

**La cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar
armonía**

Fidelia Antonia Casas Cuesta

Asesor

Edwin Hernando Castro Cervera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios ECACEN

Especialización en Gestión de Proyectos

2023

Resumen

El proyecto la Cocino terapia como alternativa para gestionar emociones y encontrar armonía tiene como propósito principal enrutar las personas en duelo estresada deprimidas y emocionalmente inestables, hacer posible con la ayuda de herramientas psicológicas y utilizando la cocina como laboratorio emprender un viaje hasta a encontrar su felicidad, La cocino terapia, combina el rigor científico de la psicología con mi experticia en la cocina ancestral, gestionando tus emociones para encontrar armonía e idealizar tu proyecto de vida mientras cocinas con amor. También permite sacar recuerdos del pasado que impiden vivir con tranquilidad, armonía y motiva a desarrollar ideas de negocio que generen bienestar, comodidad, buena energía, calidad de vida y proyección hacia el futuro lleno amor plenitud confianza amor y dulzura.

Palabras clave: Cocina, Emociones, Terapia Psicológica, Armonía, Sanar, Gestionar, Amor, Experiencia Emprendimiento.

Abstract

The project cook therapy as an alternative to manage emotions and find harmony has as its main purpose to route people in bereaved depressed and emotionally unstable, make it possible with the help of psychological tools and using the kitchen as a laboratory to undertake a journey to find their happiness, I cook therapy, combines the scientific rigor of psychology with my expertise in ancestral cuisine, managing your emotions to find harmony and idealize your life project while cooking with love. It also allows to take memories of the past that prevent living with tranquility, harmony and motivates to develop business ideas that generate , well-being, comfort, allergy, good energy, quality of life and projection towards the future full love full trust and sweetness.

Keywords: Cooking, Emotions, Psychological Therapy, Harmony, Healing, Managing, Love, Entrepreneurship Experience.

Tabla de Contenido

Introducción	1
Formulación del problema técnico.....	3
Antecedentes del Programa.....	3
Marco Teórico y Conceptual.....	3
Contexto Donde Se Presenta El Conflicto	7
Conflicto (No Conformidad) Que Da Lugar Al Desarrollo Del Proyecto	7
Descripción Del Problema	8
Sponsor del Proyecto	10
Emocional en grupos ocupacionales de Latinoamérica: Una revisión de alcance....	14
Stakeholders Del Proyecto.....	15
Posibles Modalidades De Solución Del Problema.....	17
Constricciones Y Restricciones Del Proyecto.....	17
Formulación Y Sistematización Del Problema.....	18
Justificación.....	19
Objetivos	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos	20
Project Chárter	21
Plan De Gestión Del Alcance.....	23

Definición Del Alcance.....	23
Creación de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT.....	24
Diccionario de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT.....	24
Validación del Alcance.....	25
Control del Alcance.....	25
Línea Base Del Alcance.....	26
Enunciado del Alcance del Proyecto.....	26
Descripción del Alcance del Proyecto.....	26
Entregables De Producto.....	27
Entregables Del Proyecto.....	27
Criterios De Aceptación.....	27
Exclusiones del Proyecto.....	28
Restricciones y Supuestos.....	28
Plan de Gestión del Cronograma.....	32
Definición de actividades.....	32
Secuencia de actividades.....	32
Estimación de recursos de las actividades.....	33
Estimación de duración de las actividades.....	33
Desarrollo del cronograma.....	33
Control del cronograma.....	34

Plan de Gestión de los Costos	35
Estimación de los costos.	35
Unidades de medida	35
Gestión de los Costos	36
Control de los Costos	36
Plan de Gestión de la Calidad	37
Planificación de la calidad	37
Plan de Gestión de los Recursos Humanos.	41
Proceso general de selección del personal	41
Desarrollo del equipo del proyecto.	42
Criterios para Salida de Personal	42
Necesidades de formación o capacitación.....	43
Normas de cumplimiento	43
Estructura Organizacional.....	45
Plan de Gestión de las Comunicaciones.....	46
Planificación de las Comunicaciones.....	46
Distribución de la Información	47
Informar el rendimiento	47
Métodos y Tecnologías para Utilizar	48
Frecuencia de las Comunicaciones	48

