PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO VILLA LILIANA

Título del plan

Transformando Emociones y Relaciones en Villa Liliana

Justificación

La habilidad de manejar el mundo de las emociones y los sentimientos, requiere lograr una mayor armonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Se hace indispensable saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas, para lograr que como ciudadanos que interactúan diariamente, conozcamos y tratemos de entender diversas situaciones.

Por otro lado, es necesario modificar los pensamientos y hábitos de una persona para que sean exitosos por medio de técnicas de percepción, comportamiento y comunicación. Éste es un enfoque llamado Programación Neurolingüística basado en conexiones neuronales, específicamente, en cómo procesan el lenguaje, para así lograr mejorar pensamientos y por ende actuaciones.

La idea de trabajar los temas anteriores es lograr relaciones interpersonales positivas las cuales alcanzan gran intensidad en la edad juvenil, así como un marcado matiz de intimidad. La amistad y el interés por el sexo opuesto, que aparecen ya desde la adolescencia, se solidifican y complejizan hacia la edad juvenil. Es por esto que de acuerdo con la población escogida y teniendo en cuenta la dinámica actual y del entorno se hace pertinente trabajar conjuntamente el temario anterior.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Villa Liliana en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 04 de mayo 2023, donde participaron 51 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 Transformando Emociones y Relaciones en Villa Liliana, 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.

Generar cambios en las relaciones interpersonales de los participantes enseñando a manejar las emociones y modificando pensamientos que afecten el actuar en ciertas situaciones.

Objetivos específicos.

Desarrollar la habilidad para generar emociones y relaciones positivas.

Entregar herramientas para el autoconocimiento de los procesos internos para transformar los patrones con los que nos enfrentamos al medio en que actuamos.

Lograr unas relaciones humanas positivas para generar ambientes saludables.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6626 - 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 24/04/2023
- **Número de hogares familias**: 94
- **Población participante en el Plan**: 91

Grupos poblacionales	Total
Niños	40
Adolescentes	49
Jóvenes	2
Adultos	0
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	0

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Mujeres - Hombres Niños, adolescentes y jóvenes	64	Transformando Emociones y Relaciones	Los generadores del cambio
TEMÁTICA 1			
Transformando emociones y sentimientos			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Desarrollar la habilidad para generar emociones y relaciones positivas.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:			

Mediante un taller dirigido donde se trabajará la inteligencia emocional a través de fichas con actividades para expresar emociones propias ¿Qué estoy sintiendo? Conocer el pensamiento desencadenante de la emoción ¿Qué estoy pensando? Ser consciente de nuestras conductas ¿Qué estoy haciendo? Aprender estrategias y recursos emocionales que ayuden a los participantes a manejar sus estados emocionales.

Se realizarán 2 encuentros en los cuales se pretende abarcar la totalidad de los participantes donde a través de caras con diferentes expresiones y emociones, se respondan a las preguntas anteriores

TEMÁTICA 2
Programación Neurolingüística
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Entregar herramientas para el autoconocimiento de los procesos internos para transformar los patrones con los que nos enfrentamos al medio en que actuamos.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Con ejercicios prácticos se presentarán varias situaciones para transformar pensamientos y buscar patrones de cambio de pensamiento, planificando la solución a diferentes problemas. Se realizarán 2 encuentros en los cuales se pretende abarcar la totalidad de los participantes donde a través de situaciones cotidianas o extraordinarias se pretende modelar emociones, como transformar lo negativo a lo positivo a través de lo visual, cómo cambiar el foco para obtener resultados diferentes y cómo generar patrones de cambio, finalmente se propone hacer la película de la vida de cada uno: donde vamos a proponer hacer como si fuera la mejor película de la vida y que se visualice de la manera más hermosa que le gustaría que fuera.
TEMÁTICA 3
Relaciones Interpersonales Positivas
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Lograr unas relaciones humanas positivas para generar ambientes saludables.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Mediante una dinámica llamada los papeles arrugados de las relaciones humanas. Se realizarán 2 encuentros en los cuales se pretende abarcar la totalidad de los participantes donde esta dinámica se aplica, busca desarrollar habilidades de resiliencia, atención plena y aprendizaje socioemocional, en la que los participantes buscaran dar el manejo adecuado a las relaciones que están llevando en el ejercicio.
PRODUCTO FINAL
Mural en el cual a través del arte que plasmaran los participantes se evidencie el resultado del proceso

