PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO LA ESTRELLA

Título del plan
Plan de Imaginarios Reír para Vivir - Vivir para reír Comedor Comunitario La Estrella

Justificación

Los habitantes de la localidad de Ciudad Bolívar son personas que se esfuerzan por salir adelante y mejorar constantemente su condición de vida no solo propias, sino de su familia, esta ardua labor implica no solo renuncias de tipo personal, que adicionalmente les obliga a priorizar actividades económicas que les ayuden a satisfacer las necesidades básicas, dado que hay un nivel considerable tanto de desempleo, como de informalidad. Todas estas situaciones, son atenuantes para que las personas vivan bajo un nivel de estrés muy alto, lo que desencadena según estudios psicológicos, en relaciones personales conflictivas y el desarrollo de factores de convivencia que generan ambientes de agresión y de poco asertividad. El presente plan de transformación de imaginarios socioculturales “Reír para Vivir - Vivir para reír”, busca crear espacios de autorreflexión, introspección y catarsis, que ayuden a los participantes a revisar algunos aspectos cotidianos y personales, en lo que se sitúan en cuestión temas de gran valor como los tipos de violencias, manejo de las emociones, el autocuidado, las relaciones sociales en cualquier etapa de la vida y la búsqueda de la felicidad como eje central. Este plan cobra valor dado que es una oportunidad para facilitar a los participantes en un proceso desde adentro, para evidenciarlo luego en los espacios de socialización en los que cada persona se desarrolla. Trabajar desde una perspectiva interior, aporta de manera significativa en el bienestar de las personas y sus familias, y repercute de manera directa en su comunidad.

Esta también relevante exponer las características de la población del Comedor Comunitario La Estrella que fundamenta la metodología y temáticas elegidas para desarrollar el presente plan de imaginarios. De los 350 participantes vinculados a la modalidad se encuentran en los grupos poblacionales:

- niñas y niños entre los 4 años a 13 años representan (43%),
- jóvenes entre los 14 años a 17 años (15%),
- adultos entre los 18 años a 59 años (28%),
- personas mayores de 60 años en adelante (16%)

Con relación a la distribución por genero; el 59% son mujeres entre los 4 años a 60 años con mayor presencia en el rango de edad entre los 18 años a 59 años. Es por ello por lo que para la construcción del plan de imaginarios se orienta a la inclusión de los niños y niñas, mujeres adultas y personas mayores.

Es así que retomando las condiciones de población sujetos de atención del comedor y de acuerdo al diagnóstico Local de Ciudad Bolívar de la Secretaria Distrital de la Mujer de 2022[1], evidencio que las mujeres de residen en el territorio el 25% manifiesta haber sido víctima de violencia física de ellas un 48 % no realizo la denuncia, el porcentaje aumenta cuando es un caso de violencia sexual 59 % la no denuncia, en el caso de violencia económica la no denuncia es del 93% , se prioriza como primer grupo de atención las mujeres entre 18 años a 59 años, con las que se trabajara las temáticas de tipos de violencias, autoestima y autocuidado, como herramienta para el grupo “Avianna” mujer fuerte y

[1] Secretaria Distrital de la Mujer.
https://omeg.sdmujer.gov.co/phocadownload/2023/DiagLocales2022/19_CiudadBolivar_merged.pdf

poderosa.

El segundo grupo se orientada a los niños y niñas asistentes al servicio, teniendo en cuenta que el grupo poblacional con mayor presencia en el servicio, por ello, se determina el grupo Club el Tesoro, en cual se anteponen como temáticas la prevención del abuso sexual, autoestima y manejo de emociones orientado a la prevención de suicidio.

Y el tercer grupo está orientado a nuestras viejas y viejos, en concordancia con el objetivo [2] de la "*Política Pública Social Para El Envejecimiento y La Vejez Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad…"* por ello se propone el grupo Maxi -Canas, con el se busca fomentar en los participantes de este grupo poblacional hábitos de autocuidado físico y emocional.

Con este, se espera dar continuidad al plan de transformación de imaginarios socioculturales "Transformándome al interior para florecer", este nuevo plan de imaginarios se fundamenta en la risoterapia como vehículo para favorecer el bienestar mental y emocional de los participantes por medio de la risa, teniendo en cuenta que al reírse se liberan endorfinas que generan bienestar, en cualquier etapa de la vida y condición física, el cual se reforzaría entre los grupos poblacionales niños y niñas, mujeres, y personas mayores

Los principales beneficios físicos de la risa son:

- *Relaja al organismo.*
- *Favorece al corazón y al sistema circulatorio.*
- *Mejora la función respiratoria y aumenta la oxigenación.*
- *Favorece al sistema inmunológico.*
- *Tiene efecto analgésico debido a la liberación de endorfinas.*

Los principales beneficios psicológicos y sociales de la risa y el humor son:

- *Reduce la ansiedad y el estrés.*
- *Alivia los síntomas de la depresión.*
- *Distrae de preocupaciones y corta los pensamientos negativos.*
- *Refuerza la autoestima.*
- *Ayuda a afrontar positivamente los problemas cotidianos.*
- *Potencia las capacidades intelectuales.*
- Permite estrechar relaciones, aumentar la confianza y reforzar los sentimientos de pertenencia, proximidad, amistad y amor.
- Predisponen a la cooperación y la solidaridad.
- Facilita la comunicación entre las personas.

