

PROYECTO LOCAL
BIENESTAR INTEGRAL COMUNITARIO 2024-2025

I. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

a) Antecedentes

Para el proyecto local que se ubica en la sexta región, en una localidad rural llamada pichidegua. Esta tiene por interés y foco el bienestar integral, que es definido como un *espacio de armonía entre las demandas externas y los recursos emocionales que tenemos para enfrentar dichas demandas* (Rodríguez, 2021). Fue importante y necesario entender el contexto en el cual está inserta dicha localidad, siendo una zona rural, que la componen diferentes zonas aledañas. En relación a eso, se sustentan las distintas actividades que se realizaron previamente para realizar las escuchas creativas, y así poder levantar las necesidades de los/as NNJ y sus cuidadores/as en el sector.

Entendiendo lo anterior, fue necesario leer las escuchas creativas realizadas previamente, además de tener un diálogo con el equipo de Cecrea de la localidad, y así comprender y ahondar sobre las diversas ideas y necesidades que tiene la zona. De las cuales se encuentra la *reapropiación de los sectores naturales*, como es el caso del cerro 21 de mayo, ubicado en pichidegua. Se observa que para los NNJ la *naturaleza* es un espacio que les hace sentir “seguros”, que, a su vez, propicia el desarrollo en equipo y ayuda al bienestar de las personas. Este nace ante la necesidad de tener un espacio propio, que conecta con la naturaleza y que se desarrolle el sentido de pertenencia en lo colectivo. En ese sentido, es importante mencionar que, al estar en contacto con la naturaleza, y al ser sujeto activo en su restauración, propicia a que los sujetos/as reconozcan un espacio como “propio”, el cual ayuda a fortalecer la identidad de una comunidad. A su vez, la naturaleza y los espacios abiertos permiten que los niveles de estrés disminuyan considerablemente, esto considerando que al estar insertos en una monotonía de la vida diaria nos lleva a caer en malestares emocionales, como la angustia, frustración, tristeza, desánimo, entre otros (Gutiérrez et al., 2004).

Otro elemento a relucir, son los *juegos*, que se posiciona como un actor esencial para propiciar el bienestar de las personas, permitiendo conocerse a sí mismo y conectar con lo exterior (Garaigordobil, 2008). Lo anterior incluye la corporalidad como un punto importante para conectar interdisciplinariamente con otras personas y consigo mismo, con esto nos referimos a la música y al baile, como dos puntos que los NNJ informan que les genera bienestar.

En relación a los cuidadores y agentes implicados en la zona, una de las necesidades que emergen es la idea de conocer mejor a los NNJ; saber llegar a ellos, entender sus intereses, gustos, aficiones, planes y metas. Por ende, es necesario generar estrategias y formas de conectar tanto a los cuidadores/as con los/as NNJ de una forma amena y

dialéctica. Sumado a lo anterior, también se hace relevante incluir a la junta de vecinos de pichidegua en estas acciones, y que se vislumbre el patrimonio natural del cual se está inserto, y la importancia que tiene la naturaleza para los/as NNJ, y así poder generar acciones de autocuidado y bienestar en dichas zonas.

Para culminar, uno de los objetivos centrales del centro Cecrea pichidegua es que las personas comprendan qué se entiende por el nombre “Cecrea”, qué acciones realizan y así poder visibilizar las actividades que se ejecutan, pudiendo llegar a la mayor cantidad de personas posibles.

b) Presentación teórica

Es importante entender el espacio en donde se está interviniendo. En ese sentido, nos centraremos en una zona rural, que contempla varias localidades aledañas, y entre ellas se encuentra rodeado de naturaleza y actividades relacionadas a la agricultura.

Con lo anterior podemos dar cuenta de la riqueza de la naturaleza y el cómo esta se vuelve un elemento esencial para la comunidad, especialmente para los NNJ. Esto se pudo observar –como se dijo previamente en los antecedentes- mediante las escuchas creativas. Este método de levantamiento de información, permitió dar cuenta de los elementos que eran centrales para la comunidad, además de las necesidades actuales en la zona.

Es por ello que este proyecto local apoya la continuidad de las diversas actividades que el equipo cecrea de pichidegua ha realizado a lo largo del tiempo para los NNJ y la comunidad. Por ende, se pretende ahondar en las necesidades que se observaron en las escuchas creativas.

Uno de los pensamientos que sustentan la importancia de intervenir tanto en la comunidad como en los individuos, es la reflexión de Montero (1984) en la psicología comunitaria, que nos menciona que para la transformación en son de los intereses de la localidad es importante intervenir en estos dos espacios, para así realizar un fortalecimiento y toma de conciencia por parte de los individuos.