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana de	Segunda semana de	Segunda semana de	Cuarta semana de

julio Cuarta semana de Julio	agosto Cuarta semana de Agosto	septiembre Cuarta semana de Septiembre	Noviembre

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños, adolescentes y jóvenes	30	**Manejando la vida**	Los generadores del cambio
TEMÁTICA 1			
Resolución de conflictos			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar emociones positivas y negativas que influyen en la convivencia para tomar conciencia de las consecuencias del comportamiento agresivo y fortalecer estrategias de autocontrol para la resolución de conflictos.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: activo participativa, a través de diferentes juegos de roles donde se presentarán diversas situaciones en donde cada uno debe tomar decisiones para resolver adecuadamente, justificando la forma en que se resolvió dicha situación			
TEMÁTICA 2			
Manejo del estrés			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Reconocer y controlar los estados de estrés, crear y utilizar estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés; aplicando técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentren elevados y desarrollar la capacidad asertiva para relacionarse con otros.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: práctico, con una breve introducción teórica de cada aspecto a tratar para favorecer la comprensión de las actividades y ejercicios. Con esta metodología se pretende fomentar la motivación y facilitar herramientas prácticas para aplicar lo aprendido e integrarlo en la rutina diaria.			
TEMÁTICA 3			
Manejo del tiempo libre			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Implementar la cultura del aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades recreativas, deportivas y culturales como herramientas, para que hagan buen uso de su tiempo libre y el sano esparcimiento en los diferentes contextos sociales			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Realizar diferentes actividades de tipo lúdico y recreativo, las cuales muestran los beneficios de realizarlas, generando aprendizaje tanto en lo físico como lo intelectual y emocional.			
PRODUCTO FINAL			
Plegable con tips donde se evidencie el trabajo realizado			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**

Segunda semana de enero	Tercera semana de enero	Cuarta semana de enero	Cuarta semana de enero

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños, adolescentes y jóvenes	30	Habilidades para la vida	Los generadores del cambio
TEMÁTICA 1			
Habilidades Sociales			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Afianzar las conductas o destrezas sociales específicas que se necesitan para realizar el relacionamiento con otros. Estos comportamientos son aprendidos a lo largo de la vida, y por eso es importante hablar de las habilidades sociales en niños y adolescentes.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Teórico practico, a través de diferentes charlas, con estudios de caso y presentación de situaciones de la cotidianidad donde se debe elegir cual sería el actuar correcto teniendo en cuenta lo aprendido en la teoría.			
TEMÁTICA 2			
Prevención de violencias			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Identificar y reconocer los diferentes tipos de violencia que pueden suceder en distintos entornos para que se logre evitar ser víctima de estos y poner en conocimiento, también evitar caer en ser victimario.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Teórico práctico, con una breve explicación de los diferentes tipos y formas de violencia mostrando casos reales a través de videos para la identificación de estos y como pedir ayuda.			
TEMÁTICA 3			
Cultura de Paz			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Lograr un acercamiento básico sobre las herramientas y estrategias para lograr una convivencia pacifica identificando competencias emocionales, identificando emociones propias y emociones de los demás			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Cine foro de la película intensamente para poner en evidencia todo lo que se ha aprendido			
PRODUCTO FINAL			
Plegable con estrategias y herramientas donde se evidencie el trabajo realizado			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana de febrero	Tercera semana de marzo	Cuarta semana de marzo	Quinta semana de marzo