

Bien-Estar Alimentario:
 El Encuentro para **SABER** y sentirse **BIEN**

ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN

La estructura metodológica y pedagógica del componente Bien-Estar Alimentario, es una herramienta dirigida a los facilitadores, con el fin de garantizar la transferencia del *saber hacer* de los encuentros, de esta manera garantizamos una adecuada transferencia de la metodología.

Esta herramienta contiene, de manera detallada, el objetivo, los indicadores, los materiales y tiempos definidos para cada uno de los momentos del encuentro, así como la descripción paso a paso del desarrollo de las actividades, siendo una orientación para la efectiva ejecución de estas, por parte de los facilitadores en el territorio.

El encuentro desarrolla la siguiente estructura:

DIMENSIONES EXISTENCIALES:

Es el conjunto de potencialidades con el cual se articula el desarrollo integral de una persona, y se orienta al sentido de vida, en la construcción de su trayectoria de vida, comprendida como un camino a lo largo de toda la vida, que puede variar y cambiar en dirección, grado y proporción, con una visión a largo plazo según los cambios propios de la edad. Las dimensiones existenciales son las siguientes:

SER	ESTAR	HACER
Hace referencia a la conciencia plena de la existencia como ser humano (persona) que se encuentra o ubica en un espacio o entorno; conciencia, además, de cada palabra, de cada acción, pensamiento y sentimiento.	Hace referencia a la conciencia plena del ser humano (persona) También, a la capacidad para reconocerse estar vivo y presente en este espacio y tiempo: aquí y ahora. De una perspectiva consciente respecto a la vida y las formas de vivirla.	Hace referencia a la manifestación de la interacción de SER y ESTAR. Es la transición hacia la ACCIÓN o movimiento, como ser libre y consciente y de ejercer voluntariamente, las decisiones traducidas en comportamientos, en un espacio y un tiempo

PROCESO PERCEPTIVO DEL MUNDO:

Son tres componentes que forman parte de nuestra percepción del mundo (entorno) y que son fundamentales en la manera en la que vemos el mundo y actuamos en él. Estos tres elementos son inseparables y están relacionados entre sí.

PENSAR	SENTIR	ACTUAR
Pensar es la capacidad de las personas de formar ideas y representaciones de la realidad, y de relacionarlas entre sí. El pensamiento	Hace referencia experimentar sensaciones o recibir información a través de los sentidos, sin embargo, esta experimentación con el mundo,	Supone la manifestación de la acción libre, consciente y con objetivos establecidos, determinados o no, por la persona.

es un proceso cognitivo consciente que puede ocurrir independientemente de la estimulación sensorial.	se abstrae por las subjetividades y los entornos sociales y culturales.	
---	---	--

SECUENCIA DIDÁCTICA

Son tres momentos que se desarrollan en el transcurso del encuentro a través de las actividades que se implementan, si bien, ordenan el proceso, no necesariamente son secuenciales o lineales.

IMAGINEMOS	REFLEXIONEMOS	TRANSFORMEMOS
Espacio o momento grueso del ejercicio experiencial, que contribuye a la observación y comprensión de situaciones (haciendo u observando hacer o pensar a otros). Coincide con el momento significativo o los sucesos vitales y actitudes abiertas a las experiencias que tienen las personas de acuerdo con su trayectoria de vida	Es pensar sobre lo que se piensa (metacognición), meditar y evaluar, resignificar o afianzar un sistema de creencias (actitudes) sobre los pensamientos, motivaciones, comportamientos o imaginarios, que busca generar conceptualizaciones y reflexiones críticas a partir de las experiencias a lo largo de la vida.	Momento complementario del proceso de reflexión crítica y de aprendizaje. Es un proceso de reflexión, análisis, comprensión y construcción individual y colectivo. En este proceso, la persona reconstruye la información nueva con la que ya posee, creando un nuevo significado, por lo tanto, conscientemente, puede establecer compromisos para el cambio o transformación. Se componen por dos elementos: los compromisos asumidos por las personas asistentes en corto plazo y el desarrollo de acciones dentro del encuentro.

ACTIVIDADES TRANSVERSALES

Los contenidos del encuentro pedagógico, han sido estructurados con la intención de hacerlos vivenciales. Las actividades que a continuación se presentan, se deben realizar, **OBLIGATORIAMENTE**, durante el encuentro, son seis (6) específicamente.

1. NUESTROS ACUERDOS:

Es un espacio de bienvenida, socialización de los objetivos del encuentro y su importancia en la construcción de las reflexiones; y, por último, la concertación de acuerdos de convivencia y participación.

- Evita distraerte con el uso de aparatos electrónicos durante el encuentro (a menos que sea un asunto de suma importancia).
- Este es un espacio seguro y de CUIDADO entre nosotros
- Escucha para ser escuchado – Pregunta - Participa
- Vive el ahora: Reconocernos estar vivos y presentes en este espacio. Estamos aquí y ahora.
- Mantén la confidencialidad de la información que se comparte.
- Estás en este encuentro porque así lo deseas (libre y voluntariamente)
- Aprenderás siempre que quieras aprender
- Sonríe

2. MOVIMIENTO:

La OMS define la actividad física como el conjunto de movimientos necesarios para desplazarse, ya sea en el trabajo o en el ocio. El movimiento corporal es la acción que se produce en el cuerpo humano a través de los músculos, los huesos y las articulaciones, y que consume energía. El movimiento corporal es una característica de los seres vivos, y en el caso de los seres humanos, es una parte fundamental de la vida activa.

El movimiento corporal es una forma de expresión que puede ser funcional, sensitiva y emocional. Además, es una actividad que puede ayudar a la salud mental, y que puede formar al ser humano en su totalidad psíquica, intelectual, moral y cultural

Para el desarrollo de los encuentros en el componente Bien-Estar Alimentario, proponemos tres tipos de movimiento (relajación, regulación emocional y actividades resorte):

a. Relajación (*actividad de respiración*)

- Técnica 4-7-8
También conocida como "respiración relajante", consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos
- Técnica 4-8-8
Consiste en inhalar por la nariz durante 4 segundos, aguantar la respiración por 8 segundos y exhalar por la boca con los labios fruncidos durante 8 segundos
- Técnica 3-6-9
Consiste en inhalar por la nariz durante 3 segundos, retener el aire durante 6 segundos y expulsarlo durante 9 segundos
- Soplo en calma
Consiste en tomar aire naturalmente, aguantar la respiración por unos cuantos segundos y dejar salir el aire lentamente a través de los labios.

b. Regulación Emocional

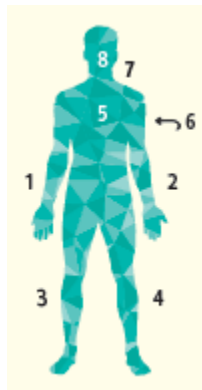
La regulación emocional del estrés, es la relajación muscular progresiva de Jacobson. Técnica clásica ampliamente utilizada que nos permite alcanzar un estado de calma tanto físico como mental a través de la contracción y distensión de los músculos. La técnica parte del siguiente principio: *"el cuerpo y la mente son solo uno, cuando el cuerpo está relajado, la mente está tranquila y viceversa"*. Al aprender a relajar tus músculos, aprenderás también a deshacerte de las sobrecargas emocionales.

Antes de comenzar se debe elegir un lugar tranquilo y un momento en el que nadie podrá

interrumpir. Elige una música que invite a la calma y permítete al menos 15 minutos de desconexión con el mundo externo. Acompaña cada paso siempre de una respiración tranquila y profunda. Focalízate en cada grupo muscular dedicando toda tu atención a las sensaciones corporales, primero contrae los músculos de forma paulatina entre 5 y 10 segundos y posteriormente relájalos durante el doble de tiempo.

Una posible secuencia que se puede seguir es la del siguiente gráfico, para regular las emociones:

- Mano y brazo derecho (aprieta puño y músculos del brazo)
- Mano y brazo izquierdo
- Pierna derecha (tensa la pierna y levanta la rodilla suavemente)
- Pierna izquierda
- Estómago y pecho
- Músculos de la espalda (estira ligeramente los brazos hacia atrás)
- Cuello y garganta (empuja la cabeza ligeramente hacia atrás)
- Cara (trabaja con diferentes músculos de tu rostro)



c. Actividades resorte

Son actividades de reserva que incluyen movimiento permanente y juego, que el facilitador puede desarrollar en el encuentro en el momento que estime conveniente. Tanto su elección, como su adaptación depende enteramente, de la lectura que realice sobre el contexto, el momento, las personas y el territorio (véase anexo 2).

3. ESTRUCTURA BASE MODELO DE INTERVENCIÓN

Este modelo de intervención para contribuir al Bien-Estar emocional de las personas, se compone de 10 pasos o acciones secuenciales y entrelazadas entre sí, son lineales y, por lo tanto, ordenan el desarrollo del encuentro con mensajes sencillos y de fácil comprensión.

ESTRUCTURA BASE MODELO DE INTERVENCIÓN		
1	Conócete a ti mismo.	ACTIVIDAD RESORTE

2	Quererte a ti mismo.	
3	Reconocer y manejar tus emociones	
4	Haz algo que te apasione, que disfrutes	
5	Trázate una meta	
6	Conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas que sabes que te hacen daño	
7	Estilos de vida saludable <ul style="list-style-type: none"> - Aliméntate bien - Muévete más (actividad física) - Duerme bien y tranquilo - Cuida tu salud 	
8	Evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño	
9	Aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución	
10	PIDE AYUDA, si lo necesitas (Rutas de atención).	

4. RUTAS DE ATENCIÓN

El facilitador debe visibilizar y explicar las rutas de atención (infografía SDIS) para los casos de violencias y vulneración de derechos ente cualquier caso y persona que sea víctima.

5. REDES SOCIALES Y COMUNITARIAS:

El facilitador debe desarrollar la actividad de la red con una cuerda donde se unirán, a través de puntos (personas) un interés común. Es necesario precisar que, su objetivo es reconocer el carácter simbólico de la construcción de redes comunitarias y la participación a través de la reflexión individual y colectiva con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios, haciéndolas visibles: redes de cuidado.

6. VALORACIÓN DEL ENCUENTRO:

El facilitador aplicará el instrumento de valoración al porcentaje estimado de personas participantes establecido por el componente

Bien-Estar Emocional
Encuentro 1.

¿Sabes a que saben tus emociones?

DESARROLLO SECUENCIAL DE *EL ENCUENTRO*

1. El facilitador se presenta con su nombre y apellido, evitando manifestar aspectos relacionados con sus estudios o su edad u otras características. Debe tener escrito su nombre (solamente) a modo de escarapela visible.

No.	MOMENTO	CLAVE	TIEMPO	MATERIALES	
1	Nuestros acuerdos	PERMANENTE	2		
2	Movimiento	OPCIONAL LR	10		
3	Conóctete a ti mismo.	ACTIVIDAD RESORTE	10		
4	Quererte a ti mismo.				
5	Reconocer y manejar tus emociones				
6	Haz algo que te apasione, que disfrutes				
7	Trázate una meta				
8	Conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas que sabes que te hacen daño		5		
9	Estilos de vida saludable - Aliméntate bien - Muévete más (actividad física) - Duerme bien y tranquilo - Cuida tu salud		5		
10	Evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño		5		
11	Aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución		5		
12	PIDE AYUDA, si lo necesitas		PERMANENTE	5	
13	Redes sociales y comunitarias		PERMANENTE	5	

2. El facilitador presenta “Nuestros acuerdos”

- Evita distraerte con el uso de aparatos electrónicos durante el encuentro (a menos que sea un asunto de suma importancia).
- Este es un espacio seguro y de CUIDADO entre nosotros
- Escucha para ser escuchado – Pregunta - Participa
- Vive el ahora: Reconocernos estar vivos y presentes en este espacio. Estamos aquí

y ahora.

- Mantén la confidencialidad de la información que se comparte.
- Estás en este encuentro porque así lo deseas (libre y voluntariamente)
- Aprenderás siempre que quieras aprender
- Sonríe

3. El facilitador presenta y explica el nombre del encuentro: ¿sabes a qué saben tus emociones?, y el “poder” que se trabajará en el encuentro. Al finalizar, mencionará lo siguiente: “este es un encuentro para sentirse bien y haremos todo lo necesario para que te sientas bien”.

**MI MEJOR PODER, ES
SENTIRME BIEN**

4. El facilitador desarrolla la actividad de movimiento que estime conveniente de acuerdo con su lectura de realidades. Mencionará lo siguiente: “vamos a movernos”.

Si se dispone, reproducir música relajante.

Se iniciará con un ejercicio de respiración: "La ola de calma" que motive a los participantes a la calma para reducir la ansiedad y promover la relajación. Se inicia orientando a los participantes a cerrar los ojos y poner sus manos, una sobre el pecho y otra sobre el abdomen con el fin de sentir el movimiento de la respiración. Se solicita a continuación que inhalen lentamente por la nariz e imaginen como el aire llena los pulmones y expande hacia el abdomen. Se pide que retengan la respiración por cinco segundos y que visualicen como se distribuye por todo el cuerpo. Finalmente se orienta que exhalen lentamente por la boca y que se suelte la tensión y el estrés.

Se debe repetir el ciclo de respiración por tres minutos y se invita a la concentración en el ejercicio para que se logre la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo, invitando a los participantes que imaginen la inhalación como una ola que llega a la orilla, trayendo calma y serenidad y la exhalación como la ola que se retira, llevando consigo todas las preocupaciones y tensiones.

Al finalizar, se pide permanecer un minuto en silencio y se indaga cómo se sienten.

5. El facilitador desarrollará la “ESTRUCTURA BASE MODELO DE INTERVENCIÓN” de acuerdo con la actividad resorte de base que estime conveniente, según su lectura de realidades (véase anexo 1). Iniciaré mencionando lo siguiente: “las emociones son como las olas del mar”. Reflexionará sobre ello.

- **Conócete a ti mismo.**

Reflexión: ¿Crees que te conoces lo suficiente? ¿Qué significa conocerse a sí mismo?

Mirada al interior. *No es tan fácil como suena ni tan rápido como parece.* Tacto y visión. Es como si te miraras al espejo y te hicieras las siguientes preguntas: ¿Cómo te describes? ¿Quién eres? ¿Cómo te describes? ¿Qué virtudes crees que tienes? ¿Y los defectos? ¿Qué es lo que más valoras? ¿Y lo que menos?

Espejo: Ojos, manos, corazón y pies.

Facilitador: *Esta mañana lo que más hermoso que vi fue... me propuse hacer (manos) ... y me dije: lo voy a hacer con amor (corazón) por... para eso, voy a dar el primer paso (pies)... por eso estoy hoy, acá, con ustedes....*

Facilitador: Afirmaciones positivas para los participantes. Contacto visual y tacto: *Qué sonrisa tan hermosa tienes hoy. Me encanta tu cabello. Tienes unos ojos muy bonitos. Ese color te hace ver muy bien...*

- **Quererte a ti mismo.**

Reflexión: dedícate tiempo: ni mucho ni poco, lo que estimes.

