PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO BELLAVISTA

Título del plan

RECORDAR PARA VIVIR MEJOR

Justificación

El plan de imaginarios que se está presentando nace como fruto de la identificación de las necesidades de la comunidad participante del Comedor Bellavista, por medio del instrumento lectura de realidades – contrato social familiar, en donde se puede analizar las situaciones cotidianas en las que se requiere el apoyo de las diferentes entidades del Distrito, con el objetivo de dar respuesta oportuna y satisfactoria a las familias, como por ejemplo lo es el poder tener un espacio de reconocimiento, interacción y recreación para niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores los cuales buscan poder tener un espacio que les permita ser escuchados y visibles.

Por tal motivo, realizaremos actividades, recreativas, lúdicas que permita recordar situaciones que hacen o hicieron feliz a los participantes, promoviendo en todos los asistentes el autocuidado y el trabajo en equipo, acciones que se enfocaran como mínimo con el 60% de los hogares familia participantes.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Bellavista en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 03 de 05 de 2023, donde participaron 30 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 recordar para vivir mejor, 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.

Establecer espacios que fomenten el fortalecimiento de la memoria, la creatividad, el trabajo en equipo, la reconciliación, el autocuidado, por medio de espacios lúdico - recreativos con los participantes del comedor Bellavista, para promover su rol activo en los espacios de participación cotidiana.

Objetivos específicos.

1. Motivar en los niños, niñas y jóvenes su historia de vida para una reconciliación consigo mismo y con los que los rodean.
2. Fortalecer la memoria a corto, mediano y largo plazo de los adultos mayores.
3. Generar espacios de autocuidado y reconocimiento del ser para el mejoramiento de la autoestima.
4. Promover el trabajo en equipo y la creatividad, entre los participantes del comedor Bellavista.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6607 - 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 22/04/2023
- **Número de hogares familias**: 206
- **Población participante en el Plan**: 150

Grupos poblacionales	Total
Niños	60
Adolescentes	0
Jóvenes	0
Adultos	0
Mujeres	30
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	70

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
NIÑOS Y NIÑAS 6 A 15 AÑOS	60	CUIDANDO NUESTRA PSIQUIS	CONTRUYENDO FUTURO
TEMÁTICA 1			
MEMORIA E IDENTIDAD			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Identificar con los niños y niñas su cambio a nivel personal para fortalecer su autoestima.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Los asistentes en siluetas humanas que se les entregara a cada uno, plasmaran de manera creativa su sentir frente a su cuerpo y alrededor del cuerpo ellos van a escribir quienes son, de donde vienen y cuáles son sus sueños, para pegarlo en un mural, en donde en las siguientes sesiones se pueda estar reflexionando sobre como poder alcanzar los sueños; todo ello con apoyo del servicio atrapasueños; estas actividad se desarrollara en dos jornadas los días viernes, con una asistencia mínima de 30 niños en cada jornada con un rango de edad de 6 a 14 años, con el apoyo de una artista y un profesional psicosocial.			
TEMÁTICA 2			
CUERPO Y TERRITORIO			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Fortalecer en los niños y niñas el cuidado de su cuerpo y el de las personas que los rodea, para que aprendan expresar sus emociones.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará la lectura de una historia alusiva al tema, se da espacio a la reflexión y posteriormente se les solicitara que por medio de un tambor que se elaborara en la jornada con material reciclado, ellos lo personalicen frente a sus emociones y la reflexión que les deja el texto; esta actividad se trabajara en dos jornadas los días viernes, con una asistencia mínima de 30 niños en cada jornada, con el apoyo del servicio atrapasueños en los cuales nos acompañara una artista y un profesional psicosocial.			
TEMÁTICA 3			
HISTORIA DE VIDA PARA RECONSTRUIR LA CONFIANZA			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Favorecer la formación del autoconcepto e identidad positivos, ayudar a vencer miedos, resolver incertidumbres, atreverse a hablar y mostrarse.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Con los asistentes se construirá su historia de vida, por medio de una historieta, en la cual ellos podrán plasmar los momentos más significativos de su vida de manera cronológica, con el objetivo de que ellos puedan vencer miedos que se han ido generando y que no les permiten avanzar a nivel personal, familiar y social y que afectan su autoconcepto, situaciones que no les permite generar una identidad positiva de ellos mismos, esta actividad se trabajara en dos jornadas con grupos de 30 niños y niñas de 6 a 14 años, con el apoyo de los profesionales del servicio atrapasueños.			
PRODUCTO FINAL			
Construcción de un mural de los sueños en donde se plasmará de manera artística, los ideales y sueños por los que ellos luchará de manera constante, el cual quedará como recordatorio en el espacio del comedor.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**