[2] POLÍTICA PÚBLICA PARA EL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ, Informe de Seguimiento de los Planes de Acción Distritales de las Políticas Sociales https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2018documentos/21052018_Informe%20de%20Seguimiento%20PPSEV.pdf

- Ayuda a prevenir conflictos y hacen disminuir los niveles de agresividad.[3]

- Aumento de la esperanza de vida. Al estar felices y alegres, se afronta con más ánimo las enfermedades y se tiene más ganas de vivir.[4]

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario La Estrella en la jornada de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 05 de mayo de 2023, donde participaron 52 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 Reír para Vivir - Vivir para reír Comedor Comunitario La Estrella, 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.

Fomentar a través nueve encuentros pedagógicos herramientas de autocuidado, autoestima y manejo de emociones fundamentados en la risoterapia.

Objetivos específicos.

1. Brindar nuevas herramientas a las familias participantes en CC la Estrella que los conduzcan a mejorar sus relaciones interpersonales y familiares.
2. Fomentar acciones de autocuidado en un grupo niñas, jóvenes y mujeres
3. Motivar una salud emocional a partir del reconocimiento de las emociones, de las experiencias de resiliencia y la comunicación asertiva.
4. Presentar los productos que se originan de cada encuentro como parte del proceso de transformación sociocultural

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6589 - 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 22/04/2023
- **Número de hogares familias**: 172 Hogares familia
- **Población participante en el Plan**: 110 participantes

[3] Los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la risoterapia. Instituto Nacional de Estudios Sociales y sociosanitarios
[4] La risoterapia beneficios a carcajadas. https://tumayoramigo.com/blog/la-risoterapia-beneficios-a-carcajadas

La población del CC-CP la Estrella se encuentra en los siguientes grupos poblacionales.

Grupos poblacionales	Total
Niños	46
Adolescentes	0
Jóvenes	0
Adultos	0
Mujeres	36
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	37

Descripción metodológica: El plan de transformación de imaginarios de CC-CP La Estrella, se adelantará entorno a tres temáticas; 1 Empoderamiento femenino, 2. Manejo De Emociones para niños y niñas, y 3 Envejecimiento digno y feliz.

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Jóvenes y adultas Mujeres de 18 años a 59 años	35	Empoderamiento femenino	Avianna mujer fuerte y poderosa
TEMÁTICA 1			
Feminicidio una triste realidad			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Brindar herramientas conceptuales y metodológicas para el conocimiento y la comprensión del fenómeno de la violencia contra las mujeres y las violencias basadas en género, como una manera de reconocimiento e identificación de las formas en que las mujeres en su amplia diversidad pueden enfrentar situaciones de violencia y prevenir el impacto que estas tienen en su vida cotidiana.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN Se presentará una obra de teatro donde se muestra a las participantes un caso de violencia física y acoso sexual contra la mujer, a manera de parodia se evidencian dichas situaciones y las implicaciones de estos tipos de violencias Posteriormente se realiza una reflexión sobre los tipos de violencia en contra de la mujer, las líneas de atención y se realizaran conclusiones de la jornada de reflexión			
TEMÁTICA 2			
Autocuidado y autoestima			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Propiciar un espacio de reflexión sobre el autocuidado y la autoestima, a través de dinámicas lúdicas,			

que les permitan a las mujeres reconocer hábitos o comportamientos propios, que juegan en contra de sí mismas
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2 Se desarrollará un trabajo grupal de la siguiente manera: 1. Dinámica rompehielos 2. Se realiza una dinámica en pares comparten una de sus luchas más fuertes y cómo la han superado 3. Después escriben una carta a esa mujer que supero estas dificultades, reconociendo sus fortalezas 4. Sesión de autocuidado (de acuerdo con la gestión adelantada) 5. Socialización de la experiencia
TEMÁTICA 3
Mi cuerpo mi fortaleza
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Fomentar en las mujeres herramientas de autocuidado que les permita reconocer su cuerpo como mujer, con el fin de mejorar sus condiciones de vida
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizará un trabajo grupal de la siguiente manera: 1. Dinámica rompehielos 2. Lluvia de ideas sobre padecimientos que afectan la salud de las mujeres 3. Presentación de los órganos sexuales de la mujer y de técnicas de autoexamen de seno 4. Dinámica de autocuidado 5. Socialización de conclusiones
PRODUCTO FINAL
Mural de experiencias-Árbol de vida
CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 3	Semana 6	Semana 9	Semana 13