Facilitador: Actividad de respiración y activación.

Facilitador: Actividades de autocuidado. Rutina diaria

Facilitador: Autoestima y autoconcepto

Facilitador: Mascarilla relajante de papel de cocina

- **Reconocer y manejar tus emociones**

Facilitador: Abordaje conceptual bienestar emocional

Facilitador: Rotafolio de imágenes sobre las emociones (12)

Facilitador: Comunicación

Facilitador: Estrategia reevaluación cognitiva y modelo de Hervás. Modelamiento

APERTURA EMOCIONAL

Es la capacidad de ser consciente de nuestras propias emociones.

ATENCIÓN EMOCIONAL

Implica atender a la información emocional del momento

ETIQUETADO EMOCIONAL

Tratar de nombrar con claridad la emoción que sientes

ACEPTACIÓN

Eliminar cualquier juicio negativo sobre la experiencia emocional, aceptando que, aunque pueda resultar desagradable aquello que se siente, es una experiencia válida como cualquier otra y por lo tanto merece ser atendida y aceptada.

ANÁLISIS EMOCIONAL

Tomar el tiempo para comprender la emoción. a) Origen: ¿por qué se ha activado esta emoción?; b) Mensaje: ¿qué quiere decir, de qué está informando?; c) Validez: ¿aporta la emoción un mensaje válido o es tan solo una falsa alarma? y d) Aprendizaje: las conclusiones de lo que aporta la emoción respecto a la situación.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aquí se debe establecer alguna estrategia, si fuera necesario, para cambiar la respuesta a la emoción y mejorar tu situación (emocional, cognitiva o

- **Haz algo que te apasione, que disfrutes**

Facilitador: *Me encanta hacer esto....*

Facilitador: Indagar con algunos participantes sobre lo que los apasiona

Facilitador: ¿Indagar ¿porque no lo haces? Hazlo

Reflexión: Ve despacio, sin prisa, un paso a la vez, hasta que lo vuelvas a hacer, pero hazlo

Facilitador: Ejemplifica. Vela y encendedor. Deporte, música, caminar, tejer...

- **Trázate una meta**

Reflexión: a veces, empezamos a hacer algo y de repente lo abandonamos y no sabemos ¿por qué?

Facilitador: *Hagámoslo despacio, pero, eso que quieres, se puede hacer, vamos lento*

Facilitador: Claro, intereses, tiempo, prioridad, plan, evalúa proceso y resultado, otro objetivo.

- **Conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas que sabes que te hacen daño**

Facilitador: No te aísles, relaciónate.

Facilitador: empatía

Facilitador: escucha activa, lenguaje verbal y no verbal

Facilitador: Habla de ti con otros

Facilitador: Aléjate de las cosas y las personas que te hacen daño. Ejemplifica

- **Estilos de vida saludable**

Aliméntate bien

Facilitador: plato saludable.

Facilitador: receta (video) – recetario

Facilitador: Género y cuidado

Facilitador: ponte el delantal.



Muévete más (actividad física)

Facilitador: rutinas (caminar)

Facilitador: Movimiento

Duerme bien y tranquilo

Facilitador: autocuidado y espacios seguros

Facilitador: claves del sueño (pantallas, alimentación, horario). La manta (auto cuidado)

Cuida tu salud

Facilitador: Ve al médico regularmente. Previene enfermedades

Evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño

Facilitador: Productos ultra procesados

- **Aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución**

Facilitador: ¿Cómo deben afrontarse las dificultades? El problema si tiene o no solución. Si no: duelo (negación, ira, negociación, depresión y aceptación). Si la tiene: existen opciones para su solución y si está en nuestras manos intentarlo.

Facilitador: Identifica, define, explorar alternativas de solución

Reflexión: No todo está bajo nuestro control. Aprende a soltar.

- **PIDE AYUDA, si lo necesitas.**

Facilitador: redes familiares, de amistad, de confianza, del Comedor Comunitario, Conmigo.

Facilitador: Rutas de atención SDIS

- **Redes sociales y comunitarias**

Facilitador: actividad de la red con cuerda.

Facilitador: reflexiona sobre cómo se crean las redes y con que propósito en el ámbito comunitario. No tienen nombre, aparentemente son invisibles, pero existen.

Facilitador: Ejemplifica. Madres y padres se van uniendo para llevar a sus hijas e hijos al colegio para cuidarlos y cuidarse entre sí.

6. El facilitador desarrollará, para finalizar el encuentro, la actividad (SIMBÓLICA):

UNA RECETA PARA EL BIEN-ESTAR EMOCIONAL

Imagina que estas preparando cualquier receta en la cocina de tu casa.

El ingrediente principal es: concóctete a ti mismo.

+

Agrega mucho de: quererte a ti mismo.

+

Mientras todo se va preparando, agrega constantemente, un poco de: reconocer y manejar tus emociones.

+

Ahora que todo va tomando forma, aplica el ingrediente que más te guste: haz algo que te apasione, que disfrutes.

+

Para que todo sepa mejor, mezcla, lentamente, con: trázate una meta (real y alcanzable), recuerda, poco a poco.

+

Ya casi está lista. Salpica con: conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas que sabes que te hacen daño.

+

Ahora que todo huele, sabe y se ve bien, agrega mucho de estas especias (estilos de vida saludable):

- Aliméntate bien
- Muévete más (actividad física)
- Duerme bien y tranquilo
- Cuida tu salud

+

Antes de disfrutarlo, ten cuidado, **NO** agregues este ingrediente: procura evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño.

+

Ahora puedes probarlo, si sabes que le falta algo, agrega, de a poco, esto: aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución. Ahora sí, listo para que disfrutes de tu Bien-Estar emocional.

¡¡¡**Pero!!!** detente un poco, tenemos un ingrediente especial, si aún no es de tu gusto y si notas que a esta receta le hace falta algo que lo complementa:

PIDE AYUDA, si lo necesitas.

(Infografía SDIS: rutas de atención y violencias)

**Bien-Estar Alimentario:
El Encuentro para SABER, ESTAR y SENTIRSE BIEN**

**ENCUENTRO CUIDADO PARA EL BIEN-ESTAR
ÉNFASIS MEMORIA, SABERES, ALIMENTACIÓN, TERRITORIO Y FAMILIA**

Cocinando Con Emociones

Este encuentro es una inmersión experiencial a través de los sentidos, de tal manera que las personas beneficiarias del servicio Comedores Comunitarios que participen en el encuentro del componente BA, evoquen sus vivencias en torno a la preparación de alimentos en un lugar común: la cocina. Pretende rescatar la memoria sobre las formas, lenguajes, territorios e interacción con otras personas de sus familias, que transmitieron sus saberes en la elaboración de recetas tradicionales, ancestrales o comunes que comparten la significancia en la pervivencia cultural.

El nombre del encuentro BA, **Cocinando Con Emociones**, tiene como propósito resignificar el espacio físico que las personas le asignan al lugar donde se preparan los alimentos en los hogares; resignificar su sentido, comprende pensar, sentir, saber, hacer y crear de formas distintas, todo aquello que sucede alrededor de la preparación de los alimentos: las personas que se involucran en este proceso, los alimentos con los que se cuenta, hacer consciente los sentidos (oler, saber, ver, escuchar y sentir los momentos y las emociones, que surjan como un ingrediente más en las cocciones). Que perdure en la memoria de los demás, aquellos alimentos y preparaciones que se transforman y se forjan en la llama de las cocinas con emociones.

La memoria alimentaria es un proceso de transmisión intergeneracional del patrimonio que implica tanto la oralidad como las prácticas de elaboración de los alimentos, al producir en el sujeto la capacidad de recordar la manera en que sus ancestros elaboraban los platos y/o participaban de las actividades culinarias.

Insumos para el desarrollo del encuentro BA.

Bowl mediano
Recipiente medidor de agua o líquido
Recipiente medidor de harina
Bandeja pequeña
Toallas de papel para cocina
Un aerosol para esparcir solución hipoclorito
Tijeras pequeñas

Delantal
Guantes de plástico* (opcional)
Molde para cortar y dar forma a la masa* (opcional)

Ingredientes para el desarrollo del encuentro BA.

Sal
Agua
Harina de maíz
Avena
Remolacha licuada
Espinaca (cilantro) licuada
Zanahoria rayada (ahuyama licuada)

Ingredientes opcionales*

Puré de plátano sobre maduro
Cúrcuma
Semillas de chía
Aceite de oliva o mantequilla (opcional)

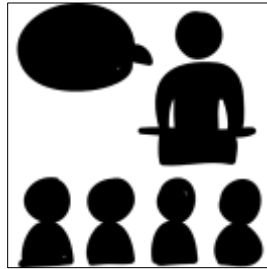
DESARROLLO ENCUESTRO BA

IMPORTANTE: recuerda que lo que vas a encontrar a continuación, es una guía. Tú, como profesional facilitador del componente BA, la adaptas con base en la lectura de las realidades del encuentro que vayas a desarrollar.

En el espacio físico donde vayas a desarrollar el encuentro, debes tener a disposición, mesas y sillas para que las personas beneficiarias del servicio asistentes al encuentro, sean partícipes de la experiencia.

Primero inicias tú, profesional facilitador.

Estas ubicado frente a una mesa con todos los insumos para la preparación en una mesa. Las personas asistentes, te estarán escuchando con atención ubicadas, preferiblemente, y mientras el espacio lo permita, en semicírculo.



Facilitador:

Hoy vamos a conversar entre todos, sobre la memoria y saberes alrededor de la preparación de los alimentos.

Hace algún tiempo, en un Comedor Comunitario en Bogotá – PAUSA - ¿saben cuantos comedores hay en Bogotá? ¿saben cuantos Comedores Comunitarios hay en esta localidad? – RESPONDE – Bien, en ese Comedor Comunitario, hicimos una actividad sobre todo lo que ocurre alrededor de la preparación de alimentos en la cocina de las personas.

En ese momento, ese hogar, que estaba compuesto por los padres y dos hijos, iban a preparar unos espaguetis. Pero, de un momento a otro, el papá empezó a llorar, los demás, lo veían con sorpresa, pues casi nunca habían visto al papá así.

Cuando lo abrazaron, el papá les dijo, que él quería que ellos no hicieran nada, que él iba a preparar los espaguetis, porque quería que lo recordarán como él recordaba a su papá, porque cuando era niño, le preparaba unos espaguetis deliciosos, él les iba a contar como se preparaban, por que el olor y el sabor, le recordaba a su papá¹.

Ahora, les voy a contar una historia sobre mi abuela. Tiene que ver con las emociones y la cocina y como se transmiten los saberes sobre la preparación de los alimentos de una generación a otra.

¿Sabían que muchas recetas tradicionales que todos conocemos, han pasado de generación en generación cuando nuestras abuelas, mamás y papás nos han contado como se prepara alguna receta en la cocina? Y nos iban contando como se preparaba mientras lo iban haciendo, a veces nosotros también lo íbamos haciendo, mientras íbamos probando, oliendo, viendo como se mezclaban todos los ingredientes, hasta que se servía.

Casi siempre, las recetas las sabían las mujeres (reflexiona sobre género y cuidado: roles y estereotipos de género alrededor de la cocina).

¹ Basado en una historia real. Implementación Estrategia Cocinando en Familia. Componente Inclusión Social. Servicio Comedores Comunitarios. Vigencia contractual 2024.

Que hoy sea la oportunidad para que los hombres también aprendan y trasmitan esos conocimientos y saberes sobre las recetas que tanto nos gustan, así como el señor que les conté al inicio.

La receta que les voy a contar hoy, es sobre mi abuela. Les voy a contar como aprendí a querer los olores, colores y sabores y la sonrisa de mi abuela en ese lugar mágico donde ocurren cosas: la cocina

Hoy les voy a contar la historia de las arepas de colores y muchas formas.



Para prepararlas tengo acá... (muestra y menciona cada uno de los insumos)

Ahora, voy a ponerme mi delantal que se encuentra totalmente limpio.

Antes de contarles esa historia, es necesario que recordemos aprendamos sobre Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) para preparar alimentos.

Para eso, es necesario imaginar como nos gustaría a nosotros, que se preparan los alimentos y como nos gustaría que se sirvieran antes de degustarlos.

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son normas de higiene que se aplican en la preparación de los alimentos y garantizan su calidad y seguridad. Incluyen entre otras cosas, los principios de higiene personal, la Inocuidad de los alimentos, la limpieza y desinfección de los alimentos y los lugares donde se preparan.

Antes de iniciar con la manipulación de los alimentos, debo recogerme el cabello con una tira de caucho o de tela, verificando que no tenga cabello que obstruya la visión o se encuentre sobre la cara. Otra opción, es utilizar este gorro o cofia, puede ser de tela o de material desechable.

También, y muy importante, es lavarme correctamente las manos con suficiente agua y jabón (muestra como se realiza sin necesidad de recurrir al lavamanos). Para ello, es

necesario que, retire cualquier elemento como anillos y joyas de mis manos. Así como lavar muy bien, especialmente cuando tenemos las unas largas.

Preferiblemente, debo secar mis manos con una toalla de papel y desecharla, si no tenemos esta opción, entonces con una toalla de tela que esté totalmente limpia

Otra opción, es ponernos unos guantes de plástico. Estos se deben utilizar una sola vez y desecharlos.

Debemos evitar, hasta donde sea posible, que haya otros elementos sobre la mesa o la superficie donde vayamos a preparar los alimentos, que no vayamos a utilizar, de esta manera, garantizamos que no contaminemos nuestras manos o los alimentos que estemos preparando.

También, debemos limpiar y desinfectar todo lo que vayamos a utilizar en la preparación, por ejemplo, todo lo que tenemos acá: los recipientes y los alimentos. La diferencia entre los dos, es lo que se ve y lo que no, veamos:

Limpiar, significa eliminar la suciedad visible de las superficies restos de alimentos mediante el uso de agua, detergentes, cepillos, entre otros materiales.

Desinfectar, significa eliminar la suciedad no visible de las superficies, microorganismos, mediante el uso de productos químicos desinfectantes, agua caliente, vapor.

Entonces, una vez lave con agua y jabón todos los elementos que necesito para preparar los alimentos, tomo esta toalla de papel para cocina y rocío esta solución que es hipoclorito. Les voy a contar como se prepara:

TABLA DE DESINFECCIÓN			
USO Y APLICACIONES	CONCENTRACIONES DE CLORO (en gramos de cloro por litro de agua)	Tiempo en litros de agua	INDICACIONES
Manos lavadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las manos.
Manos desinfectadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las manos.
Superficies lavadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las superficies.
Superficies desinfectadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las superficies.
Superficies lavadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las superficies.
Superficies desinfectadas	0,50g/l	1 min	Uso de la solución para desinfectar las superficies.