Proceso de escalamiento	48
Método para actualizar el plan de comunicaciones.....	49
Guía para correo electrónico	50
Plan de Gestión del Riesgo	51
Plan de Gestión de Adquisiciones.....	53
Plan de Gestión de los Grupos de Interés	55
Aspectos Administrativos.	58
Factores Ambientales del Proyecto.....	58
Cronograma de Actividades.....	62
Estimación de los Costos de la realización del Proyecto.	65
Estructura de descomposición del trabajo (EDT)	66
Evaluación de factibilidad económica.	67
Conclusiones	71
Referencias Bibliográficas	72
Apéndices.....	74

Lista de Figuras

Figura 1 Diagrama de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT/WBS	29
Figura 2 Estructura de Desglose del Trabajo EDT/WBS	30
Figura 3 Lista de Actividades	34
Figura 4 Cronograma de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto.....	35
Figura 5 Costo Estimado de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto	37
Figura 6 Estructura Organizacional	46
Figura 7 Ubicación Locativa Empresa – Ciudad Medellín Colombia.....	60
Figura 8 Fachada De la Empresa	61
Figura 9 Cronograma de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto.....	62
Figura 10 Costo Estimado del Proyecto.....	65
Figura 11 Estructura de Desglose del Trabajo- EDT	66
Figura 12 Estudio Financiero del Proyecto.....	67
Figura 13 Proyección Flujo de Caja del Proyecto.....	68
Figura 14 Proyección Flujo de Caja del Proyecto.....	68

Lista De Tablas

Tabla 1 Información de Stakeholders	15
Tabla 2 Registro de Stakeholders.....	16
Tabla 3 Acta de Constitución del Proyecto.....	21
Tabla 4 Diccionario de la EDT/WBS.....	31
Tabla 5 Formato Plan de Gestión de la Calidad.....	38
Tabla 6 Matriz RACI	44
Tabla 7 Matriz de Comunicaciones.....	50
Tabla 8 Matriz de Gestión de Riesgos	52
Tabla 9 Plan de Gestión de Adquisiciones.....	54
Tabla 10 Plan de Gestión de Grupos de Interés	57
Tabla 11 Factores Ambientales	58

Lista de Apéndices

Apéndice A Herramienta para Identificación de Necesidades Poblacional	74
---	----

Introducción

La presente investigación hace referencia, a la utilización de la cocina como instrumento de transformación y apoyo terapéutico, para gestionar las emociones que afectan la salud mental de los seres humanos y encontrar armonía entre los estados físicos, mentales y sociales.

La cocino-terapia es una herramienta que nos permite introducir a las personas en ambientes donde pueden experimentar cambios y hablar sobre sus problemáticas y analizar diversos entornos de desarrollo social que sufrieron por las diferentes razones que se presentan derivadas del conflicto interno que sufre nuestro país.

Este método ayuda a evaluar paso a paso las problemáticas individuales del ser humano integrando los aspectos que se producen en la sociedad actual, poder aprender que gestionar las emociones y encontrar armonía es factible con este tipo de herramientas que congrega diversas disciplinas tanto culturales, sociales, físicas y mentales a través de vivencias, saberes ancestrales, cocina ancestral, expresión de nuestros sentir como elemento de conocimiento de nuestro ser y entorno del se proviene, aclara el panorama para que las decisiones pasen de un estado de inconciencia a ser conscientes y acertadas.

El arte de preparar alimentos en comunidad nos permite degustar, experimentar, olores, sabores, saberes, tranquilizar, desarrollar actitudes y aptitudes que permiten tejer redes de apoyo y construir proyectos de vida.

Cocinar se ha convertido en la cualidad transformadora de los alimentos, el comer, cocinar, degustar sentir, pensar, decidir y saborear son lenguajes que expresan valores políticos, social la Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía, valores íntimos, familiares de transformación e históricos, la comida ha sido una herramienta subversiva para romper lenguajes normativos de la producción cultural, las narrativas

comestibles se han utilizado como herramientas transformadoras del pensamiento, es así como artistas latinoamericanos contemporáneos por medio de banquetes ofreciendo caramelos, investigan los espacios de tensión entre lo público y lo privado, el arte y la vida.