SEMANA 12	SEMANA 14	SEMANA 15	SEMANA 20
GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
ADULTOS MAYORES 50 AÑOS EN ADELANTE	60	ENVEJECIMIENTO ACTIVO, DIGNO Y FELIZ	FORTALECIENDO MI MENTE
TEMÁTICA 1			
MI MEMORIA ES UN TEMPLO			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: fortalecer en los adultos la memoria a largo plazo, por medio de dinámicas de grupo, con el fin de aportar a su calidad de vida.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizara una jornada con los adultos mayores del comedor Bellavista y en acompañamiento de los profesionales de centro día, los cuales por medio de dinámicas de grupo, realizaran un trabajo con los asistentes de fortalecimiento de la memoria, por medio de la construcción de un cuento en el que cada uno de los asistentes les agregaran una parte sin olvidar el hilo conductor del cuento, posteriormente cada uno realizara un dibujo en el que plasme lo que recuerdan del proceso realizado, para finalizar la jornada se darán herramientas de trabajo para que desde casa ellos puedan continuar con el fortalecimiento de la memoria, esta actividad se realizara en dos grupos de 30 personas cada uno, en meses diferentes.			
TEMÁTICA 2			
MI CUERPO TIENE RITMO			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Promover en los participantes la actividad física, utilizando el baile como herramienta practica para mejorar su estado de salud.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará la segunda jornada con los profesionales de centro día, los cuales iniciarán con una actividad rompe hielo ¨el baúl de los recuerdos¨, en el cual cada uno de los adultos irán sacando de una caja elementos que tendrán un significado específico para ellos, con el objetivo de poder incentivar la creatividad en cada uno de los asistentes. Dando paso a la actividad se pondrá música de diferentes ritmos para que los asistentes recuerden y bailen según su condición física y disfruten el espacio convocado para la diversión y esparcimiento recordándoles que siempre se debe sacar tiempo para sí mismos, pensando siempre en el autocuidado.			
TEMÁTICA 3			
EL JUEGO NO ES COSA DE NIÑOS			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Contribuir al proceso de socialización e integración de los adultos mayores por medio de juegos de mesa que favorezcan la vitalidad, la concentración y su calidad de vida.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se dispondrán diferentes juegos de mesa tales como parques, Domino, Cartas entre otros para que los participantes puedan jugar en grupos y pasar por los diferentes juegos puestos a disposición. Para finalizar se tendrá un momento de reflexión frente a las actividades realizadas y el proceso que se tuvo en los encuentros, reflexiones y emociones para poder generar el producto final a través de la vivencia de los asistentes.			
PRODUCTO FINAL			
Se realizará un video en el que los asistentes expresen su sentir frente a las diferentes actividades desarrolladas y como ello transformo su forma de interactuar con su entorno.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA**

			PRODUCTO FINAL
Semana 14	Semana 16	Semana 17	Semana 24

GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
MUJERES DE 18 AÑOS EN ADELANTE	30	**AUTOCUIDADO**	YO ME QUIERO
TEMÁTICA 1			
¿CÓMO ME VEO?			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fortalecer en las mujeres su autoestima y autoconcepto, por medio de la reflexión colectiva.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: En la primera sesión se trabajara con las mujeres una actividad rompe hielo, que consiste en que debajo de cada silla van a encontrar frases cortas que las lleve a reflexionar sobre como en muchas ocasiones las hace sentir una palabra, un comentario o un piropo, posteriormente, se dará inicio a la jornada en donde se les pedirá a las asistentes que se miren en el espejo y reflexionen sobre lo que ven y lo escriban en una hoja blanca en la que dibujaran una figura humana, que debe ser la forma como ellas se vieron en el espejo, posteriormente se le pedirá a algunas de las participantes que de forma voluntaria quieran socializar su dibujo y expresar su sentir frente a la jornada, para finalizar se hablara de la importancia de poder fortalecer su autoconcepto para mejorar su autoestima.			
TEMÁTICA 2			
YO ME CUIDO, NOSOTRAS NOS CUIDAMOS			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Orientar a las participantes sobre la importancia del autocuidado, para el mejoramiento de su calidad de vida.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se da la bienvenida a las asistentes y se realiza una dinámica rompe hielo ¨verdades y mentiras¨, en donde las asistentes harán duplas y cada una deberá pensar tres verdades de ellas y una mentira y se las dirá a su compañera y la otra persona va a identificar, cual es para ella la verdad que le contaron, la persona que pierda deberá exponer una cualidad que tiene ella al grupo y un defecto, posteriormente, se hablara sobre que es el autocuidado y como se organizarían todas para poder tener un tiempo de reflexión, de descanso, de recreación y de esparcimiento, con el objetivo de motivar en las asistentes en la organización de su tiempo y delegando funciones en los demás integrantes de la familia, se les pedirá que para la siguiente sesión se presente una lista de actividades que les gustaría realizar, enfocadas en el cuidado personal.			
TEMÁTICA 3			
PRIMERO YO			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Incentivar el amor propio en las participantes, para el mejoramiento de sus hábitos de vida por medio del cuidado personal.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizara la última jornada con las mujeres retomando el compromiso anterior en donde cada una de las asistentes socializara cuales fueron esas actividades que les gustaría realizar y como creerían que se pueden lograr, posteriormente se hablara sobre la importancia de tener organizado su tiempo, para poder pensar en un tiempo libre para ellas, por			