PROCESO DEL CORRECTO LAVADO DE FRUTAS



¿Qué debo tener en cuenta para manipular los alimentos? (*promueve la participación de las personas con ejemplos cotidianos*).

No ir al baño mientras preparo los alimentos. Si lo hago, debo retirarme el delantal antes de entrar al baño, y desinfectar mis manos cuando vaya a salir.

No secarme las manos o todo lo que utilice, con la misma toalla (trapo) o en el pantalón o en la camisa.

Da ejemplos....

Ya está todo listo:

Mi abuela me decía que hay muchas maneras de preparar una arepa, pero recordaría siempre como ella la preparaba. La clave, es agregarle a esa receta, algo tuyo.

Si bien es cierto, una arepa se puede preparar simplemente con agua y harina, siempre es importante enriquecer esta receta tan básica, con ingredientes nuevos u otras formas u otras maneras de prepararlas. De esta forma, perdura tu memoria.

Lo primero que debo hacer es SONREIR, hacerlo con amor sintiéndonos BIEN.

Yo voy a preparar esta arepa para decirles como la hacia mi abuela, y luego ustedes lo van a hacer, agregando a esta preparación otras historias, con cosas que sabemos que todos tenemos en nuestras casas o podemos conseguir fácilmente.

Voy a prepara una arepa de color blanco y en forma de luna.

Mezclo en este recipiente, una pizca de sal y agrego agua. En este caso, siempre se ha discutido sobre que va primero si la harina o el agua. Mi abuela, me decía que primero iba el agua... ¿ustedes que opinan?

Luego, agrego, en este caso, la avena (o los otros ingredientes, zanahoria, espinaca). ¿Cuánto? Depende de cuantas arepas voyas a hacer.

Mezclo estos ingredientes con las manos, esta es la importancia de limpiar y desinfectar mis manos. Ahora, agrego la harina. ¿Cuánto? Mi abuela decía que, siempre debía agregar más de lo otro que de harina. En este caso, pues más de avena que de harina, de esta manera, el sabor de las arepas será distinto.

Mezclo de nuevo con las manos, hasta que todos los ingredientes se crucen, sus sabores, sus texturas, hasta que el color vaya quedando. Debo mezclar, hasta que sienta la masa uniforme, podría agregar un poquito de aceite de oliva, si quieres, si no, pues no hay

problema.

Ahora dejo dos minutos la masa en reposo, decía mi abuela, ni mas ni menos, para que la masa adquiriera consistencia.

Como nos sentimos hasta ahora... que opinan de lo que decía mi abuela....

Los ingredientes de esta arepa, son saludables ya que aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, en este caso, los nutrientes que provee la avena, como vitaminas, minerales, proteínas y en el caso de la harina, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Listo, ahora voy a darle forma a la arepa, esto lo sabemos hacer todos: tomo un poco de masa, la pongo en mis manos y voy formando una bolita, luego, voy aplanando hasta obtener la forma de la arepa que todos conocemos.

Mi abuela decía que lo mas hermoso de estar en la cocina, era tener la posibilidad de crear cosas sabrosas y hermosas con las manos.

Me decía: ¿qué ves en las noches cuando miras el cielo? Y yo le decía que la luna. Ella me decía: ¿quieres ver la luna de cerca, quieres saber a qué sabe?

Y con las manos, hacia la forma de la media luna... ahora lo podemos hacer con un molde, pero me encantaba como lo hacía mi abuela.

Ahora, lo van a hacer ustedes.

Divide el grupo en tres o más subgrupos, depende de cuántas personas beneficiarias asistan al encuentro BA y la disposición de ingredientes. Cada subgrupo debe tener una mesa para preparar.

Vamos a preparar arepas de colores.

Una roja (remolacha) una amarilla (zanahoria o ahuyama) y una verde (espinaca o cilantro), Si dispones de ello, puedes agregar a cada una de las arepas, semillas de chía, para variar su textura.

Entrega a cada grupo, un bowl, agua, harina, sal y la masa de color. Entrega una toalla de cocina.

También, puedes entregar a cada grupo la masa preelaborada, refrigerada y separada en

recipientes sellados, a cada subgrupo.

Direcciona al grupo completo, sobre las BPM.

La intención de este ejercicio experiencial, es que las personas interactúen con los elementos de la preparación y que, con sus manos, creen formas. Así:

Arepas rojas: Corazón

Podrías preguntar antes de generar la forma: ¿de qué color es el amor con el que preparaos los alimentos?

Arepas verdes: Árboles

Podrías preguntar antes de generar la forma: ¿de qué color son los árboles que nos proveen de alimentos?

Arepas amarillas: Estrellas

Podrías preguntar antes de generar la forma: ¿de qué color son las estrellas en el cielo? Mientras las personas elaboran las arepas y les dan forma, promueve que se vayan contando historias, que se expresen como se sienten mientras van elaborando la masa o las formas. Reconoce y exalta sus emociones, por ejemplo: que bien te ves cuando sonríes.

Al final, debes poner en una bandeja, las arepas de colores y muchas formas, para que las personas las reconozcan. Esta es una de tus fotos.

Ahora, reflexiona:

Quiero compartir con ustedes esta receta de mi abuela, que, si bien es sencilla, me la recuerda con amor. También se la compartí a mis amigos. De esta manera, la memoria y saberes de los alimentos perdurara, en sus manos, en sus olores, sabores y sensaciones.

¿Qué quieres compartir con las personas que quieres?

No dejes perder estos saberes sobre la comida... compártelos con tu familia y amigos. Es una manera de conservar los lugares de los que somos, las emociones de las personas que quisimos y nos enseñaron tantas cosas y una forma de perdurar en el sabor de las personas.

Mensaje final.

Comparte lo que sabes... con mucha emoción diles a los demás que los quieres con la comida.

Puedes consultar:

https://www.youtube.com/watch?v=jtP5smHbm_o

https://www.youtube.com/watch?v=_gTPDPBpiq8

**Componente Bien-Estar Alimentario
Servicio Comedores Comunitarios**

El Encuentro para **SABER, ESTAR y SENTIRSE BIEN**

Énfasis Mapa Parlante – Territorio y Redes de Cuidado

TERRITORIOS VIVOS: EL CUIDADO Y LA VIDA DE TODOS

Este encuentro es una reflexión crítica desde lo individual y lo colectivo, sobre las formas en la que se construyen, simbólicamente, los territorios y las comunidades: reconociendo la entramada y compleja red de relaciones que posibilitan la vida del tejido comunitario.

Es una posibilidad para reconocer la otredad y las relaciones vinculantes con todas las cosas presentes en la realidad comunitaria, representa los significados y los símbolos que se atribuye a todo aquello que existe en la interacción con el mundo, que dan cuenta de la forma como se apropian del mundo social y lo resignifican a través de sus narraciones. Los mapas reproducen la vida en un territorio. Son la traducción a imágenes de esta historia en busca de superar una barrera idiomática. Es un dispositivo de diálogo intercultural.

Territorios vivos, significa que la vida comunitaria, es precisamente eso VIDA. Tiene una fuerte carga simbólica, producto de las relaciones que se tejen en ella.

Reconoceremos pues, el carácter simbólico de las redes de cuidado en los territorios.

Insumos para el desarrollo del encuentro BA.

- Set de mapas (4 formas)
- Base para mapa
- Set de figuras (casas, personas)
- Set de pines
- Set de lanas
- Habladores y banderas
- Pegatinas de emociones
- Cinta de enmascarar
- Marcadores delgados Sharpie
- Cordones de colores
- Botellita de amor/bolsa de tela (reducción de plásticos de un solo uso)

**DESARROLLO ENCUESTRO
MAPA PARLANTE – TERRITORIO Y REDES DE CUIDADO**

IMPORTANTE: recuerda que lo que vas a encontrar a continuación, es una guía. Tú, como profesional facilitadora del componente BA, adaptas su contenido, con base en la lectura de las realidades del encuentro que vayas a desarrollar.

Momento 1. Saludo y presentación del encuentro

La profesional facilitadora se presenta, mencionando su nombre (preferiblemente), evitando manifestar aspectos relacionados con su profesión, su edad u otras características.

La profesional facilitadora, debe tener escrito su nombre (solamente) a modo de escarapela visible.

También, presenta y explica el nombre del encuentro: Territorios vivos: el cuidado y la vida de todos (véase introducción).

De la misma forma, presenta el “poder” que se trabajará en el encuentro. Este mensaje clave, debe estar visible durante el encuentro. El facilitador podrá utilizar diversas estrategias para ello.

MI MEJOR PODER, ES SENTIRME BIEN

Al finalizar, mencionará lo siguiente: ***“este es un encuentro para saber, estar y sentirse bien”***.

Momento 2. Nuestros acuerdos

- Es un espacio para reiterar la importancia de la construcción colectiva de las reflexiones; por lo tanto, se proponen algunos acuerdos para el desarrollo del encuentro.
- Este es un espacio seguro y protector, es un espacio de CUIDADO entre nosotros. Aquí te puedes sentir seguro.
- Escucha para ser escuchado – Pregunta – Participa.
- Vive el ahora: Reconocernos estar vivos y presentes en este espacio. Estamos aquí y ahora.
- Mantén la confidencialidad de la información que se comparte.
- Evita distraerte con el uso de aparatos electrónicos durante el encuentro (a menos que sea un asunto de suma importancia).

- Estás en este encuentro porque así lo deseas (libre y voluntariamente). Si alguna persona beneficiaria, manifiesta que no quiere estar presente en el encuentro, el facilitador le dará la posibilidad de retirarse, no sin antes, proponer alternativas para que no se retire.
- Si así lo quieres: sonríe

Momento 3. Movimiento

La profesional facilitadora desarrolla la actividad de movimiento de acuerdo con la orientación técnica establecida desde el componente BA para el encuentro.

Momento 4. Desarrollo

Profesional facilitadora: antes de iniciar, pregunta a los beneficiarios:
¿sabes cuantos comedores Comunitarios hay en Bogotá?
¿Sabes cuantos Comedores Comunitarios hay en esta localidad (...)?

Reflexiona sobre las características que comparten las personas en el servicio Comedores Comunitarios, además de reflexionar sobre el espacio del Comedor Comunitario, como un espacio más allá de la prestación del servicio, como un escenario de encuentro comunitario y de Cuidado.

La profesional facilitadora mencionará lo siguiente para dar inicio al desarrollo del encuentro:

"Para romper las distancias entre nosotros, les propongo que nos encontremos. Estamos a una mirada, una palabra o un abrazo para hacer la diferencia. Encontrémonos con la persona que tenemos a nuestro lado. Veámonos, hablemos, abracémonos, demos la mano..."

La profesional facilitadora posibilitará el escenario para que suceda. Lo induce. En lo posible, reflexiona sobre lo observado

Seguidamente, la profesional facilitadora entregará cada persona beneficiaria participante en el encuentro BA, un cordón. Mencionará lo siguiente:

Tienes un cordón para que puedas hacer con él lo que quieras, si te sientes bien o no estas de acuerdo con algo, puedes hacer un nudo y lo vas soltando o puedes hacer lo que quieras, menos romperlo. Al finalizar nuestro encuentro, ustedes lo regresarán.

Notarás que, casi de forma natural, las personas tomamos el cordón como anclaje y

atención consciente a las actividades que desarrollamos.

La profesional facilitadora dispondrá, en lo posible, a las personas beneficiarias participantes en el encuentro, en círculo y sentados en su silla. Mencionará lo siguiente:

¿Sabían que este territorio está vivo? Vamos a verlo en este mapa.

Vamos a construir un mapa parlante, se llama parlante, por que habla, dice cosas, en la medida que lo vamos construyendo

En este momento, puedes mencionar algunas nociones del abordaje conceptual, descrito a más adelante. Recuerda utilizar un lenguaje sencillo y de fácil comprensión, por ejemplo: qué comprendemos como territorio, cuáles son las relaciones que se construyen en los territorios, entre otras.

Para iniciar el encuentro, la profesional facilitadora mostrará las opciones de las “formas de mapas”. Mencionará lo siguiente:

Cada territorio tiene formas diferentes, a veces, pensamos que tiene una forma determinada, pero eso no es del todo cierto, puede ser que para cada una las personas que viven en este territorio, tengan una forma diferente... depende de donde estemos ubicados, o que queremos ver en él o que relación tenemos con él y los demás.

EL objetivo, es elegir una forma de mapa y reflexionar sobre ello.

Seguidamente, la profesional facilitadora ubicará en el piso del salón donde esté ubicada o en una mesa, si es el caso, la base para el mapa (*cartón, icopor, espuma, etc.*) y sobre ella, ubicará la forma de mapa.

Mostrará la figura grande en forma de casa, que representa el Comedor Comunitario. Indagarás y reflexionarás sobre antes y después de la presencia de la unidad operativa en el territorio.

Ubica la figura de Comedor Comunitario sobre el mapa. Recuerda que este es el centro del mapa o punto de inicio para la reflexión acerca de las relaciones que se crean en él.

A continuación, ubicarás las otras figuras, tendrás a disposición formas de casas mas pequeñas, representan colegios, jardines, hospitales o cualquier entidad u organización del ámbito local distrital o nacional, privada o pública, que se encuentre en el sector y que refleje algún tipo de relación con las personas en ese territorio.

Por ejemplo: existe una institución educativa cerca al Comedor Comunitario y en él estudian varias personas beneficiarias del servicio y habitantes del territorio. En este caso,

ubicaremos unas figuras de personas en el camino del Comedor Comunitario a la Institución Educativa o viceversa.

Es importante en este ejemplo, ubicar los tipos de relaciones, por ejemplo: por ejemplo, es peligroso o seguro el camino, que tipo de actores hay. Este camino lo puedes ilustrar con cinta de enmascarar y puedes usar una pegatina sobre el significado que las personas le otorgan. También puedes complementar esta acción, con un hablador, para ello, cuentas con banderas, en ellas escribirás lo que creas significativo, por ejemplo: seguro.

Utiliza palabras o conceptos concretos y de fácil recordación para los habladores.

De esta manera, ubicarás lo más representativo del territorio en el mapa (animales, carros, cosas, árboles, montañas... otros. Cada uno de ellos, lo podrás acompañar de un hablador. Para lo que no haya figura, podrás utilizar, papel iris, habladores, cinta de enmascarar.

En la medida de lo posible, trata de no escribir sobre el mapa.

La intención de recrear un mapa en 3D, es visibilizar el movimiento que tiene el territorio lejos de ser una constante.