Teniendo en cuenta que se abordará temas emocionales, ira, estrés, duelo depresión, tristeza y salud mental es importante establecer en primera instancia el tipo de problema y delimitar el alcance, por otra parte, se busca que sea un tema de interés común para la población, a la cual se le aportará un producto para que sea puesto en práctica y fortalecer nuestra salud mental, generar ambientes agradables para equilibrar tus emociones se obtiene insumos que redunde en beneficios de las víctimas del conflicto.

La planeación de este proyecto permitirá conocer en forma detallada un diagnóstico de la realidad, identificar oportunidades, solucionar problemas sociales, económicos y naturales además de mitigar conductas violentas en cualquiera de sus presentaciones aprovechar el tiempo libre para mejorar tu calidad de vida.

La Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía, utilizar la cocina como laboratorio, para desarrollar experiencias desintoxicar la mente, sanar heridas, cocinar con amor, resolver conflictos, disfrutar con amor.

La línea de investigación con la cual se pretende dar inicio al proyecto “la Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía” se basaría en línea de investigación: Dinámica Organizacional en la sub línea: Gestión de procesos organizacionales, con la temática: Procesos de gestión propios de organizaciones funcionales.

Formulación del problema técnico

Antecedentes del Programa

Marco Teórico y Conceptual

En la teoría del humanismo, por A. H. Maslow (1943) padre del humanismo, organizo las necesidades humanas en cinco niveles en una pirámide conocida como la pirámide de Maslow (A. H. Maslow, 1943). Dicha pirámide, jerarquiza en el primer grupo las necesidades fisiológicas, como es el caso de respiración, alimentación, descanso, sexo, que son la base de la existencia del ser humano, luego avanza para el segundo nivel de la pirámide y encontramos la seguridad humana con aspectos como la seguridad física, seguridad de empleo, seguridad moral, seguridad familiar, seguridad de salud y seguridad de propiedad privada continuamos a el tercer nivel de la pirámide encontramos la filiación, representado por la amistad, el afecto e intimidad sexual, luego ascendemos al nivel cuatro le corresponde al reconocimiento donde encontramos, el auto reconocimiento, la confianza, el éxito en el ser humano, continuando por el recorrido. En el quinto nivel está ubicada autorrealización, comprendida por la amabilidad, moralidad, el éxito, la falta de perjuicio, la resolución de problemas y la aceptación de hechos así la pirámide Maslow jerarquiza las necesidades del ser humano como un ser integrado y organizado.

Así mi proyecto de vida, la Cocinaterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía, se apoya en la teoría humanista de Abraham Maslow ya que este proceso terapéutico propone satisfacer necesidades básicas de nuestro cuerpo como es el caso de alimentarse, respirar y descansar de manera consiente, y paralelamente el cliente experimenta en la cocina describe, exterioriza, lo que siente, le atormenta, obstaculiza trastorna sus emociones y le impide ser feliz.

Una vez identifica su situación es consciente de su realidad continúa avanzando hacia su seguridad preparando el alimento que deseo, necesito me gusta, merezco, genera tranquilidad, paz, confianza seguridad en la salud, en el empleo, en la familia, en el estado físico y moral mezclando ingredientes como calidad, confianza, fe, alegría. Buen ánimo, actitud positiva, amor, esperanza, motivación para mí cuerpo mi tesoro estabilidad emocional (A. Maslow, 2017).

Mientras procesamos nos interrelacionamos con amistades, expresamos afectos sentimientos que les identifican, le permiten ser ellos disfrutando el momento presente con su esencia en esta sintonía buscan el camino al éxito con el respeto la confianza practicar el auto reconocimiento y llegar a la meta que es el reconocerse mientras degusta disfruta de olores y sabores con su preparación ideal, para cerrar el espacio aceptando sus errores, lo que ha pasado lo que está viviendo, de manera espontánea, creativa, moralmente, sin perjuicio solucionando las situaciones problemáticas y permitiéndose llegar a la meta que es disfrutar de estabilidad emocional, auto realización en su interior y proyecto de vida del humanismo

Teoría Gestalt.

Según la teoría Gestalt 1940, Wertheimer Kohler Kofa, cada persona mente cuerpo y alma consciente de sus emociones, viviendo el aquí y el ahora.(Goikoetxea, 2017).