En relación a lo anterior, se hace necesario crear actividades que fomenten la participación de los grupos, para fomentar una toma de conciencia hacia el bienestar integral en los NNJ y la comunidad, y así también fomentar la comunicación entre ambos. Es importante mencionar que la relación entre la recuperación de los espacios públicos –necesidad observada en los NNJ y la comunidad- y el bienestar integral, se fundamenta en que; al dar independencia a estos grupos, y al ser sujetos activos para la transformación y el cambio, se fortalece la comunicación interdisciplinaria entre pares, así también, se fortalece los lazos de comunidad, brindando un espacio de confianza y seguridad para ellos/as. A su vez, al estar en contacto con la naturaleza y ser parte de su restauración, fomenta la responsabilidad del cuidado de estos espacios, y permite la conexión con la naturaleza, lo que propicia una desconexión de la monotonía del diario vivir, y un bajo nivel de estrés (Gutiérrez et al., 2004). Todo esto en son de propiciar el bienestar integral de los individuos.

c) Objetivo general y específicos

Objetivo general

Fomentar el bienestar integral y fortalecer la cohesión comunitaria en Pichidegua a través de la participación activa de niños, niñas, jóvenes, cuidadores y el equipo de Cecrea, mediante la recuperación de espacios naturales, actividades recreativas inclusivas y el fortalecimiento de vínculos intergeneracionales.

Objetivo específicos

1. Para los NNJ:

- **Fomentar el liderazgo y la participación activa:** Facilitar espacios donde los NNJ puedan registrar ideas y necesidades para la recuperación del Cerro 21 de Mayo, promoviendo su empoderamiento como agentes de cambio en la comunidad.
- **Crear un ambiente seguro y de pertenencia:** Implementar actividades lúdicas y de integración que fortalezcan la identidad colectiva y mejoren el bienestar emocional de los NNJ.

2. Para los cuidadores/as:

- **Facilitar el entendimiento y la comunicación:** Organizar reuniones informativas donde los cuidadores/as puedan comprender mejor las acciones y objetivos de Cecrea, así como expresar sus expectativas y sugerencias para mejorar las actividades destinadas a los NNJ.
- **Promover el autocuidado y la conexión comunitaria:** Ofrecer sesiones prácticas de crianza respetuosa y actividades de autocuidado, como yoga o meditación, para fortalecer el bienestar personal y comunitario.

3. Para el equipo de Cecrea:

- **Fortalecer el trabajo en equipo y la colaboración:** Implementar actividades mensuales que promuevan el compañerismo y la resolución de problemas colectivos, asegurando un ambiente de trabajo positivo y eficiente.
- **Desarrollar habilidades de facilitación y liderazgo:** Capacitar al equipo en técnicas de facilitación que permitan una participación inclusiva y efectiva de todos los actores involucrados en las actividades de Cecrea.

II. DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

a) Acciones a realizar

1. NNJ

Julio

Es importante el **fortalecimiento del “consejo”**. El consejo es un grupo de NNJ que promueven la recuperación de los espacios públicos. La idea es poder levantar información de nuevas ideas que se puedan implementar en la localidad, sobre todo en

el Cerro 21 de mayo. A su vez, se hace necesario poder llegar a más personas y que el consejo se fortalezca. **Estas actividades se realizarán desde el 12 de julio hasta el 26 de julio, los días viernes en la tarde.**

Agosto

Al tener la información de las nuevas ideas respecto a la recuperación de los espacios públicos, y de las necesidades de los NNJ. Se podrá realizar el **primer laboratorio de habilitación** de dichos espacios. La idea es poder realizar diversas actividades que restauren los espacios comunes y promover el compañerismo y el bienestar. Estas actividades están planeadas para que se realicen dos veces a la semana, el día miércoles y viernes.

Septiembre

Se pretende seguir impulsando y mejorando los espacios públicos que los NNJ reportan que son espacios seguros para ellos. A su vez, se trabajará en la **Bicilearte**, la cual fomenta el uso de bicicleta.

Todas las actividades son en pro de fomentar el consejo de los NNJ.

2. Comunidad

Julio

Se pretenda realizar una **reunión con los cuidadores de NNJ** que asisten a las actividades de Cecrea. La idea es poder conocer qué entienden ellos por el nombre de cecrea, qué es lo que cecrea les entrega a los NNJ y qué esperan que el equipo mejore o implemente. De ahí poder fomentar el dialogo entre ellos, y dar conocimiento a los objetivos y visiones que promueve Cecrea pichidegua. **Esta actividad se realizará el viernes 19 de julio.**

Agosto

La idea es realizar una **actividad que contemple a la comunidad en general con los NNJ**. Para ello el juego y las actividades lúdicas tomarían un rol central para poder conectar a los NNJ y las personas adultas. Importante que esta actividad se realice en conexión a la naturaleza y los espacios seguros que los NNJ indican, para poder generar un espacio de confianza y poder integrar a ambos grupos a la comprensión de la importancia del bienestar integral. **Esta actividad se realizará el jueves 15 de agosto.**

Septiembre

Se realizará la actividad de **“Circulo de crianza”**, el cual pretende reunir a la comunidad y en primera instancia, realizar alguna actividad de rompe hielo, para luego dar a conocer información sobre la crianza respetuosa y el impacto que tiene esto para los NNJ. **Esta actividad se realizará el jueves 12 de septiembre.**

3. Equipo Cecrea

- Se establece que media hora antes de cada reunión de equipo se realizará alguna actividad de rompe hielo, que contemple la relajación, el trabajo en equipo, la confianza y el compañerismo, la tolerancia a la frustración.
- Se realizará un taller por cada mes que fomente el bienestar emocional e integral del equipo.