Para encontrar los lugares y los significados, tendrás que preguntar constantemente:

¿Qué hay en este territorio?

¿Por qué es importante?

¿Cómo era antes? ¿Cómo es ahora?

En este momento tendrás casi listo el mapa. Para finalizar, tomarás los pines y ubicarás las relaciones de cuidado en el territorio. Por ejemplo. Existe una red de cuidado que crean las personas beneficiarias del Comedor Comunitario, en el camino desde éste hasta la Institución Educativa.

Si es así, ubicarás dos pines, uno en el Comedor Comunitario y el otro en la institución educativa unidos con una lana de un color.

Esta es la acción más importante de este ejercicio. Vamos a reflexionar sobre las redes de cuidado en el territorio. Las que se reconocen como tal y las que no. De la misma forma, aquellas redes de cuidado que deben hacerse conscientes para que las personas dimensionen su importancia.

Para este caso, es muy importante ubicar:

- Las redes de cuidado que existen
- Las redes de cuidado que se pueden crear
- Las redes de cuidado que se pueden fortalecer

Para finalizar, tomarás las fotografías que creas convenientes. Recuerda que este es un mapa parlante, por lo tanto, el mapa por sí solo debe reflejar las conclusiones, las reflexiones, las conversaciones, la memoria de quienes lo construyeron.

Por último, menciona:

Los territorios tienen vida: solo porque el tejido comunitario está vivo... y son ustedes.

Momento 5. ¡Pide ayuda, sí lo necesitas!

La profesional facilitadora desarrollará el momento pedagógico con base en el material destinado para tal fin. Se debe tener en cuenta los siguientes mensajes:

Los Comedores Comunitarios, son entornos seguros y protectores, por lo tanto, se respetan los derechos humanos, se garantiza y promueve el buen trato y una vida libre de violencias.

No permitas que te hagan daño. Si eres víctima de violencias en el contexto familiar o conoces a alguien que lo sea, pide ayuda, cuando lo necesites.

No calles: no guardes silencio

Presenta el poster Comisaría de Familia: una llamada de vida" se refiere a la línea telefónica de atención de la Comisaría de Familia en Bogotá, que funciona como un canal de atención no presencial para víctimas de violencias en el contexto familiar.



Expone las principales rutas administrativas de atención ante la identificación de casos de violencias en el contexto familiar y violencia sexual (pieza audiovisual)

Momento 6. Cierre - Agradecimiento

Profesional facilitadora: cierra el encuentro manifestándole a las personas el agradecimiento por el tiempo dedicado en él. Así mismo, puedes decir lo siguiente: “este encuentro es para que estes y te sientas bien”.

Momento 7. Valoración del encuentro

Facilitador: toma una muestra del 10% de los beneficiarios asistentes y diligencia con ellos el enlace de la encuesta (instrumento escala Likert).

ASPECTOS CLAVE DEL ABORDAJE CONCEPTUAL

El **cuidado** es una actividad específica que incluye todo lo que hacemos para mantener, cuidar y reparar nuestro mundo, de modo que podamos vivir en él tan bien como sea posible. Ese mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro ambiente, todo lo cual buscamos para entretelar una compleja red de sostenimiento de la vida.

Las Redes de Apoyo para el Cuidado

El facilitador debe desarrollar la actividad de la red con una cuerda donde se unirán, a través de puntos (personas) un interés común. Es necesario precisar que, su objetivo es reconocer el carácter simbólico de la construcción de redes comunitarias y la participación a través de la reflexión individual y colectiva con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios, haciéndolas visibles: redes de cuidado.

Facilitador: actividad de la red con una cuerda.

Facilitador: reflexiona sobre cómo se crean las redes y con que propósito en el ámbito comunitario. No tienen nombre, aparentemente son invisibles, pero existen.

Facilitador: Ejemplifica. Madres y padres se van uniendo para llevar a sus hijas e hijos al colegio para cuidarlos y cuidarse entre sí.

Las redes de apoyo para el cuidado, se pueden comprender como una serie de relaciones vinculantes entre las personas, en un territorio o contexto específico, en este caso el Comedor Comunitario, que permite proponer y encontrar alternativas de solución mediadas por los intereses o necesidades individuales o colectivos. Estas redes se crean y se recrean permanentemente, dándose en la vida comunitaria a través de la formación de vínculos con los otros construyendo el tejido social que le permite a las personas generar canales fluidos de comunicación y solidaridad en la que se encuentran aprendizajes, posibilidades de conocimiento e intercambio de ideas y saberes, sin beneficio intencional.

El cuidado, emerge en la construcción o surgimiento de estas redes, como una necesidad imprescindible para todas las personas, fundamental para garantizar la vida, donde las comunidades consolidan prácticas, hábitos, creencias y formas de organizar socialmente el cuidado. Este, se compone de diferentes acciones y actitudes, implica no solo la satisfacción de necesidades básicas, sino también, comprende atender necesidades emocionales y sociales. Cuidar, entonces, es también brindar, recibir y autogestionar apoyo emocional y valoración; incluye las tareas cotidianas de gestión y sostenimiento de la vida, el mantenimiento de los espacios y bienes domésticos, el cuidado de los cuerpos, el cuidado de otras personas, de las relaciones sociales y las emociones.

Los Mapas Parlantes

Como parte de la cartografía social o participativa, se encuentran los mapas parlantes o mapas sociales, definidos como una herramienta para la identificación de problemas, la planificación de acciones, la evaluación de avances y cambios, y la transformación social.

Estos mapas se construyen desde el conocimiento, la participación y el compromiso social de los actores sociales involucrados. Su utilización permite establecer un diálogo entre las personas involucradas y los recursos con los que cuentan para incorporar de manera gráfica, la percepción que la comunidad tiene de su entorno local¹.

Representa la manera en que las personas, perciben su propio espacio (a escala hogar, micro y macro) a través de la elaboración de mapas cualitativos. En estos mapas se vinculan aspectos físicos del territorio (espacio urbano) con las dinámicas sociales que en esos espacios se desarrollan y adquieren significado para sus habitantes. Si bien los mapas cualitativos comparten ciertos aspectos conceptuales con los mapas mentales o perceptivos —al considerar el entorno inmediato de los habitantes— y otros aspectos metodológicos con los mapas sociales o parlantes —al construirlos mediante procesos participativos—; incorporan la percepción de las personas acerca de su historia y trayectoria familiar².

Los mapas parlantes, son utilizados como un recurso técnico y metodológico para la comunicación e interlocución de diferentes visiones, donde se identifican tres tiempos: pasado, se refiere a un análisis de las relaciones que se han tejido en el espacio y que han dado lugar a un estado particular que explica la situación actual; presente, es un diagnóstico de lo que se encuentra en el territorio con respecto a la temática elegida; y futuro, la representación de una prospectiva del territorio que busca integrar una visión conjunta sobre las proyecciones de la comunidad para su territorio. De acuerdo con Cox Aranibar (1996)³, es una técnica de fácil manejo que, al enfocarse a la colectivización del saber comunitario, permite un flujo de información intergeneracional.

Su surgimiento se da en las altas montañas del suroccidente colombiano para la década del setenta del pasado siglo con los indígenas del Cauca, las comunidades indígenas demandaban otras formas de relación que les permitieran generar cambios en sus colectividades, cambios que iniciaban precisamente por la recuperación de sus territorios ancestrales, los cuales han sido un referente identitario fuertemente ligado a su historia

¹ Malizia, M., et al. (2021). El uso de mapas cualitativos para la integración urbana: el caso de un barrio popular del Aglomerado Gran San Miguel de Tucumán (noroeste argentino) Cuadernos Geográficos 60(2), 126-146.

² Monroy, J. (2017). Mapa parlante: eventos de socialización de la caracterización y valoración ecológica de las áreas priorizadas. Eventos de socialización de la caracterización y valoración ecológica de las áreas priorizadas. Subdirección científica. Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis. Bogotá. Colombia.

³ Cox Aranibar, Ricardo (1996). El Saber Local: Metodologías y Técnicas Participativas. NOGUBCOSUDE / CAF. La Paz, Bolivia.

y a su legado cultural. En este sentido, los mapas parlantes emergieron como una necesidad de comunicación de los procesos históricos de las comunidades indígenas con otras instancias académicas, sociales y posteriormente políticas, gestándose de esta manera procesos de reconstrucción de lo que hoy llamaríamos memorias colectivas. Este proceso haría parte del inicio de la visibilización del movimiento indígena en el panorama político del país como interlocutor del Estado, resultado que pudo observarse en su participación para la formulación de la nueva Constitución colombiana del año 1991.

La publicación de la “Historia Política de los Paeces” sería el producto mancomunado de este trabajo que contribuyó significativamente a la visibilización de los indígenas como sujetos históricos y políticos. Inicialmente llamados murales, los mapas parlantes permitieron la ubicación en los ejes temporales y espaciales de procesos y relaciones socio-históricas y culturales.

Es una representación, donde podemos observar el espacio social en escenas de la vida cotidiana donde se recrea el movimiento del territorio, habitado, vivido, reproducido. Incorporando una reproducción del territorio, conceptualizado y pensado desde el quehacer de la vida de los pueblos en su relación con la tierra, que incluye saberes, costumbres, rituales, etc. Esa dimensión cultural estructurante de su relación social – natural. Contribuyen al reconocimiento identitario, recuperar parte de la memoria, de los movimientos y organización social.

Los territorios.

En el contexto del Plan Distrital de Desarrollo de Bogotá 2020-2024, "Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para la Bogotá del Siglo XXI", el territorio se comprende como una construcción social dinámica, no solo un espacio físico, sino también un lugar con características biofísicas específicas y una red compleja de interacciones sociales, económicas y culturales. Este territorio es visto como un espacio donde se distribuyen los costos y beneficios de la vida en sociedad, y donde es fundamental establecer un nuevo acuerdo social y ambiental que promueva la igualdad de oportunidades y la sostenibilidad.

Las reivindicaciones de los movimientos sociales con carácter territorial se refieren a otros significados del territorio diferentes a lo que el Estado entiende por aquel. En ese sentido, es fundamental entender que en el espacio geográfico coexisten múltiples territorios. El ordenamiento territorial tradicional es solo una forma más de apropiación territorial.

Estos otros significados recalcan la dimensión existencial, ontológica del territorio. Así, lo que se reivindica no es tanto el acceso a un recurso sino el reconocimiento de la existencia de los grupos sociales y sus territorialidades específicas, porque la territorialidad, tanto individual como colectiva, es un elemento fundamental de la identidad.

Las reivindicaciones giran en torno al derecho al territorio. Nuevas formas de regulación territorial, nuevos ordenamientos territoriales, deben ser inventados para tomar en cuenta la diversidad de la multi territorialidad y toda la complejidad con la cual se expresa concretamente⁴.

La territorialidad, por otro lado, es la forma en que se usa, se controla y se percibe ese territorio. Implica la construcción de significados, la creación de identidades, la apropiación simbólica y la defensa del espacio. La territorialidad se manifiesta en la forma en que las personas interactúan entre sí, en cómo se organizan socialmente y en cómo se relacionan con su entorno.

⁴ Beuf, A. (2019). Los significados del territorio. Ensayo interpretativo de los discursos sobre el territorio de movimientos sociales en Colombia. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Universitat de Barcelona. ISSN: 1138-97. Vol. XXIII. Núm. 62415 de octubre de 2019.

**ASPECTOS CLAVE DEL ABORDAJE DE LOS MENSAJES CLAVE DURANTE EL
DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS DE LA LINEA DE CUIDADO PARA EL BIEN-ESTAR**

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme y cuidar a los demás, pidiendo AYUDA, sí lo necesito.

Para estar y sentirme bien, puedo hacer cosas para mí, que me hagan sonreír

Para estar y sentirme bien, puedo conocer mis virtudes y reconocer mis sueños

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer y expresar lo que siento

Para estar y sentirme bien, puedo hacer algo que me apasione, que me guste mucho, que me mueva el corazón

Para estar y sentirme bien, puedo dedicarme tiempo para mí, haciendo lo que más me gusta

Para estar y sentirme bien, puedo proponerme una meta y hacer cosas para alcanzarla

Para estar y sentirme bien, puedo aprender de mis errores y hacer cosas para corregirlos

Para estar y sentirme bien, puedo protegerme de las cosas y de las personas que no me ayudan a estar mejor

Para estar y sentirme bien, puedo conectarme con el mundo: ver, escuchar, hablar y sentir cosas que me gustan

Para estar y sentirme bien, puedo dormir tranquilo, más y mejor

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar y ordenar y querer mi cama para dormir mejor

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que no todo está bajo mi control

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que los problemas no tienen una sola solución

Para estar y sentirme bien, puedo redistribuir las labores de cuidado en el hogar con las personas mi familia

Para estar y sentirme bien, puedo reducir el tiempo que dedico a las labores de cuidado en el hogar distribuyendo las tareas entre todos

Para estar y sentirme bien, puedo asumir tareas de cuidado en el hogar que han estado a cargo de la misma persona

Para estar y sentirme bien, puedo preparar los alimentos en familia

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que el trabajo doméstico es un asunto de todos

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme y cuidar a los demás acompañándonos en el camino desde la casa o el colegio al Comedor Comunitario

Para estar y sentirme bien, puedo abrazar a las personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo confiar en las personas del Comedor Comunitario para pedir ayuda, sí lo necesito

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar mi casa, mi cuadra, mi barrio

Para estar y sentirme bien, puedo informar cuando alguna persona necesita ayuda

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar y proteger el medio ambiente que me rodea

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar las fuentes de agua de mi territorio como las quebradas, los ríos, lagunas y humedales

Para estar y sentirme bien, puedo racionar el consumo de agua en mi casa

Para estar y sentirme bien, puedo separar los residuos en mi casa

Para estar y sentirme bien, puedo jugar con las personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme de los peligros en las redes sociales

Para estar y sentirme bien, puedo sembrar árboles y cuidar los que hay en mi territorio

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar los animales y mascotas a mi cargo

Para estar y sentirme bien, puedo botar la basura en los lugares destinados para ello

Para estar y sentirme bien, puedo sacar la basura en los días y horarios establecidos en mi barrio

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar las relaciones de amistad y afecto que tengo con otras personas

Para estar y sentirme bien, puedo reducir los tiempos en dispositivos móviles y dedicarlos a estar con otras personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo ayudar a las personas que lo necesitan

Para estar y sentirme bien, puedo ayudar a las personas mayores cuando lo necesitan

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar mi Comedor Comunitario

Para estar y sentirme bien, puedo descansar mejor

Para estar y sentirme bien, puedo reducir el consumo de plásticos de un solo uso, como las bolsas

**Componente Bien-Estar Alimentario
Servicio Comedores Comunitarios**

El Encuentro para SABER, ESTAR y SENTIRSE BIEN

Énfasis Memoria Alimentaria

El Sabor de la Memoria: plantas medicinales y aromáticas

En este encuentro se promueven reflexiones acerca de las prácticas culturales, usos y costumbres sobre la conservación de semillas nativas, pervivencia del conocimiento ancestral, creencias y tradiciones populares, cultivo, disponibilidad y comercialización de plantas medicinales y aromáticas en nuestra ciudad.