La Gestalt permite gestionar las emociones, es multidisciplinaria que permite superar las emociones mediante el contacto con el entorno vivencial, promueve el aquí y el ahora con la responsabilidad de superar las emociones correlacionando los pensamientos mente cuerpo y alma experimentando y darse cuenta de su realidad, percepción, ansiedad, duelo, resolver conflictos recuperando la conciencia, independencia y la autonomía.

La Cocino terapia se aplica desde la escuela Gestalt, basada en que el todo es mayor que la suma de sus partes, viviendo el aquí y el ahora involucra pensamiento, mente, cuerpo y alma

para gestionar situaciones del pasado, autorregulación de las emociones, vivencias tomando conciencia de su realidad lo cual conlleva a parar pensar y seguir.

La Gestalt involucra los siguientes aspectos a saber Figuras y fondos Proximidad Similitud, Dirección común Simplicidad y Cierre. La psicología Gestalt va de la mano con la psicología humanista ya que se basa en vivencias en cada ser humano suministrando importancia en cada ser humano a aspectos positivos al autorrealización y búsqueda de decisiones adecuadas considera el ser humano capaz de desarrollarse en forma libre y autónoma en diversas formas de su vida.

Afirma que cada persona mente cuerpo y alma es consciente de sus emociones viviendo el aquí y el ahora mediante una interconexión mediante la terapia donde el cliente y su terapeuta se tratan con real respeto entrando en un desafío mediante la experiencia, emociones, percepciones, experimentos de manera creativa y descubrimiento con responsabilidad social para cada una de las relaciones interpersonales desarrollando entre terapeuta y cliente para ayudar a definir pensamientos, conducta, obstáculos, valores como descubre, funciona su potencia mediante varias técnicas entre otras: juego de roles, la silla vacía, discusión de los sueños. El cliente puede beneficiarse de manea consiente en la gestión de algunas emociones como es el caso de la ansiedad, estrés, tención, represión, por medio del auto descubrimiento entendiendo por qué se siente y actúa de tal manera dando paso a la seguridad para vivir la vida al máximo, tranquilo y en paz y con sigo mismo (Goikoetxea, 2017).

Es así como la cocino terapia se complementa con, porque cliente y terapeuta desde la cocina experimentan mientras procesan alimentos salen olores y sabores permitiendo vivir el aquí y el ahora y así identificar de una manera consiente conocer los patrones que le permiten

relacionar tanto pensamientos como comportamientos que traumatizan la conciencia impidiendo la felicidad.

La cocino terapia como alternativa para gestionar emociones y encontrar armonía utiliza la cocina como laboratorio experimental par a gestionar la ansiedad, depresión, autoestima, dificultades para relacionarse con la sociedad y pérdida del control de las emociones

Teoría Del Aprendizaje Social.

Bandura (1987) Propone la teoría del aprendizaje social, enfatiza en la interacción y aprendizaje social, donde explica que las personas aprenden unos de otros, es así como se ascienden sus cualidades de manera significativa En una experiencia comunitaria, la teoría del aprendizaje social involucra de manera directa el factor conductual y cognitivo para entender las relaciones sociales.

La cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía, por su parte interviene a grupos de diversas culturas quienes experimentan esta terapia psicológica a la vez que procesan los alimentos seleccionados por los participantes, para dar paso una liberación, restauración, empoderada y gestionar algunas emociones como la depresión, ansiedad, estrés, miedo, duelo entre otras para tomar decisiones con toda la autonomía disfrutando de combinaciones entre olores y sabores que motivan a la degustación reflexión y planeación de su proyecto de vida.