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños y Niñas de 8 años a 13 años	42	Fortalecimiento de Emociones niños y niñas	Club del Tesoro

TEMÁTICA 1
Mi cuerpo es mío, Prevención del abuso sexual
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Adelantar una actividad pedagógica realizada a través de la música en la cual l@s niños y niñas, aprendan diferentes formas de “DECIR NO” para promover la prevención del abuso sexual, y fortalecer la expresión de sentimientos como medio de prevención y/o cese de situaciones de abuso.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN

1.Se realiza una dinámica rompe hielo
2. Concierto infantil “Canción cuido mi cuerpo”
3. Actividad Secretos, a través de la “Los secretos de Julieta”, se trabaja con los niños la capacidad de reconocer cuales son los “secretos inapropiados o malos”, es decir aquellos que no se deben o pueden guardar https://www.youtube.com/watch?v=-LII1biYhBU
4. reflexión sobre los secretos que se deben o no guardar:

TEMÁTICA 2

Primero Yo

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:
Fortalecer en los niños y niñas participantes el concepto de autoestima, a través de la lectura de un cuento y la posterior construcción de cada participante de su propia historia de amor propio

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2

1. Dinámica rompe hielo
2. Lectura de cuento “la Rosa Blanca”
3. Reflexión sobre el significado de la autoestima “*construcción de la flor de la autoestima*”
4. Orientación para la construcción de propia historia “*Primero yo*” (piensa en cualidades o aspectos positivos que te hacen diferente a otros, escribe tres aspectos buenos que tiene tu manera de ser, escribe tres cosas que te gustaría aportar en tu casa o en tu escuela. Usa los aspectos que escribiste sobre ti, para crear tu propio cuento personal)

TEMÁTICA 3

Manejo de emociones- prevención del suicidio

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Aportar a la prevención del suicidio a través de un espacio que resalte los factores protectores en las familias y su entorno

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

1. Dinámica rompe hielo
2. Dinámica de reconocimiento de emociones https://youtu.be/aJUrxUrB3tA
3. Sesión de risoterapia “la importancia de la risa para combatir la depresión
4. Conclusión ¨-Agentes protectores- como expresar mis emociones y con quien compartir mis emociones

PRODUCTO FINAL

El mostro de las emociones, muñeco didáctico

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 1	Semana 10	Semana 14	Semana 18

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Personas mayores de 60 años	33	Envejecimiento, digno y feliz	Maxi-Canas

TEMÁTICA 1

Moviendo el esqueleto

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fomentar en los participantes acciones de autocuidado que permitan un envejecimiento saludable

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN

- Dinámica "construye una historia", se les pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo. El tallerista dice una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno, una palabra de tal manera que se formen frases coherentes, hasta crear una historia. El jugador que tiene el turno debe repetir –recordando- toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerdan la frase o no recuerdan la palabra rápidamente, pierden su turno. Esta dinámica permitirá ejercitar la memoria.
- A continuación, se enfatizará a los participantes la importancia del autocuidado.
- Luego, se realiza la reflexión ¿Cuáles son tus intereses?, ¿cuáles son las actividades que les gustan? A continuación, se adelanta una jornada de zumba moviendo el esqueleto, para personas mayores, resaltando la importancia de mantenerse activos.

TEMÁTICA 2

A carcajadas sanando el corazón

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:
Motivar a los participantes para adelantar una jornada de risoterapia, con el fin de mejorar su estado de ánimo y inteligencia emocional

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2

- Dinámica rompehielos "los caramelos", que permite a los participantes reconocerse y conocer aspectos de cada uno de los integrantes del grupo.
- Posteriormente se realiza una sesión de risoterapia – chistes sanos para el corazón- https://www.youtube.com/watch?v=OjV-JrTC4Dk
- Socialización de la experiencia.

TEMÁTICA 3

Arte con canas

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Favorecer a través de actividades lúdicas la interacción de las personas mayores del comedor con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:
Se adelantará una actividad rompehielos, posteriormente se invitará a los participantes a realizar una jornada de expresión artística con la pintura de mándalas previamente seleccionadas por el instructor. Luego, se realizará una sesión de aromaterapia que les permita reflexionar sobre sus relaciones interpersonales y como estas los han ayudado a construir su realidad. Al finalizar, se socializará la experiencia.