Es una experiencia a través de los sentidos que genera, simbólicamente, un recorrido por los diferentes espacios y lugares de origen de las personas participantes en el encuentro, donde los olores, colores, sabores y saberes ofrecen la posibilidad de compartir la palabra y la memoria en comunidad.

La memoria alimentaria, es un proceso de transmisión de saberes intergeneracional del patrimonio material e inmaterial, generalmente a través de la oralidad, alrededor de las prácticas de reconocimiento, selección, cultivo, elaboración y transformación de los alimentos, bebidas con base en plantas aromáticas y medicinales y producción de cremas, ungüentos, pomadas, entre otros, que implica la pervivencia cultural y las tradiciones populares.

Insumos para el desarrollo del encuentro BA.

- Plantas aromáticas
- Plantas medicinales
- Cremas, ungüentos o pomadas (opcional)
- Vasos de cartón pequeños
- Cordones de colores
- Botellita de amor/bolsa de tela (reducción de plásticos de un solo uso)

DESARROLLO ENCUENTRO
El Sabor de la Memoria: plantas medicinales y aromáticas

IMPORTANTE: recuerda que, lo que vas a encontrar a continuación, es una guía. Tú, como profesional facilitadora del componente BA, adaptas su contenido, con base en la lectura de las realidades que realices del encuentro que vas a desarrollar.

Debes estudiar el material de referencia sobre este tema, adjunto a esta ficha metodológica y tener presente el conocimiento adquirido en las visitas en los territorios que realizamos con el equipo del componente.

Momento 1. Saludo y presentación del encuentro

La profesional facilitadora se presenta, mencionando su nombre (preferiblemente), evitando manifestar aspectos relacionados con su profesión, su edad u otras características.

La profesional facilitadora, debe tener escrito su nombre (solamente) a modo de escarapela visible.

También, presenta y explica el nombre del encuentro: El Sabor de la Memoria: plantas medicinales y aromáticas (véase introducción).

De la misma forma, presenta el “poder” que se trabajará en el encuentro. Este mensaje clave, debe estar visible durante el encuentro. El facilitador podrá utilizar diversas estrategias para ello.

MI MEJOR PODER, ES SENTIRME BIEN

Al finalizar, mencionará lo siguiente: ***“este es un encuentro para Saber, Estar y Sentirse bien”***.

Momento 2. Nuestros acuerdos

Es un espacio para reiterar la importancia de la construcción colectiva de las reflexiones; por lo tanto, se proponen algunos acuerdos para el desarrollo del encuentro.

- Este es un espacio seguro y protector, es un espacio de CUIDADO entre nosotros. Aquí te puedes sentir seguro.
- Escucha para ser escuchado – Pregunta – Participa.
- Vive el ahora: Reconocernos estar vivos y presentes en este espacio. Estamos aquí y ahora.

- Mantén la confidencialidad de la información que se comparte.
- Evita distraerte con el uso de aparatos electrónicos, como el teléfono celular, durante el encuentro (a menos que sea un asunto de suma importancia).
- Estás en este encuentro porque así lo deseas (libre y voluntariamente). Si alguna persona beneficiaria, manifiesta que no quiere estar presente en el encuentro, el facilitador le dará la posibilidad de retirarse, no sin antes, proponer alternativas para que no se retire.
- Si así lo quieres: sonríe

Momento 3. Movimiento

La profesional facilitadora desarrolla la actividad de movimiento de acuerdo con la orientación técnica establecida desde el componente BA para el encuentro.

Momento 4. Desarrollo

Profesional facilitadora: antes de iniciar, pregunta a los beneficiarios:
¿sabes cuantos comedores Comunitarios hay en Bogotá?
¿Sabes cuantos Comedores Comunitarios hay en esta localidad (...)?

Reflexiona sobre las características que comparten las personas en el servicio Comedores Comunitarios, además de reflexionar sobre el espacio del Comedor Comunitario, como un espacio más allá de la prestación del servicio, como un escenario de encuentro comunitario y de Cuidado.

La profesional facilitadora mencionará lo siguiente para dar inicio al desarrollo del encuentro:

"Para romper las distancias entre nosotros, les propongo que nos encontremos. Estamos a una mirada, una palabra o un abrazo para hacer la diferencia. Encontrémonos con la persona que tenemos a nuestro lado. Veámonos, hablemos, abracémonos, demos la mano..."

La profesional facilitadora posibilitará el escenario para que suceda. Lo induce. En lo posible, reflexiona sobre lo observado.

Seguidamente, la profesional facilitadora entregará a cada persona beneficiaria participante en el encuentro BA, un cordón. Mencionará lo siguiente:

Tienes un cordón para que puedas hacer con él lo que quieras, si te sientes bien o no estas de acuerdo con algo, puedes hacer un nudo y lo vas soltando o puedes hacer lo que quieras, menos romperlo. Al finalizar nuestro encuentro, ustedes lo regresarán.

Notarás que, casi de forma natural, las personas tomamos el cordón como anclaje y atención consciente a las actividades que desarrollamos.

La profesional facilitadora dispondrá, en lo posible, a las personas beneficiarias participantes en el encuentro, en medio círculo y sentados en su silla.

Mencionará lo siguiente: usa o adapta su contenido, **como te sientas más cómoda** para realizarlo. Recuerda que de esto depende que el encuentro se desarrolle como lo planeaste.

- Empieza con esta canción: "to'itico bien empaca'o"
- Puedes, si así lo quieres, cantar la siguiente copla o una que sepas: "*El colibrí y la abejita se sienten acongojados sino siembran florecitas que es el néctar de su agrado*" También puedes indagar con las personas beneficiarias asistentes al encuentro, si saben otras coplas, usa esto para generar curiosidad, expectativa y reflexiones.
- También poder utilizar refranes, dichos, agüeros o creencias populares que conozcas. Por ejemplo: *¿sabían que la ruda se compa un martes y se bota un viernes? ¿saben para que se usa?* Genera conversación en torno a las reflexiones que tienes las personas sobre sus saberes, usos y costumbres. Puedes utilizar cualquiera que encuentres en el material de referencia sobre este tema.

Encontrarás muchas referencias sobre el uso y saberes de las plantas en el documento Plantas y Saberes de la Plaza Samper Mendoza, adjunto a esta ficha metodológica. Otro ejemplo es: "*Abrecaminos para abrir caminos, para la buena suerte... parecida a la destrancadera. No cocinarla*" Debes seleccionar varias para que uses en los encuentros que desarrolles.

En este momento, puedes mencionar algunas nociones del abordaje conceptual, descrito más adelante. Recuerda utilizar un lenguaje sencillo y de fácil comprensión, por ejemplo: qué comprendemos como conocimiento ancestral, tradiciones, oralidad, entre otras que creas pertinentes.

Para continuar con el encuentro, la profesional facilitadora relatará su experiencia (es un aspecto netamente subjetivo) sobre las visitas que se desarrollaron en los territorios de Usme y la Plaza de las Plantas del Samper Mendoza. Para ello, se debe apoyar del material de referencia adjunto a esta ficha metodológica, especialmente sobre los documentos de La Bogotá de Los Mártires y Plantas y Saberes, que narran la historia de este lugar de la ciudad, reconociéndolo como la plaza más grande de Latinoamérica y declarada como patrimonio inmaterial, cultural y botánico de Bogotá.

Debes contar datos puntuales como su ubicación, horarios (plaza del Samper Mendoza), servicios, lo que mas te llamó la atención, entre otros. Recuerda que este encuentro gira entorno a los sentidos, por lo tanto, en tu narración, deben primar las reflexiones sobre los olores, sabores, colores, sonidos y demás.

Notarás en algunos casos, que las personas empezarán a dialogar sobre su conocimiento de estos lugares o sobre las plantas en sí. Procura desarrollar esta parte introductoria del encuentro junto con las reflexiones de las personas.

Es en este momento donde prima, tanto el aprendizaje obtenido en las salidas a los territorios de Usme y la Plaza de las Plantas del Samper Mendoza, como tu consulta de los documentos de referencia adjuntos a esta ficha metodológica.

Seguidamente, la profesional facilitadora ubicará en una mesa o en el piso del salón donde esté ubicada, las plantas medicinales y aromáticas que lleve al encuentro, también pueden reposar allí, los recipientes con cremas, líquidos, ungüentos u otros, con los que cuentas.

*Imagen ilustrativa de referencia



Recuerda lo de la experiencia a través de los sentidos. A continuación, mostrarás una de las plantas e indagarás con las personas sobre su nombre y usos. Por ejemplo: *"la caléndula, se usa para tratar heridas y cicatrizar, para los dolores menstruales, golpes y otras afecciones del aparato reproductor femenino. Para baños y para atraer prosperidad. Se usa en rituales para limpiar energía sexual. Se toma en aromáticas como bebida."*

Lo anterior, es tomado del documento Plantas y Saberes, de ahí, la importancia de consultar la información.

Te apoyarás, entregando un trozo de la planta para que las personas, a través de los sentidos, interactúen con sus características físicas (olor, color, tamaño, sabor, en algunos casos, etc).

Esta acción la repetirás tantas veces como plantas tenas a disposición o si el tiempo para ello te lo permite.

Puedes hacer lo mismo con las cremas, ungüentos, líquidos u otros, destacando su uso y creencias populares alrededor de ella.

Recuerda que el objetivo de este encuentro es reflexionar sobre la memoria alimentaria alrededor de los usos y costumbres con las plantas aromáticas y medicinales y otros.

Para finalizar esta parte del encuentro, ofrece una bebida aromática pequeña a las personas asistentes. Comparte con ellas y agradece por sus saberes y conocimientos.

A través de tu experiencia en este componente, habrás notado que vas aprendiendo y compartiendo los saberes con las personas de todos los Comedores Comunitarios que visitas, estas creando una red de saberes y cuidado. Hazlo saber.

Retoma el tema de los cordones. Pide a las personas que los muestren a todos y reflexiona con algunos de ellos que fue lo que hicieron y por qué. Recógelos.

Puedes concluir con el tema de la **“botellita de amor”** reflexionado sobre el consumo de plásticos de un solo uso e incentivando llevar siempre consigo una bolsa de tela. Para ello es necesario que muestres tanto la botella como la bolsa de tela. Recuerda que el objetivo no es llenar la botella de plásticos, sino reflexionar sobre la cantidad de plásticos que consumimos y minimizar su consumo, es decir, que la botella nunca se llene.

Lo anterior, lo puedes conectar, entre otras tantas cosas, mencionando que la bolsa de tela la puedes llevar a la plaza de mercado para comprar las plantas y evitar llevar bolsas de plástico.

Por último, menciona:

La memoria tiene saber y también tiene sabor. Comparte lo que sabes con quien más quieres.

Momento 5. ¡Pide ayuda, sí lo necesitas!

La profesional facilitadora desarrollará el momento pedagógico con base en el material destinado para tal fin. Se debe tener en cuenta los siguientes mensajes:

Los Comedores Comunitarios, son entornos seguros y protectores, por lo tanto, se respetan los derechos humanos, se garantiza y promueve el buen trato y una vida libre de violencias.

No permitas que te hagan daño. Si eres víctima de violencias o conoces a alguien que lo sea, pide ayuda, cuando lo necesites.

No calles: no guardes silencio

A esta altura, en las unidades operativas, deben estar fijadas las rutas de atención, si no, asegúrate que las tengan ubicadas en un lugar visible del salón comedor. Refiere que en ese lugar se encuentran las rutas de atención, señala y asegúrate que las personas lo ubiquen. Puedes profundizar en alguna de ellas, como en el poster Comisaría de Familia: una llamada de vida" se refiere a la línea telefónica de atención de la Comisaría de Familia en Bogotá, que funciona como un canal de atención no presencial para víctimas de violencias en el contexto familiar.



Momento 6. Cierre - Agradecimiento

Profesional facilitadora: cierra el encuentro manifestándole a las personas el agradecimiento por el tiempo dedicado en él. Así mismo, puedes decir lo siguiente:

“este es un encuentro para que estes y te sientas bien”.

Momento 7. Valoración del encuentro

Facilitador: toma una muestra del 10% de los beneficiarios asistentes y diligencia con ellos el enlace de la encuesta (instrumento escala Likert).

Soporte fotográfico

Recuerda tomar las fotografías que creas convenientes y capturar momentos clave del encuentro. Recuerda que este es un encuentro de experiencia sobre los sentidos.

Planilla de asistencia

Puedes utilizar como estrategia, tomar los datos de nombres, apellidos y firmas de los beneficiarios asistentes al encuentro, posteriormente, con la base de datos que tienes a disposición, completar los datos de documento de identidad. De esta manera, evitarás errores en el diligenciamiento del formato y reducirás los tiempos de captura de información.

**ASPECTOS CLAVE DEL ABORDAJE DE LOS MENSAJES CLAVE DURANTE EL
DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS DE LA LINEA DE CUIDADO PARA EL BIEN-ESTAR**

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme y cuidar a los demás, pidiendo AYUDA, sí lo necesito.

