cada uno de ellos y mejorar su calidad de vida. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Reconocer mi valor y lugar en el mundo | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** contribuir al reconocimiento y resignificación de la autoestima relacionada con el logro en el proyecto de vida**.** | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** por medio de una sesión practica con música y baile, los adultos comprenderán la importancia de sonreír, de ser felices, y como estas pequeñas acciones contribuyen a su autoestima, su valor en el mundo y su calidad de vida. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Los adultos realizarán un mural-collage donde reflejen no solo su proyecto de vida sino las emociones que sienten a diario, y los aprendizajes adquiridos en los talleres. | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 2 semana de enero de 2024 | 3 semana de enero de 2024 | 4 semana de enero de 2024 | 5 semana de enero de 2024 |

| GRUPO POBLACIONAL | NÚMERO DE PARTICIPANTES | TEMA | NOMBRE DEL GRUPO |
|---|---|---|---|
| Niños, Adolescentes, adultos y adultos mayores | 30 | Inteligencia emocional | Luna menguante, Luna creciente, Cuarto creciente y Luna Llena |
| **TEMÁTICA 1** | | | |
| Que emociones existen y cuáles son sus similares | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:** Reconocer cuales son las emociones existentes con el fin de poder afrontarlas reconociendo su antónimo su tipología y su intensidad | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:** Primero se realizará un dialogo entorno a lo que los participantes reconocen como emociones y se realizará de esta manera una lluvia de ideas, luego por medio de la exposición de la rueda de Pluchnik se mostrará a los participantes las emociones que existen, cuales es su intensidad (reconociendo que son sinónimos) y los antónimos de las mismas. Se realizará una conclusión con los participantes y se iniciará la actividad con el cuaderno viajero. | | | |
| **TEMÁTICA 2** | | | |
| Identificando las emociones | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:** Identificar las emociones en los poemas, con el fin de evidenciarlas en el diario vivir y así poder darles un mejor manejo en la vida cotidiana. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:** Por medio de la lectura de algunos fragmentos del libro “recetas de lluvia y azúcar” los participantes tratarán de adivinar de cual emoción se trata el poema, y cada vez que se adivine alguna de ellas, se les solicitará realizar un dibujo relacionado con la emoción que se esté tratando. De igual manera se socializará el avance que se ha tenido con el cuaderno viajero. | | | |
| **TEMÁTICA 3** | | | |
| Inteligencia emocional | | | |
| **DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3** | | | |
| **OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:** Reconocer las emociones en la vida cotidiana con el fin de evitar el estrés emocional y tener un adecuado afrontamiento de emociones tanto positivas como negativas. | | | |
| **METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:** Se realizará un ejercicio- juego con una ruleta de emociones elaborada, en la cual los participantes, girarán la ruleta y hablarán de situaciones que les hayan ocasionado dicha emoción, igualmente, esto quedará registrado en el cuaderno viajero como parte del proceso realizado durante las sesiones. | | | |
| **PRODUCTO FINAL** | | | |
| Cuaderno viajero diligenciado y fotos y videos de la actividad realizada con la ruleta de emociones. | | | |
| **CRONOGRAMA** | | | |
| **SESION 1** | **SESION 2** | **SESION 3** | **ENTREGA PRODUCTO FINAL** |
| 3 semana de febrero de 2024 | 5 semana de febrero de 2024 | 2 semana de marzo de 2024 | 3 semana de marzo de 2024 |