PRODUCTO FINAL			
Álbum de Experiencias			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 7	Semana 12	Semana 15	Semana 20

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños y Niñas Personas mayores de 60 años	30	Construyendo juntos	Club del tesoro Maxi Intergeneracional

TEMÁTICA 1

Recordando para vivir

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fomentar en los participantes la solidaridad entre generaciones

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN

- Dinámica rompe hielo
- A continuación, se invita a los participantes a ser subgrupos en el cual cuente con la participación de niños y personas mayores a la vez.
- Luego, las personas mayores socializan cuales eran sus juegos favoritos cuando eran niños (as)
- Cuál es su recuerdo más especial cuando eran niños(as)
- Los niños plasmaran este recuerdo en dibujo
- Finalmente realizaran la socialización de la experiencia

TEMÁTICA 2

Reír para vivir… feliz

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:

Motivar a los participantes para adelantar una jornada de risoterapia, con el fin de mejorar su estado de ánimo e inteligencia emocional, compartiendo entre generaciones.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2

- Dinámica rompehielos “los caramelos”, que permite a los participantes reconocerse y conocer aspectos de cada uno de los integrantes del grupo.
- Posteriormente se realiza una sesión de risoterapia – chistes sanos para el corazón- https://www.youtube.com/watch?v=OjV-JrTC4Dk
- Realizar con las instrucciones del guía la figura de animales
- Socialización de la experiencia y colocan en el mural de la reír para vivir los mejores chistes

TEMÁTICA 3

Arte entre generaciones

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Favorecer a través de actividades lúdicas la interacción de las personas mayores, niños y niñas del comedor con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Se adelantará una actividad rompehielos, posteriormente se invitará a los participantes a realizar una jornada de expresión artística con la pintura de mándalas previamente seleccionadas por el instructor.
Luego, comparten en subgrupos conformados por personas mayores, niños y niñas quien ha sido su mejor amigo y como influyo en su existencia, y realizan un dibujo a libre elección de la historia de su compañero.
Se socializa la experiencia

PRODUCTO FINAL
Exposición de arte

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 2 Enero 2024	Semana 3 Enero 2024	Semana 4 Enero 2024	Semana 5 Enero 2024

GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
Niños y Niñas Mujeres Personas mayores de 60 años	60	Reconociendo Emociones	Club del tesoro Maxi-Aviana Intergeneracional

TEMÁTICA 1
Mentes brillantes
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Ser conscientes de la complejidad de estas emociones y la necesidad de saber gestionarlas adaptativamente.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN • Dinámica rompe hielo • Se organiza el grupo en 10 subgrupos en triadas compuesta por un niño o niña, una mujer y una persona mayor • Crea una historia de emociones. Haz rodar el cubo de emociones (para que creen una historia basada en la emoción elegida. Los participantes elaborarán un guion gráfico mediante el dibujo de imágenes y/ o palabras. • A continuación, se muestran algunas ideas útiles para crear la historia, imagina un personaje, alguien real o ficticio, experimentando esta emoción. ¿Por qué está experimentando esa emoción? ¿Piensa en quién es la persona? ¿Es un joven, un anciano, un niño o una niña? ¿Qué sucede antes de que esta persona experimente esa emoción? ¿Qué pasa después? ¿Dónde está esa persona? ¿Qué está haciendo esa persona? • Elaboración del dibujo con colores o temperas • Finalmente realizaran la socialización de la experiencia
TEMÁTICA 2
La maleta de la vida
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar los momentos más importantes en sus vidas. Promover el autoconocimiento.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2

- Dinámica rompehielos
- Se organiza el grupo en 10 subgrupos en triadas compuesta por un niño o niña, una mujer y una persona mayor
- En entrega a cada participante una gráfica de la maleta, la personalizan explica Dentro de la maleta deben guardar 3 objetos materiales y 3 recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardaran los 3 valores con que se identifican. Sobre la maleta deberán escribir lo que guardan. En la hoja deberán escribir un resumen del por qué eligieron esos objetos, los recuerdos y los valores.
- Socializan la experiencia en subgrupo y escogen una para exponer en asamblea

TEMÁTICA 3

El árbol de los logros

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Reflexionar sobre los logros y cualidades de cada uno/a. Mejorar la autoconfianza y autoestima. Reflexionar sobre las propias capacidades que cada uno/una tiene.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

- Actividad rompehielos
- Se entregará una hoja blanca a cada participante, se reflexionará el significado de valor y logro, posteriormente se indica que realicen una lista con los valores positivos, cualidades personales (paciencia, valor…), aspectos sociales (amistoso, empático), aspectos físicos (flexible, ágil), etc. Y otra con los logros que se hayan conseguido, ya sean pequeños o grandes, que les hagan sentir orgulloso, a continuación, se les indica escojan su logro más relevante, este lo escribirán en una manzana la cual ubicaran en el árbol de vida, contando su experiencia.

PRODUCTO FINAL

Árbol de vida – frutos de logros

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Semana 2 febrero 2024 Semana 4 febrero 2024	Semana 4 febrero 2024 Semana 2 marzo 2024	Semana 2 marzo 2024 Semana 4 marzo 2024	Semana 4 marzo 2024