Contexto Donde Se Presenta El Conflicto

Según el registro único de víctima, en Medellín se encuentran registrado 718.195 personas, las cuales fueron reconocidas como víctimas, por medio de la declaración de los hechos victimizantes en las agencias del ministerio público de la ciudad, se encontró que 353.463 son mujeres y corresponden a un porcentaje de 49.2 %

Se evidencia que el crecimiento poblacional y económico de las principales ciudades de Colombia, la población objetivo para este proyecto de investigación son personas víctimas del conflicto armado residentes en la ciudad de Medellín Colombia, estas personas además de la ayuda económica requieren con prioridad regular su salud mental, para continuar desarrollando su proyecto de vida. Colombia. (Medellín, 2021)

Conflicto (No Conformidad) Que Da Lugar Al Desarrollo Del Proyecto

Según al EFESALUD el 50% de las mujeres no disfrutaban de un bienestar emocional, el 22% no se sienten bien físicamente, el 20% culpan a las enfermedades coronarias; se ha evidenciados que las causas a estos problemas son: Stress y la consecuencia es muerte por infarto, aneurisma se puede solucionar hablando, reflexionando hasta encontrar varias soluciones y elegir con que siente más a gusto (Soteras, 2018).

Descripción Del Problema

A lo largo de mis ocho años de experiencia como profesional de Psicología y líder social en intervenciones grupales e individuales, he trabajado con más de trescientas víctimas del conflicto armado colombiano, colaborando con organizaciones sociales como Corporación Convivamos, Casa Afro, Corporación Amar, Mujeres Gestoras de Paz, entre otras. Durante este tiempo, he observado la necesidad apremiante de que las mujeres gestionen sus emociones, dado el elevado nivel de estrés, ansiedad y depresión que experimentan.

A lo largo de mis ocho años de experiencia como profesional de Psicología y líder social en intervenciones grupales e individuales, he trabajado con más de trescientas víctimas del conflicto armado colombiano, colaborando con organizaciones sociales como Corporación Convivamos, Casa Afro, Corporación Amar, Mujeres Gestoras de Paz, entre otras. Durante este tiempo, he observado la necesidad apremiante de que las mujeres gestionen sus emociones, dado el elevado nivel de estrés, ansiedad y depresión que experimentan.

Las circunstancias a las que se enfrentan las mujeres víctimas de este conflicto les impiden disponer de tiempo para compartir con sus familias. Los problemas que enfrentan impactan negativamente en su capacidad para pensar con objetividad, afectan su autoestima y, en muchos casos, han perdido a seres queridos en esta guerra absurda. Se encuentran atrapadas en un escenario desolador, con hijos enfermos a causa del vicio, comportamientos inadecuados, infidelidades de pareja, labores bajo una presión constante, dificultades para conciliar el sueño, siendo víctimas de violencia intrafamiliar y acoso laboral.

Además, estas mujeres a menudo desconocen sus derechos, viviendo con miedos y enfrentándose a la difícil realidad de que el dinero que ganan no es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas y las de sus familias. La búsqueda de estabilidad emocional y la mejora de

su calidad de vida se convierten en desafíos significativos, impidiéndoles disfrutar de una vida digna. En este contexto, se plantea la necesidad de implementar estrategias efectivas que les permitan a estas mujeres superar sus dificultades emocionales, garantizando así un camino hacia una vida más satisfactoria y digna. Las circunstancias a las que se enfrentan las mujeres víctimas de este conflicto les impiden disponer de tiempo para compartir con sus familias. Los problemas que enfrentan impactan negativamente en su capacidad para pensar con objetividad, afectan su autoestima y, en muchos casos, han perdido a seres queridos en esta guerra absurda. Se encuentran atrapadas en un escenario desolador, con hijos enfermos a causa del vicio, comportamientos inadecuados, infidelidades de pareja, labores bajo una presión constante, dificultades para conciliar el sueño, siendo víctimas de violencia intrafamiliar y acoso laboral.

Además, estas mujeres a menudo desconocen sus derechos, viviendo con miedos y enfrentándose a la difícil realidad de que el dinero que ganan no es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas y las de sus familias. La búsqueda de estabilidad emocional y la mejora de su calidad de vida se convierten en desafíos significativos, impidiéndoles disfrutar de una vida digna. En este contexto, se plantea la necesidad de implementar estrategias efectivas que les permitan a estas mujeres superar sus dificultades emocionales, garantizando así un camino hacia una vida más satisfactoria y digna.

Sponsor del Proyecto

Onu Mujer.

Liderazgo Y Participación Política, Las mujeres son a menudo líderes dinámicas promotoras del cambio que impulsan a las mujeres y a los hombres a participar, reivindicar sus derechos, fortalecer las comunidades y proteger el planeta. Sin embargo, las mujeres todavía tienen mucho camino por recorrer para conseguir la igualdad de representación en puestos de poder y liderazgo.