Para estar y sentirme bien, puedo hacer cosas para mí, que me hagan sonreír

Para estar y sentirme bien, puedo conocer mis virtudes y reconocer mis sueños

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer y expresar lo que siento

Para estar y sentirme bien, puedo hacer algo que me apasione, que me guste mucho, que me mueva el corazón

Para estar y sentirme bien, puedo dedicarme tiempo para mí, haciendo lo que más me gusta

Para estar y sentirme bien, puedo proponerme una meta y hacer cosas para alcanzarla

Para estar y sentirme bien, puedo aprender de mis errores y hacer cosas para corregirlos

Para estar y sentirme bien, puedo protegerme de las cosas y de las personas que no me ayudan a estar mejor

Para estar y sentirme bien, puedo conectarme con el mundo: ver, escuchar, hablar y sentir cosas que me gustan

Para estar y sentirme bien, puedo dormir tranquilo, más y mejor

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar y ordenar y querer mi cama para dormir mejor

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que no todo está bajo mi control

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que los problemas no tienen una sola solución

Para estar y sentirme bien, puedo redistribuir las labores de cuidado en el hogar con las personas mi familia

Para estar y sentirme bien, puedo reducir el tiempo que dedico a las labores de cuidado en el hogar distribuyendo las tareas entre todos

Para estar y sentirme bien, puedo asumir tareas de cuidado en el hogar que han estado a cargo de la misma persona

Para estar y sentirme bien, puedo preparar los alimentos en familia

Para estar y sentirme bien, puedo reconocer que el trabajo doméstico es un asunto de todos

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme y cuidar a los demás acompañándonos en el camino desde la casa o el colegio al Comedor Comunitario

Para estar y sentirme bien, puedo abrazar a las personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo confiar en las personas del Comedor Comunitario para pedir ayuda, sí lo necesito

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar mi casa, mi cuadra, mi barrio

Para estar y sentirme bien, puedo informar cuando alguna persona necesita ayuda

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar y proteger el medio ambiente que me rodea

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar las fuentes de agua de mi territorio como las quebradas, los ríos, lagunas y humedales

Para estar y sentirme bien, puedo racionar el consumo de agua en mi casa

Para estar y sentirme bien, puedo separar los residuos en mi casa

Para estar y sentirme bien, puedo jugar con las personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo cuidarme de los peligros en las redes sociales

Para estar y sentirme bien, puedo sembrar árboles y cuidar los que hay en mi territorio

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar los animales y mascotas a mi cargo

Para estar y sentirme bien, puedo botar la basura en los lugares destinados para ello

Para estar y sentirme bien, puedo sacar la basura en los días y horarios establecidos en mi barrio

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar las relaciones de amistad y afecto que tengo con otras personas

Para estar y sentirme bien, puedo reducir los tiempos en dispositivos móviles y dedicarlos a estar con otras personas que quiero

Para estar y sentirme bien, puedo ayudar a las personas que lo necesitan

Para estar y sentirme bien, puedo ayudar a las personas mayores cuando lo necesitan

Para estar y sentirme bien, puedo cuidar mi Comedor Comunitario

Para estar y sentirme bien, puedo descansar mejor

Para estar y sentirme bien, puedo reducir el consumo de plásticos de un solo uso, como las bolsas

Bien-Estar Alimentario:
El Encuentro para SABER y sentirse BIEN

ANEXO 1
ACTIVIDADES RESORTE ESTRUCTURA BASE MODELO DE INTERVENCIÓN

ACTIVIDAD 1. GÉNERO Y CUIDADO

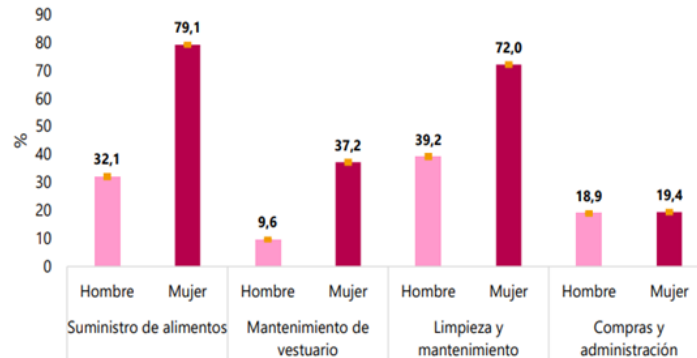
En Sistema de Cuidado, tiene como meta la formulación e implementación de servicios orientados al cumplimiento de tres objetivos enmarcados dentro de la propuesta teórica conocida como las tres R's (Elson, 2017): reconocer el trabajo de cuidado, reducir el tiempo que dedican las mujeres al trabajo de cuidado y la de redistribuir el trabajo de cuidado entre todos los actores de la sociedad.

En Bogotá, 2 de cada 5 hogares tienen jefatura femenina (37,1%), de los cuales el 7,3% se encuentran en condición de pobreza extrema y el 44% en condición de pobreza multidimensional. Además, la participación laboral de las mujeres disminuyó (52%); y el desempleo femenino se duplicó, llegando al 26,3%, 10% más que los hombres.

De acuerdo con el Boletín Técnico de la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo (ENUT) 2020-2021, publicada el 18 de noviembre de 2021, se tiene en primer lugar, que existe una brecha de aproximadamente el doble en la participación de trabajo comprendidos en el Sistema Nacional de Cuentas de los hombres (53,3%) respecto a las mujeres (29,9%), pero en actividades de trabajo no remunerado comprendido en dicho sistema es mayor en las mujeres (90,4%) que en los hombres (63,4%).

La importancia de entender la dinámica respecto al uso del tiempo en labores remuneradas y no remuneradas, permite tener un marco de referencia para orientar todos los esfuerzos institucionales en la transformación de patrones culturales. Como lo reporta la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo Libre para el periodo de septiembre 2020 y agosto 2021, la participación de las mujeres en las actividades de trabajo doméstico no remunerado es mayor que de los hombres.

Septiembre a agosto (2020-2021)

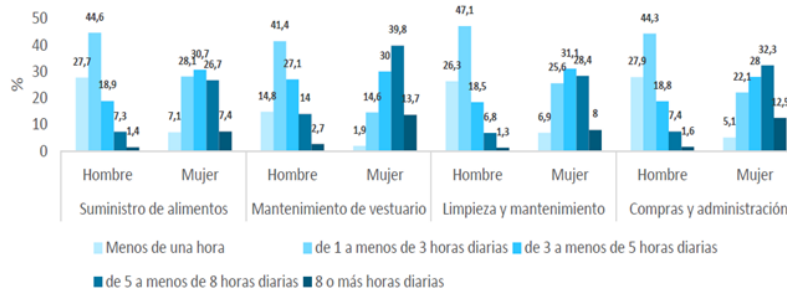


Fuente: DANE, ENUT.

Nota:  corresponde al intervalo del 95% de confianza.

Así como, el tiempo de dedicado a la misma es mayor en mujeres con relación a los hombres; se tiene que la distribución de hombres y mujeres para el caso de suministro de alimentos es mayor en las mujeres y en los hombres, la mayoría (72,3%) dedica como máximo tres horas al día, en cambio, la mayoría de las mujeres (64,8%) dedican cómo tres horas al día. Respecto a las actividades de mantenimiento de vestuario, limpieza y mantenimiento, y compras y administración el patrón de tiempo y proporción de personas es igual.

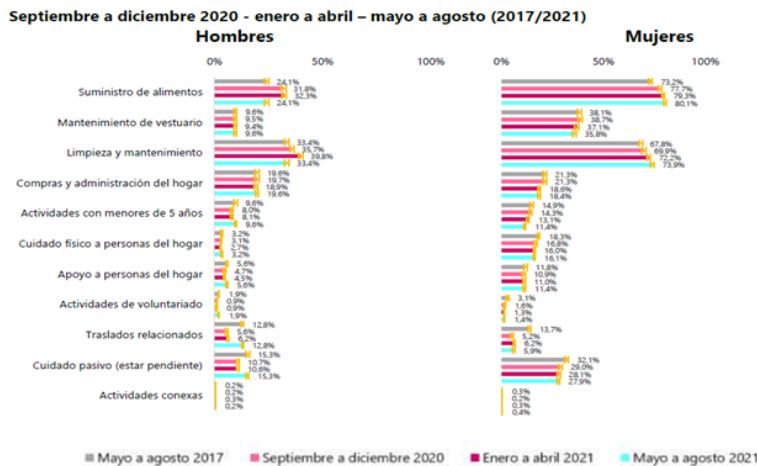
Septiembre a agosto (2020-2021)



Fuente: DANE, ENUT.

El tiempo diario promedio dedicado a actividades de trabajo remunerado es menor en las mujeres que en los hombres y desde el 2017 a 2021 se ha reducido la participación por parte de las mujeres; mientras que, en actividades no remuneradas durante el periodo de tiempo 2017 a 2021 el tiempo promedio dedicado a estas actividades aumento en promedio una hora más y con corte a agosto 2021 la diferencia entre hombres y mujeres es aproximadamente 4 horas y 20 minutos, incluso, para los otros años la diferencia de tiempo es similar, es decir, las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a estas actividades no remuneradas. En concordancia con esta tendencia, la proporción de mujeres es aproximadamente el doble que la de las mujeres en todas las

actividades de trabajo no remunerado, principalmente en todas aquellas tareas relacionadas con el suministro de alimentos, y cuya distribución aumento entre el año 2017 y 2021 en el grupo de mujeres y comparado con el grupo de hombres.



Fuente: DANE, ENUT.

Nota: — corresponde al intervalo del 95% de confianza.

Desde el enfoque de desarrollo de capacidades se ha logrado un impacto en diferentes áreas de la vida más allá de la económica y ha cambiado paradigmas sobre cómo se ve el ser humano como un sujeto con múltiples posibilidades de ser y hacer; la manera como cada individuo conjuga cada una de las capacidades que ha adquirido o desarrollado y las enfoca a un logro se llama funcionamientos. El estado de bienestar de acuerdo con las capacidades de cada individuo no se determina por el funcionamiento de una sola, sino cómo se conjugan diferentes variables para lograr y varía de individuo a individuo de acuerdo con las capacidades con las que se cuenta, al desarrollar más capacidades aumenta la posibilidad de tener un mejor funcionamiento y disfrutar de un bienestar. (Nussbaum, 2012).

El desarrollo de habilidades para la vida en la red familiar constituye una herramienta para sus integrantes, ya que permite mejorar las condiciones de la vida familiar, personal, laboral y afectiva, impulsando la autonomía y la cooperación, demandando un proceso de educación en la valoración de los roles sociales de hombres y mujeres que permita generar un cambio de percepción en la asignación de las labores o responsabilidades en casa, de manera que se configure una igualdad y equidad de género.

En concordancia con lo anterior, la Estrategia Cocinando en Familia, posibilita espacios de encuentro, de diálogo, de discusión abierta y respetuosa, de reflexión y de construcción colectiva de acuerdos en torno al reconocimiento del trabajo de cuidado de las mujeres o los cuidadores en el hogar, la redistribución del trabajo de cuidado entre hombres y mujeres en el hogar y la reducción de los tiempos que dedican las mujeres o los cuidadores, específicamente, en el alistamiento y la preparación de alimentos en el hogar,

y garantizar la igualdad de género y los derechos de las mujeres a partir del desarrollo de sus capacidades.

Facilitador: debe estar dispuesto en el encuentro con el delantal puesto

Momento 1.

Reflexión: ¿Sabías que, un hogar es una personas o grupo de personas que habitan una vivienda y que se han asociado para compartir la comida y el techo para dormir? Estas personas que conforman un hogar, pueden ser familiares o no

Pero, un hogar, es mucho más que eso es el lugar donde se crean y se construyen las relaciones que nos ayudan y debemos alimentar y cuidar diariamente También debe ser el espacio donde nos sentimos bien y encontramos calma y Seguridad Es como un nido donde podemos descansar, recibir atención, comprensión y amor al llegar de los lugares donde desarrollamos nuestras actividades diarias

¿Sabías que, las emociones también se alimentan?

Facilitador: conversación guiada

Momento 2.

Reconocer el trabajo de cuidado de las mujeres en el hogar

Reflexión: ¿De quién es la cocina? Sensibilizar a los integrantes de la familia sobre el tiempo que dedican las mujeres en el desarrollo de las labores de cuidado y del hogar.

Situaciones cotidianas del hogar en torno al tiempo que dedica cada uno de los integrantes de la familia a las actividades de alistamiento y la preparación de los alimentos en el hogar

Facilitador: Elaboración del tablero de tareas del hogar que incluya la descripción de las actividades y el tiempo dedicado a estas labores

Momento 3.

Redistribuir el trabajo de cuidado entre hombres y mujeres

Reflexión: La olla pitadora. Reconocer los estereotipos, roles de género y patrones culturales que inciden sobre la redistribución de labores de cuidado y del hogar. ¿Por qué las son las mujeres quienes realizan labores del hogar como el alistamiento y la preparación de los alimentos en el hogar?

Facilitador: olla con espejo (Bien-Estar Emocional)

¿Sabías que, los roles de género definen como se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos comportemos según nuestro sexo al nacer?

¿Quién debería realizar las labores de cuidado en el hogar?

¿Quién debería cocinar en nuestro hogar?

¿Sabías que, los estereotipos son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como verdaderas?

Se aprenden y transmiten socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generalmente negativas, sobre un grupo de personas

¿Sabías que, las emociones son la manera en la que los seres humanos reaccionamos a los que ocurre a nuestro alrededor?

Todas las personas tenemos emociones y es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados. ¡¡¡Las emociones son como las olas del mar... o como una olla pitadora!!!

Momento 4.

Reducir los tiempos de trabajo de cuidado no remunerado a las personas cuidadoras

Reflexión: Ponte el delantal. Concertar la distribución de tiempos y responsabilidades del trabajo doméstico entre los integrantes de la familia.

Análisis situacional de las labores del hogar, responsabilidades y tiempos

¿Qué actividades voy a realizar para reducir los tiempos que las personas cuidadoras en el hogar?

Facilitador: Compromisos de las personas participantes de la familia para asumir las actividades de cuidado del hogar

Facilitador: conversación guiada.

Cuidar significa, entre otras muchas cosas, dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia otra persona, por lo general. Pero, también conlleva un esfuerzo que implica cambios en la vida.

El cuidado es una función social que involucra a las personas que reciben y brindan cuidado. Quienes cuidan asumen responsabilidades hacia otras personas y realizan esfuerzos físicos, mentales y emocionales, creando un vínculo emocional entre persona cuidadora y quien recibe cuidado. Se reconoce al cuidado como un derecho de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado. En Bogotá, 9 de cada 10 mujeres dedican, en promedio, 6 horas y 47 minutos al día al trabajo de cuidado no

remunerado, según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo ENUT (2020 2021). Las mujeres dedican casi el triple del tiempo que dedican los hombres que es de 2 horas y 36 minutos al día. Además, solo 7 de cada 10 hombres reportan trabajo de cuidados según la misma encuesta³ (DANE, 2022).

El cuidado indirecto hace referencia a la preparación de alimentos, la limpieza y mantenimiento del hogar, la limpieza y mantenimiento del vestido, la organización, distribución y supervisión de tareas domésticas, la compra, los pagos o los trámites relacionados con el hogar, y las reparaciones al interior del hogar, entre otras funciones. Por otro lado, el cuidado directo refiere al cuidado de personas que requieren distintos niveles de apoyo para llevar adelante las tareas de la vida diaria.

Facilitador: Simbólicamente entrega el delantal

Momento 5.

Recetas. Video y recetas

ACTIVIDAD 2. LAS MEDIAS ROTAS

DURACIÓN: 45 minutos

INTENCIONALIDAD: EMOCIONES - COMPLETO (SENSIBILIZACION – EMPATÍA)

Todas las personas participantes deben llevar por lo menos, una media (normal) que se pueda romper

Facilitador: los participantes de pie, reflexionan sobre sus zapatos, igualmente sobre sus medias.