último, se les explicara la elaboración de diferentes mascarillas naturales que ayudan al cuidado de la piel y del cabello, se les explicara cómo cuidar sus manos y uñas y se socializaran tips de belleza que conocen ellas y que por su poco tiempo no los llevan a la práctica, para que se permitan mejorar sus hábitos de vida; se promoverá su vinculación a la manzana del cuidado.
PRODUCTO FINAL
Se realizará una jornada de autocuidado con el apoyo de profesionales de la belleza, en la cual se les enseñará a las asistentes trucos de belleza y posteriormente se les hará una jornada de spa de manos, peinado y maquillaje, con el objetivo de fortalecer la autoestima en ellas.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 32

GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
ADULTOS MAYORES 50 AÑOS EN ADELANTE	30	ENVEJECIMIENTO ACTIVO, DIGNO Y FELIZ	FORTALECIENDO MI MENTE

TEMÁTICA 1
MI MEMORIA ES UN TEMPLO
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fortalecer en los adultos la memoria a largo plazo, por medio de dinámicas de grupo, con el fin de aportar a su calidad de vida.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Se realizara una jornada con los adultos mayores del comedor Bellavista y en acompañamiento de los profesionales de la subred sur occidente, los cuales por medio de dinámicas de grupo, realizaran un trabajo con los asistentes de fortalecimiento de la memoria, por medio de la construcción de un cuento en el que cada uno de los asistentes les agregaran una parte sin olvidar el hilo conductor del cuento, posteriormente cada uno realizara un dibujo en el que plasme lo que recuerdan del proceso realizado, para finalizar la jornada se darán herramientas didácticas de trabajo para que desde casa ellos puedan continuar con el fortalecimiento de la memoria.
TEMÁTICA 2
MI CUERPO TIENE RITMO
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Promover en los participantes la actividad física, utilizando el baile como herramienta practica para mejorar su estado de salud.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Se realizará la segunda jornada con los profesionales de la subred sur occidente, los cuales iniciarán con una actividad rompe hielo ¨el baúl de los recuerdos¨, en el cual cada uno de los adultos irán sacando de una caja elementos que tendrán un significado específico para ellos, con el objetivo de poder incentivar la creatividad en cada uno de los asistentes. Dando paso a la actividad se pondrá música de diferentes ritmos para que los asistentes recuerden y bailen según su condición física y disfruten el espacio convocado para la diversión y esparcimiento recordándoles que siempre se debe sacar tiempo para sí mismos, pensando siempre en el autocuidado.

TEMÁTICA 3			
EL JUEGO NO ES COSA DE NIÑOS			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Contribuir al proceso de socialización e integración de los adultos mayores por medio de juegos de mesa que favorezcan la vitalidad, la concentración y su calidad de vida.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se dispondrán diferentes juegos de mesa tales como parques, Domino, Cartas entre otros para que los participantes puedan jugar en grupos y pasar por los diferentes juegos puestos a disposición. Para finalizar se tendrá un momento de reflexión frente a las actividades realizadas y el proceso que se tuvo en los encuentros, reflexiones y emociones para poder generar el producto final a través de la vivencia de los asistentes. Para el cierre de esta jornada se realizará con acompañamiento de la Psicóloga de la SUBRED un cierre de la jornada invitando a los ciudadanos sobre la importancia del cuidado de su cuerpo y su psiquis, para tener una vejez digna.			
PRODUCTO FINAL			
Se realizará un video en el que los asistentes expresen su sentir frente a las diferentes actividades desarrolladas y como ello transformo su forma de interactuar con su entorno.			
CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Semana 44	Semana 45	Semana 45	Semana 46