Empoderamiento económico, Empoderar a las mujeres para que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica resulta fundamental para construir economías fuertes, establecer sociedades más estables y justas, alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos acordados internacionalmente y mejorar la calidad de vida de las mujeres y de las sociedades en general.

Seguridad, ONU Mujeres Colombia apoya y acompaña los esfuerzos de las organizaciones sociales y de mujeres de todo el país por participar en un momento tan importante para el país como el que se vive actualmente de cara a las negociaciones de paz.

Acción Humanitaria, Las crisis humanitarias, ya sean por desastres, emergencias complejas en contextos de conflictos armados o flujos migratorios mixtos no son neutrales al género, sino que afectan de manera diferenciada a los hombres, las mujeres, los niños, ancianos, personas con orientaciones sexuales e identidades diversas u otros grupos de las comunidades. Eliminación de la violencia contra las mujeres, Más de 50 años de conflicto armado, más de 3,7 millones de personas desplazadas internamente (aproximadamente el 8 % de la población total del país), 49% que son mujeres, víctimas de violaciones de derechos humanos y violencia sexual.

Apoyo intergubernamental, En los foros intergubernamentales que se celebran en las Naciones Unidas, los Estados Miembros se reúnen para debatir y tratar de llegar a acuerdos sobre las reglas y normas mundiales en materia de igualdad de género.

Coordinación del sistema de Naciones Unidas, Cuando diferentes partes del sistema multilateral actúan conjuntamente, pueden ofrecer mejores resultados y aprovechar al máximo los escasos recursos. ONU Mujeres lidera y coordina los esfuerzos generales del sistema de las Naciones Unidas orientados a apoyar el pleno cumplimiento de los derechos y las oportunidades de las mujeres. (Coordinación en Colombia, n.d.) “Si quieres ir rápido, camina solo; si quieres ir lejos, camina acompañado”. Este proverbio africano refleja el espíritu con el que ONU Mujeres en Colombia lleva a cabo su labor de coordinación del trabajo realizado en la agenda de derechos de las mujeres y niñas. Es de gran importancia contar con esta organización, para el desarrollo de la cocina como terapia emocional, en las diversas líneas ya mencionadas, están direccionadas a las mujeres y niñas para que ellas, disfruten de una salud mental adecuada, sana convivencia, calidad de vida, con resiliencia aportando herramientas para eliminar todo tipo de violencia en contra de las mujeres, identificar y aprovechar el apoyo que brindan los gobiernos, en tema de emprendimiento y seguridad, respetando la humanidad y dignidad de todas (La situación de las mujeres en Colombia, n.d.)

Unidad De Víctimas Asuntos Étnicos.

La Dirección de Asuntos Étnicos es la encargada de articular con las demás direcciones y subdirecciones que las acciones de atención asistencia y reparación integral para los pueblos y comunidades indígenas, el Pueblo ROM o Gitano, las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palanqueras respondan a de forma ordenada, sistemática, coherente, eficiente y armónica a la reivindicación de sus derechos en torno al territorio, la identidad cultural y la

autonomía y gobierno propio a partir de la implementación de los decretos ley *4633 de 2011* , *4634 de 2011* , *4635 de 2011*).

Uno de los principales enfoques de esta dirección es la concertación con las comunidades y la articulación con las diferentes entidades del Sistema Nacional de Atención y Reparación Integral a las Víctimas para que la oferta sea adecuada a las necesidades de los sujetos étnicos conforme a su realidad territorial y que respeten sus usos y costumbres, todas las acciones que se realizan desde la Dirección de Asuntos Étnicos están encaminadas a propiciar el diálogo, la participación y el respeto por los derechos derivados de la diversidad étnica y cultural en el marco de las competencias y funciones asignadas a la Unidad.

Adicionalmente, todas las acciones de la Dirección y de la Unidad propenden por el reconocimiento y el fortalecimiento de la capacidad de apropiación y salvaguarda de las expresiones culturales de las comunidades indígenas, las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palanqueras y las del pueblo RROM (*Asuntos Étnicos*, 2015).