Facilitador: algunos o todos los participantes se quitan por lo menos un zapato

Facilitador: Subdivide el grupo y sigue estos pasos:

- Las personas de cada grupo se deben poner una media
- Caminarán por el salón, de tal manera que las personas reconozcan las medias del otro
- Foto de los pies con las medias
- Da la orientación para que las personas rompan una media
- Foto de los pies con las medias rotas
- Entrega a cada persona aguja e hilo de cualquier color
- Da la orientación para que cosan las medias
- Sensibiliza
- Foto de los pies con las medias cosidas

Facilitador: algunos o todos los participantes se ponen la media cosida.

Mientras todo sucede, orienta la estructura de la actividad “Una receta para el Bien-Estar emocional.

ACTIVIDAD 2. LAS MANOS

DURACIÓN: 30 minutos

INTENCIONALIDAD: EMPATÍA

Facilitador: divide el grupo en subgrupos

Entrega a cada grupo una hoja en blanco y pide que dibujen la silueta de su mano incluyendo todos los detalles que ella tiene. Luego, pide a cada uno de los grupos que peguen su mano en una pared que dispondrás para ello.

Posteriormente, pide que se organicen en un círculo y pregúntales: para ustedes, ¿Qué es la empatía?

Escucha los aportes de las personas y tomando algunas reflexiones pídeles que se dirijan a la pared y escojan la mano que más les llame la atención y traten de sobreponer su mano sobre ella.

Estando en este lugar, plantea las siguientes preguntas:

¿Quién de ustedes tiene la mano más grande que la que escogió? ¿Qué se siente?

¿Quién tiene la mano más pequeña? ¿Qué se siente?

¿Qué creen que es lo más difícil que ha vivido la persona que tiene esa mano?

¿Qué pueden aprender de esta mano?

y por último lanza la pregunta:

¿A quién le caza la mano de manera perfecta? ¿Qué se siente? Luego pide que se sienten y haz referencia al concepto de empatía: La empatía se entiende como aquello que “ayuda a aceptar a las personas que son diferentes en su forma de vestir, hablar, pensar y mejora las interacciones sociales. También ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación. (Mantilla 2001).

La empatía se caracteriza por una serie de comportamientos evidenciados en las interacciones sociales, como el hecho de comprender los sentimientos del otro, la perspectiva o punto de vista u opinión de otras personas, respetar las diferencias entre lo que cada uno siente respecto a las mismas cosas. Para el desarrollo adecuado de esta habilidad es importante la escucha activa, reducir las barreras o distancias interpersonales y tener presente los componentes no verbales de la comunicación.

Elementos para la reflexión:

Realiza una reflexión encaminada a pensar en las cosas que son incómodas y cómo en la cotidianidad se tiende a juzgar a una persona por la apariencia, lanzando prejuicios que distorsionan la imagen, enfatizando en cómo se mantienen estereotipos hacia el sexo opuesto y sobre todo visibilizando las condiciones de inequidad, también rescatando el valor de la riqueza de la diversidad cultural que se tiene en la sociedad.

ACTIVIDAD 3. EL LABERINTO

DURACIÓN: 35 minutos

INTENCIONALIDAD: CONFIANZA

Facilitador: indica que se dividirán en A y B, de manera intercalada.

También, explica que el laberinto debe ser atravesado en parejas conformadas por A y B.

El Rol "B" será quien va a atravesar el laberinto primero, bajo las siguientes condiciones:

Tendrá los ojos vendados.

No tendrá contacto físico con tu pareja.

El Rol "A" será su guía, sus ojos y sus manos, evitando que se tropiece con alguno de los obstáculos.

También, advierte que en algún momento del ejercicio dirás "Cambio" y allí se intercambiarán los roles, continuando el recorrido desde el lugar que hayan quedado en este momento.

Al finalizar, promueve la reflexión en torno a ¿Qué sintieron? ¿Qué tantos juicios emitimos hacia del otro? ¿Cómo gestionaron las emociones? ¿Fue fácil confiar? ¿Es fácil ponerse en el lugar de otro y guiarlo? ¿Qué tan fácil es llevar lo aprendido a mi familia, lugar de estudio, territorio entre otros?

ANEXO 2
ACTIVIDADES RESORTE MOMENTOS DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN

DURACIÓN: 10 minutos

INTENCIONALIDAD: SENSIBILIZAR

Antes de presentarse, el facilitador responde a las siguientes preguntas y da la posibilidad a otros participantes de responderlas.

Antes de responder, debe gestualizar donde están sus ojos, su corazón, sus manos y sus pies, para que le sirven. Insta a los participantes para que lo hagan también

OJOS: ¿Qué es lo más hermoso que has visto hoy?

CORAZÓN: Anhelarías ser como.... (una persona) y por qué

MANOS: Menciona una acción

PIES: ¿Cuál es el siguiente paso que debes dar para alcanzar lo que quieres?

ACTIVIDAD 2. LA VARA

DURACIÓN: 25 minutos

INTENCIONALIDAD: TRABAJO EN EQUIPO

Facilitador: Subdivide el grupo. Una vez estén los equipos conformados entrega a cada uno de esos equipos una vara de balsa redondos aproximadamente de 1,50 mts. y un diámetro de 8mm.

La premisa del reto es que las personas se ubicarán a lado y lado de la vara, luego deberán tomarlo y lo ubicarán entre el dedo índice y el pulgar, simulando cuando señalamos a alguien.

Estando en esta posición les dirás que el reto consiste en llevar la vara de arriba a abajo y dejarla en el piso, cumpliendo con las siguientes reglas:

1. Ningún jugador podrá perder el contacto con la vara, si lo pierde, deben volver a iniciar.
2. La forma de tener contacto con la vara es con el dedo índice ubicado de manera horizontal y el pulgar vertical, no se puede tener agarre con la vara en ningún momento.
3. Todos los integrantes deben hacer el reto y estar en contacto con la vara de manera simultánea y permanente.
4. El final del reto es cuando la vara, toque el piso y se hayan cumplido todas las condiciones.

Una vez finalice la actividad, retoma lo que se observó dentro de la misma y realiza un primer cierre, enfatizando la importancia del trabajo en equipo para alcanzar la meta, para lo cual es fundamental tener en cuenta las opiniones que surjan de las personas en relación con las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el principal aprendizaje de esta actividad?

¿Qué fue lo más difícil de la actividad?

¿Qué puedes aplicar en tus grupos más cercanos, familia, comunidad y/o territorio?

ACTIVIDAD 3. LA GRÚA

DURACIÓN: 25 minutos

INTENCIONALIDAD: PLANEACIÓN Y METAS

Facilitador: Para iniciar dibuja en el piso con cinta de enmascarar, un cuadrado de aproximadamente 3 metros de largo por 3 metros de ancho y dentro de este, en el centro, ubica 20 vasos desechables.

Divide el grupo y a cada sub grupo, lo ubicas en un lateral del cuadrado.

El juego consiste en:

1. Diseñar una estrategia que permita tomar la mayor cantidad de vasos posibles por equipo.
2. Obtener los vasos cumpliendo las siguientes reglas de juego:

El área delimitada por la cinta de enmascarar será un área privada, donde no se podrá acceder, ni tampoco pisar los bordes.

La forma en que se sacan los vasos de la zona privada es de uno en uno.

No se pueden arrastrar los vasos con el fin de acercarlos a las orillas

La premisa de cuidar del otro (co- equipos) es vital en la ejecución de esta actividad

Una vez tengan los vasos fuera de la zona privada, podrán armar una figura que represente el concepto de trabajo en equipo

Los equipos dispondrán de 10 minutos para la planeación y 15 minutos para la ejecución.

Las preguntas guía para el cierre son:

¿Qué otras habilidades pusieron en práctica para desarrollar esta actividad?

¿Qué tan importante es planear antes de actuar cuando trabajamos en equipo y en pro de un objetivo en común?

¿Logramos o no logramos los objetivos?

¿Cuidamos del otro y pensamos en su bienestar aun estando en acción?

Elementos para la reflexión:

Es importante diferenciar entre trabajo en equipo y el equipo de trabajo, pues muchas veces se tienden a confundir estos dos términos, el trabajo en equipo busca un bienestar común, basándose en un trabajo colectivo "al unir esfuerzos y disponer de las propias habilidades y conocimientos en torno al logro de un objetivo común, para representar un conjunto de valores que fomenta el escuchar y responder constructivamente a los puntos de vista expresados por otros, otorgándoles el beneficio de la duda, dándoles apoyo y reconocimiento de sus intereses y logros. Tales valores ayudan a los equipos a desempeñarse y también promueven el desempeño individual, así como el desempeño de toda una organización" (Secretaría de Trabajo y Previsión Social, 2010); por el contrario, el equipo de trabajo hace referencia a las organizaciones que se pueden implementar para la consecución de una meta puntual.

ACTIVIDAD 4. ENREDADOS

DURACIÓN: 15 minutos

INTENCIONALIDAD: CONFLICTO

Facilitador: Antes de iniciar, prepara cada una de las cuerdas con los círculos en los extremos, para garantizar el cumplimiento de los tiempos propuestos en este taller; de tal manera que las personas puedan pasar su mano a través de ellos.

Para iniciar la actividad, entrega a cada persona una cuerda. Una vez todas las personas tengan la cuerda darás las siguientes instrucciones:

Pide a las personas que se ubiquen en parejas.

Cada persona ubicará sus muñecas en cada una de las argollas o círculos de la cuerda, de tal manera que parezca que tiene unas esposas de policía.

Una vez que cada persona tenga sus muñecas al interior de cada uno de los extremos de la cuerda, procederán a entrelazarse, para ello, uno de las personas, deberá sacar una de sus muñecas, pasar su cuerda por encima de la cuerda del compañero y volver a ponerse la argolla en su muñeca.

Indica que el objetivo de la actividad consiste en buscar la manera de desenredarse sin quitar los nudos, ni soltarse las esposas. Igualmente haz énfasis en que la solución de esta actividad es igual a como se deben resolver los conflictos. Para ello dispondrán de 10 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=FGRQwpzezZg&t=13s>

Después de algunos intentos por parte de las personas, detén la actividad y explica cómo se resuelve un conflicto: “se invita al otro a dialogar, intercambian puntos de vista, llegan a un punto de acuerdo y resuelven el conflicto”.

Elementos para la reflexión

Una vez explicas como se resuelve el reto, genera una primera reflexión donde las personas manifiestan su sentir frente a la actividad, haciendo énfasis en la gestión del conflicto.

ACTIVIDAD 5. LA PUNTILLA

DURACIÓN: 15 minutos

INTENCIONALIDAD: TOMA DE DECISIONES

Facilitador: Para iniciar la actividad, divide al grupo en 4 equipos. Luego entrega a cada equipo los siguientes materiales:

1. Una pita de 1,50 mts. por persona
2. Una puntilla o clavo con cabeza 4" x 6 (aproximadamente de 10 cms. de largo)
3. Una botella plástica reciclada de 350 ml. sin tapa
4. Una banda elástica de escritorio
5. Una pita de 40 cms. de largo

Una vez entregados los recursos, instruye al equipo que deben insertar la puntilla en la botella respetando las siguientes reglas de juego:

- La botella debe estar en el piso y no la pueden tocar, mover o arrastrar.
- Las personas deben tener atada a la cintura un extremo de la cuerda y una vez atada, NO la pueden tocar. Se debe respetar el largo de la cuerda lo más posible.
- Una vez inicien la actividad, las personas no podrán tocar la puntilla.
- Todas las cuerdas deben participar en la actividad al mismo tiempo.
- Se deben usar todos los materiales entregados.

Indica que en grupo deben generar una estrategia con la cual podrán introducir la puntilla en la botella usando todos los materiales.

Elementos para reflexión:

¿Qué sucedió en el ejercicio, con respecto a la toma de decisiones?

¿Estuvieron todos de acuerdo en lo que debían hacer para cumplir el reto?

¿Qué sucedió con las opiniones diferentes a la de la mayoría?, ¿Cómo manejaron estas opiniones?

¿Qué tal fue el proceso de escucha y comunicación entre las personas?

¿Consideran que podrían hacer algo distinto para cumplir con el objetivo del reto con un mejor uso de los recursos, por ejemplo, el tiempo?

ACTIVIDAD 6. EQUILIBRIOS

DURACIÓN: 20 minutos

INTENCIONALIDAD: ASERTIVIDAD

Facilitador: Traza una línea con cinta de enmascarar en el piso, de aproximadamente 3 a 4 metros, esta será la línea de inicio y a una distancia de 4 metros paralela (frente a frente) a esta, traza otra que será la línea final.

Divide el grupo.

Entrega un vaso desechable a cada una de las personas, y da las siguientes instrucciones:

Solicita a las personas con número 1 se ubiquen frente a la cinta de enmascarar de la línea de inicio y parados uno al lado del otro, se tomen de la cintura. Seguidamente, pide a las personas con número 2, se ubiquen detrás de ellos haciendo el mismo ejercicio. Así deben hacer igualmente las personas con número 3 y 4.

Indica a las personas que deben ponerse el vaso que les fue entregado sobre su cabeza, ubicando la parte más ancha como base.

Una vez organizados, da la instrucción que deben ir hasta la línea final y volver todos con el vaso sobre la cabeza sin dejarlo caer, sin cogerlo con la mano y agarrados de la cintura, si se incumple alguna de las dos reglas deben volver a iniciar. Para esto darás un máximo de 15 minutos

Elementos de Reflexión:

¿Qué pasó en términos de comunicación?

¿Qué tipo de comunicación se pudo observar?

¿El cuerpo se utilizó como herramienta de comunicación?

¿Qué se puede hacer mejor?

Seguido a esto, debes presentar los siguientes datos conceptuales

- La comunicación asertiva es muy importante, ya que constantemente la empleamos al relacionarnos con los demás, es una habilidad que nos permite mantener una comunicación eficaz con los demás, esto quiere decir que nos permite expresarnos dando nuestro punto de vista de forma concreta, pero sin ofender o herir al otro.
- Esta habilidad aplica a todos los campos de nuestra vida (social, laboral, personal, familiar), pues nos permite mejorar nuestra forma de relacionarnos.
- La comunicación asertiva también tiene que ver con nuestro tono de voz, con nuestro comportamiento no verbal y ante todo aprender a escuchar.

Bien-Estar Alimentario: El Encuentro para SABER y sentirse BIEN

La Secretaría Distrital de Integración Social, es una entidad pública de nivel central de la ciudad de Bogotá, líder del sector social, responsable de la formulación e implementación de políticas públicas poblacionales orientadas al ejercicio de derechos, ofrece servicios sociales y promueve de forma articulada, la inclusión social, el desarrollo de capacidades y la mejora en la calidad de vida de la población en mayor condición de vulnerabilidad, con un enfoque territorial.

El componente Bienestar Alimentario en el servicio Comedores Comunitarios, propone fortalecer la capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas sobre el derecho humano a la alimentación, a partir información veraz, suficiente y comprensible aportando al ejercicio de la ciudadanía alimentaria.