Julio

Actividad “**Divina comida**”. La cual, mediante la alimentación y el sentido de esta, propicia el compañerismo y la comunicación entre todos para poder lograr un resultado en común. La idea es que cada persona del equipo cumpla con una actividad en específico, y luego de dar cada actividad se logra un objetivo en común que es el plato general. Lo importante es destacar la labor de cada uno, y que en un equipo cada persona cumple una función, y si una persona falla el objetivo general se ve en peligro. La idea es propiciar también la resolución de problemas.

Agosto

Actividad “**Día del niño**”. La idea de dicha actividad es llevar a las personas a la infancia, buscar el sentido del por qué realizamos dichas actividades al NNJ y a las comunidades, conectarnos con las necesidades de la zona, y entender la importancia de ser “niños”, qué conlleva ese nombre para cada uno de los integrantes. Sumado a lo anterior, también es importante fortalecer la identidad de cada uno, como la colectiva, la identidad de equipo, y cómo eso influye en nuestro bienestar.

Septiembre

Actividad “**Yincana de primavera**”. La idea es propiciar el compañerismo, que en un equipo se necesita de todos para poder llegar a una idea en común. Se trabajará la tolerancia a la frustración y las fortalezas y debilidades de cada uno.

b) Propuestas metodológicas para cada acción

NNJ

Las actividades realizadas para este grupo son con la finalidad de fomentar el Consejo para la recuperación del cerro 21 de mayo, el cual se cristaliza como un lugar seguro e importante para los NNJ y la comunidad. Estas actividades son de forma **lúdica, recreativa**, que impulsan a la **acción** para la mejora de la infraestructura. La finalidad es que los NNJ tengan su espacio de comunidad y se propicie el bienestar integral.

La idea es propiciar que el grupo de NNJ se potencie y amplifique en términos de número, sumado a eso, las actividades fortalecerán la identidad colectiva e individual de los NNJ, así también, darán un sentido de pertenencia que propicie un lugar seguro para ellos/as. Sumado a lo anterior, la idea es que ellos sean agentes activos de este proceso, por ende, toda remodelación que contempla dicho espacio (cerro 21 de mayo) nazca por medio de ellos/as.

Mi rol en este espacio se enmarca en tener a una facilitadora, y en conjunto con ella realizar las actividades. Por ende, la participación será activa, interactuando con los NNJ y las actividades pensadas.

Comunidad

Las actividades globales se piensan de una forma **dialéctica** con el fin de dar conocimiento y promover la participación en las actividades del Cecrea.

Esta se sustenta con el pensamiento de la psicología comunitaria, pues el foco estará en la transformación y concientización social.

En ese sentido, la **primera actividad** realizada en julio abordará la pregunta de ¿Qué se entiende por el nombre Cecrea? La idea es propiciar la imaginación y dar **conocimiento** de qué es lo que se realiza en este espacio. Además de brindarles la oportunidad de ser una voz, y que puedan comunicar lo que piensan del proyecto.

- En relación a los integrantes. Esta actividad está pensada para 15 a 20 cuidadores de NNJ que participan en las actividades de Cecrea.

La **segunda actividad** que contempla a la comunidad y a los NNJ. Las temáticas a abordar son: El rol de ser niño/a, la importancia de lo socioemocional en las etapas evolutivas, la importancia de tener un espacio con naturaleza para propiciar la identidad colectiva y el bienestar integral.

- En relación a los integrantes. Esta actividad contempla de 30 a 40 personas.

En la **tercera actividad**, la idea es que se concientice sobre la idea de “crianza”, a su vez, de una “Crianza respetuosa”. Poder acercarnos a la idea que la comunidad tiene sobre el concepto de criar, y poder dar a conocer las implicancias de realizar una crianza respetuosa en los NNJ. No hay que dejar de lado el rol que implica ser “cuidador”, y la importancia de tener un espacio de autocuidado para ellos/as. Por eso, la idea es integrar a una persona de dicha comunidad, y poder realizar alguna actividad de autocuidado, como, por ejemplo, yoga, alguna meditación guiada, flores de Bach, entre otras ideas.

- Esta actividad contempla de 20 a 25 personas.

Equipo Cecrea

Las actividades son pensadas de una forma **dinámica**, con actividades que propicien el movimiento corporal, y fomentar el compañerismo entre los integrantes.

La idea de estas actividades es que se logre potenciar el compañerismo, específicamente el trabajo en equipo. Pues, si bien, es importante desarrollar las fortalezas individuales, también es importante visualizar como dichas fortalezas individuales entran en acción en una comunidad, y se vuelven fortalezas colectivas en son de dar respuestas a los objetivos en común.

En ese sentido, también es importante trabajar la tolerancia bajo la frustración, pues al concientizar que cada persona tiene una personalidad única y fortalezas de resolución de problemas diversos. La idea es propiciar técnicas para ayudar en esos momentos en