De esta manera queremos reflexionar en torno a la alimentación y las emociones con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios a través de encuentros que ofrezcan información veraz, suficiente y comprensible para el Bien-Estar.

También queremos reconocer el carácter simbólico de la construcción de redes comunitarias y la participación a través de la reflexión individual y colectiva con

la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios.

Para ello, creamos los *encuentros para el Bien-Estar*, que implica el desarrollo de una secuencia didáctica a través de tres momentos activos, creativos y no lineales, abandonando la estructura rígida: i) *Imaginemos*: plantea diversas posibilidades para que las personas participantes en los encuentros recreen situaciones de la cotidianidad donde se imagine, narre y cuestione sobre temas de interés particular con base en una puesta común, a manera de introducción ii) *Reflexionemos*: genera un cuestionamiento individual, plenamente consciente, desde el análisis situacional en tanto su rol, relación y vínculos con las necesidades e intereses. Genera un puente analítico, además, del sentido individual o privado al colectivo como entrono social. iii) *Transformemos*: es un momento donde las personas participantes, generan acuerdos y compromisos para los diferentes ámbitos de su vida. Lo anterior, con base en los supuestos conscientes e informados sobre la información que se comparte, siendo posible desde el escenario reflexivo.

El desarrollo metodológico de los *encuentros para el Bien-Estar*, propone la estrategia de *El Encuentro* como un punto de partida en el reconocimiento del otro como persona en sí misma y

como parte de otros, por lo tanto, se reconoce lo que el otro sabe, como un cúmulo de experiencias y aprendizajes, vivencias, conocimientos e interpretaciones del mundo, se parte de la aceptación consciente de la persona en un medio de interacción social permanente y transformador, comprendiendo que no es un proceso estático y aislado del entorno, sino que se percibe como un proceso esencialmente dinámico de encuentros y desencuentros también dinámicos.

Tiene un lugar y un tiempo; un escenario y una temporalidad cuyo propósito es reconocerse a sí mismo, con el otro y para el otro. Es, además, un escenario para ser; no solamente para el hecho de aprender, simplemente, sino para descubrir el cruce de encuentros a través de medios, diríamos, extraordinarios, como el pensamiento reflexivo.

El encuentro es una alternativa donde se comparten momentos de la vida, biografías colectivas, caminos, vínculos, tejidos. Es un espacio, si se quiere, físico, creado para el diálogo respetuoso y cotidiano, donde la palabra adquiere así, una nueva dimensión: el puente tejedor en la comprensión de los asuntos de interés, conocidos o por conocer en la vida.

En el desarrollo de *El Encuentro* se liberan las diferencias entre las personas que posibilitan la transferencia de información y quienes la reciben, situadas en una estructura sólida. El rol de los facilitadores es crear puentes para que las personas se encuentren en el

marco de la reflexividad. Es un proceso de intercambio y diálogo de saberes beneficiosos para todos aquellos que dialoguen entre sí, generados a partir de la reflexión cotidiana, despierta sus potencialidades y fortalece sus capacidades para que pueda desarrollarse como una persona libre de participar responsablemente en los diferentes ámbitos de la vida. En este escenario reflexivo se irrumpen desde la escucha, la mirada, el gesto y la palabra emerge como hilo conductor.

El Encuentro posibilita también, el encuentro con el **YO**, donde la persona es el centro de las vivencias, se transforma es conciencia de sí en su encuentro con el mundo y en su actividad en él. Propende el encuentro con el **cuerpo**: el conocimiento, el movimiento, la valoración y cuidado de su propio cuerpo y el de los otros adquiriendo hábitos y nociones que le permitan mantener la salud y prevenir enfermedades. Suscita el encuentro con la **sociedad**: define al hombre como ser social, inmerso en diferentes grupos sociales con diferencias y convergencias. En este encuentro se apunta a la comprensión adecuada para el ejercicio de la ciudadanía. Inspira el encuentro con el pensamiento: en cuanto permite y facilita a la persona relacionarse con la diversidad cultural, desarrolla un sentido de pertenencia con los lugares y los grupos donde interactúa, de presentar alternativas de solución que puedan responder a los constantes cambios de unas realidades complejas y multiculturales.

En *El Encuentro* se aborda la dimensión emocional en la que se cree en la influencia de nuestras emociones sobre el pensamiento, actitudes, comportamientos, percepciones y la cotidianidad. Todo ser humano es sensible y, por lo tanto, receptivo a los estímulos del medio ambiente interno y externo. Busca el cuidado consciente de la vida afectiva.

Esta propuesta metodológica, habilita un espacio físico para promover relaciones vinculantes entre las personas participantes, resignificando el mismo hecho de participar como mero acto de asistencia a una jornada y lo transforma en un acto simbólico de encuentro en el que se reconoce, comprende y construye el interés colectivo a través de información que favorece la capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas, potenciando el reconocimiento de las trayectorias de vida de las personas.

**MI MEJOR PODER, ES
SENTIRME BIEN**

En esta primera parte, abordaremos el **Bien-Estar Emocional**, lo comprendemos como un estado de salud mental que contribuye a que las personas presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo, es, por tanto, un estado subjetivo y complejo al que aspirar. Se relaciona con la adaptación positiva a los diferentes

contextos sociales y situaciones de la vida y el afrontamiento de las adversidades. Como es un estado ideal, su adquisición y mantenimiento depende muchas variables, sin embargo, depende del equilibrio entre las capacidades de adaptación y los factores estresantes que afrontan las personas.

1. ¿Qué son las emociones?

Para comprender a que se refiere el Bien-Estar emocional, es muy importante saber que son las emociones.

La palabra **emoción**, proviene etimológicamente, del verbo latino *movere* (que significa **moverse**), más el prefijo *e*, sugiriendo la tendencia a la **acción** que hay en cualquier emoción.

Las emociones se relacionan con los sentimientos e implican una activación del organismo, por lo tanto, generan comportamientos y comunican a las personas que nos rodean, cómo nos encontramos o sentimos en un momento particular.

Para nuestro caso, abordaremos la clasificación de las emociones, de los múltiples modelos o planteamientos teóricos, en seis (6) básicas o primarias: **la alegría, la ira, el miedo, la tristeza, la sorpresa y el asco.**

Ahora bien, por su complejidad y variedad en tanto los estudios relacionados con ellas, nos centraremos en la clasificación de Bisquerra (2000)¹.

¹ Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Emociones positivas: (alegría, humor, amor y felicidad), **emociones negativas** (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y **emociones ambiguas** (sorpresa, esperanza y compasión).

Las funciones primordiales de las emociones son: **adaptativas** (*preparan al organismo para llevar a cabo la conducta exigida por las condiciones ambientales*); **motivacionales** (*dirigen la conducta (dirección) y le dotan de energía (intensidad)*); y **sociales** (*comunican cómo nos sentimos y regulan la manera en la que las demás personas reaccionan ante nosotros*), además, todas ellas, tienen un valor de impacto en los comportamientos, el aprendizaje y la interacción social.

2. ¿En qué se diferencian las emociones y los sentimientos?

Comúnmente, las palabras "emoción" y "sentimiento" se utilizan indistintamente en el lenguaje cotidiano, pero en realidad, estos dos conceptos tienen significados distintos y específicos.

Las emociones son, como se mencionó anteriormente, respuestas psicofisiológicas primarias a estímulos internos o externos. También son inmediatas, intensas y generalmente de corta duración.

Los sentimientos, por otro lado, son interpretaciones subjetivas y conscientes de esas emociones. Son más duraderos y menos intensos que las emociones, y suelen estar influenciados por nuestras

experiencias pasadas, creencias y pensamientos.

Por último, a diferencia de ambos, los estados de ánimo son disposiciones afectivas más generales y persistentes, que influyen en la percepción de diversos eventos, sin estar ligados a un estímulo específico.

3. ¿Cómo comunicamos lo que sentimos?

Su objetivo es que nos comuniquemos con **asertividad**, expresando lo que se siente, piense o se quiere de forma clara, sencilla y sin hacerle daño al otro o a uno mismo.

Existen tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.



La persona que se comunica de manera asertiva, verbal y no verbal: i) usa un lenguaje claro y apropiado, empleando un lenguaje común con la otra persona, para que pueda comprender lo que quiere expresar; ii) se siente libre, eligiendo a la persona correcta para comunicar sus deseos, preocupaciones, sentimientos, etc.; iii) juzga respetuosamente el hecho de tener limitaciones: nadie es perfecto, lo importante es conocer nuestras fortalezas y debilidades y iv) tiene una autoestima adecuada, autoconfianza y respeto por sí mismo y por las demás personas, promoviendo así un clima de

confianza con la otra persona.

4. ¿Cómo inicia el proceso de reconocernos a nosotros mismos?

Uno de los primeros factores que incide sobre el Bien-Estar emocional es el autoconocimiento, por una razón básica: reconoce nuestras fortalezas, nuestras capacidades, pero también, nuestros límites. Para su abordaje, dos conceptos básicos:

Autoconcepto: es el conocimiento que tenemos las personas sobre quiénes somos y cómo somos. Es el sistema de creencias que la persona posee respecto a sí misma. algunos de los factores que pueden favorecer su desarrollo son: i) confiar en uno/a mismo/a, saber autorregularnos; ii) tener la capacidad de comunicar nuestras ideas y sentimientos y iii) y el apoyo social (*redes sociales y comunitarias*).

Una idea necesaria para su comprensión es que el autoconcepto es dinámico, se puede modificar, no es inamovible. Entonces, supone una gran oportunidad para asumir la responsabilidad de desarrollarlo, en la medida de lo posible.

Autoestima: es la valoración que realizamos sobre quiénes somos y cómo somos, es decir, lo que cada persona cree sobre sí misma. Los juicios de valor que realiza la persona sobre sí misma dan como resultado una valoración, comúnmente, que puede ser alta, media o baja.

La autoestima no es fija o estática, es algo

dinámico que se forja y evoluciona a lo largo de la vida, en función de las experiencias que tenemos, pero también de la manera en la que las afrontamos y aprendemos de ellas, es decir, se puede modificar y puede mejorarse.

La alta autoestima nos protege de aquellos eventos estresantes que puedan ocurrirnos mejorando así nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional; es esencial en el desarrollo personal, social y otros entornos, ya que proporciona confianza y seguridad a las personas

5. ¿Por qué es importante aprender a regular nuestras emociones?

Las emociones nos acompañan durante toda nuestra vida y, en muchas ocasiones, no son agradables. Se hace necesario saber reconocer y analizar nuestras propias emociones para poder gestionarlas y sentirnos mejor. Es importante saber que todos estos procesos de regulación pueden ser aprendidos con la finalidad de mejorar nuestra calidad de vida.

Una de las estrategias más adecuadas y eficaces es la *reevaluación cognitiva*. Esta estrategia, consiste en buscar un nuevo significado o manera de ver las situaciones de forma que no supongan un impacto emocional negativo o poder incluso amplificar el resultado emocional positivo.

La facilidad para percibir las propias emociones (*claridad emocional*), la

tendencia a expresarlas y la mayor intensidad al experimentar emociones positivas, se relacionan de forma significativa con el bienestar psicológico.

Muchas veces nos equivocamos al tratar de regular nuestras emociones, lo que puede implicar intensificar la emoción (por ejemplo, pensando constantemente sobre ello) o incluso reaccionando de una forma no adaptativa (por ejemplo, comportándonos de forma egoísta o irascible).

Una de las formas de abordaje sobre la regulación emocional, es el modelo de basado en el procesamiento emocional propuesto por Hervás (2011)², tiene el objetivo de reconocer las propias emociones, analizarlas y modificarlas para alcanzar nuestras metas. Una cuestión clave de este modelo, es que no es tanto la situación la que genera la emoción sino la interpretación personal

APERTURA EMOCIONAL

Es la capacidad de ser consciente de nuestras propias emociones.

ATENCIÓN EMOCIONAL

Implica atender a la información emocional del momento

ETIQUETADO EMOCIONAL

Tratar de nombrar con claridad la emoción que sientes

ACEPTACIÓN

Eliminar cualquier juicio negativo sobre la experiencia emocional, aceptando que, aunque pueda resultar desagradable aquello que se siente, es una experiencia válida como cualquier otra y por lo tanto merece ser atendida y aceptada.

ANÁLISIS EMOCIONAL

Tomar el tiempo para comprender la emoción. a) Origen: ¿por qué se ha activado esta emoción?; b) Mensaje: ¿qué quiere decir, de qué está informando?; c) Validez: ¿aporta la emoción un mensaje válido o es tan solo una falsa alarma? y d) Aprendizaje: las conclusiones de lo que aporta la emoción respecto a la situación.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aquí se debe establecer alguna estrategia, si fuera necesario, para cambiar la respuesta a la emoción y mejorar tu situación (emocional, cognitiva o conductual)

que hacemos de la misma.

UNA RECETA PARA EL BIEN-ESTAR EMOCIONAL

Es una estrategia pedagógica³ para la acción y la prevención, aplicable en diferentes ámbitos y con cualquier grupo poblacional.

Imagina que estas preparando cualquier receta en la cocina de tu casa.

El ingrediente principal es: conóctete a ti mismo.

+

Agrega mucho de: quererte a ti mismo.

+

Mientras todo se va preparando, agrega constantemente, un poco de: reconocer y manejar tus emociones.

+

Ahora que todo va tomando forma, aplica el ingrediente que más te guste: haz algo que te apasione, que disfrutes.

+

Para que todo sepa mejor, mezcla, lentamente, con: trázate una meta (real y alcanzable), recuerda, poco a poco.

+

Ya casi está lista. Salpica con: conéctate con tu mundo (empatía) y protégete de las cosas que sabes que te hacen daño.

+

Ahora que todo huele, sabe y se ve bien, agrega mucho de estas especias (estilos de vida saludable):

- Aliméntate bien
- Muévete más (actividad física)
- Duerme bien y tranquilo
- Cuida tu salud

+

Antes de disfrutarlo, ten cuidado, **NO** agregues este ingrediente: procura evitar el consumo de esos productos que sabes que te hacen daño.

+

Ahora puedes probarlo, si sabes que le falta algo, agrega, de a poco, esto: aprende de tus errores y reconoce que no todo está bajo tu control y que los problemas no tienen una única solución. Ahora sí, listo para que disfrutes de tu Bien-Estar emocional.

¡¡¡Pero!!! detente un poco, tenemos un ingrediente especial, si aún no es de tu gusto y si notas que a esta receta le hace falta algo que lo complementa:

PIDE AYUDA, si lo necesitas.

(Infografía SDIS: rutas de atención y violencias)

² Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19, 347-372.

³ SDIS. Diseño equipo técnico Componente Bienestar Alimentarito. 2024