Asuntos Étnicos. La Dirección de Asuntos Étnicos es la encargada de articular con las demás direcciones y subdirecciones que las acciones de atención asistencia y reparación integral para los pueblos y comunidades indígenas, el Pueblo Rrom o Gitano, las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palanqueras respondan de forma ordenada, sistemática, coherente, eficiente y armónica a la reivindicación de sus derechos en torno al territorio, la identidad cultural y la autonomía y gobierno propio a partir de la implementación de los Decretos ley (*4633 de 2011*, *4634 de 2011* , *4635 de 2011*).

Todas las acciones que se realizan desde la Dirección de Asuntos Étnicos están encaminadas a propiciar el diálogo, la participación y el respeto por los derechos derivados de la diversidad étnica y cultural en el marco de las competencias y funciones asignadas a la Unidad.

Adicionalmente, todas las acciones de la Dirección y de la Unidad propenden por el reconocimiento y el fortalecimiento de la capacidad de apropiación y salvaguarda de las expresiones culturales de las comunidades indígenas, las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palanqueras y las del pueblo Rrom (*Asuntos Étnicos*, 2015).

La unidad de víctimas reúne varias cualidades, como es el caso de reparación integral, restablecimiento de derechos, identidad cultural, atención, gozar de los derechos territoriales y gozar de una paz estable y duradera. Es donde la Cocino terapia hace un aporte significativo, permitiendo gestionar las emociones de manera adecuada, encontrar armonía y enrutar su proyecto de vida y una salud mental adecuada (*Asuntos Étnicos*, 2015)

Fundaciones.

Fundación Mujeres de Éxito, esta fundación tiene tres líneas principales. Como es la red de mujeres que emprenden y multiplican sus experiencias y la formación encargada de Promover el emprendimiento en convenio con instituciones educativas. Tercera línea son los programas especiales como es el caso de REMAR y compra justa con responsabilidad social, Aplica como patrocinador para el proyecto Cocino terapia, permitiendo así a las mujeres de éxito sanar sus heridas emocionales mientras cocinan con amor y comparten con otras mujeres. (*Fundación Mundo Mujer*, n.d.), lidera proyecto a beneficio de la mujer, como es el caso proyectos de educación, sociales, empresariales, medio ambiente, bienestar, recreación y ayuda en emergencias. La fundación mundo mujer, es un buen candidato como aliado para la cocina terapia, como herramienta para gestionar las emociones y gozar de salud mental equilibrada.

Fundación *CIDEEM* (*Fundación CIDEEM*, 2016), Esta fundación desarrolla diversos proyectos: esencia mujer, sensor de violencia, ruta de atención de violencia contra la mujer, con

ellas me comprometo con el centro de investigación y desarrollo educativo para la equidad de la mujer, trabajamos por los derechos de las mujeres y el empoderamiento

Dando paso a un trabajo social en comunidades rurales, para que las mujeres y niñas puedan ejercer su autonomía, física, económica y política, esta fundación es candidato para iniciar nuestro proyecto, como patrocinador permitiendo a las mujeres y niñas beneficiarias de las líneas de trabajo que desarrolla la fundación, en lo relacionado con la liberación desde la cocina

Emocional en grupos ocupacionales de Latinoamérica: Una revisión de alcance

Revista Universidad y salud

Según la Revista (*Universidad y Salud*, n.d.), los diversos estudios realizados da cuenta de que el trabajo emocional requiere de continuar la búsqueda de manera incansable para comprender de manera amplia y precisa de la construcción que de paso a la comprensión de como incide las emociones en diversos espacios se labora para la cocinoterapia como alternativa para gestionar emociones y encontrar armonía en la cocina ancestral, le permite identificar si aplica o no, para esta terapia según su área de desempeño donde trabaja, yace nivel de prevención, control o tratamiento.

A pesar de que existe una amplia conceptualización sobre el trabajo emocional, la evidencia de su incidencia en Latinoamérica sigue siendo limitada. Por tanto, resulta imperativo persistir en la investigación de este fenómeno en diversos entornos laborales, con el fin de lograr una comprensión global del fenómeno. En el ámbito de las emociones, se entrelazan aspectos fundamentales como la cocina, la sanación, la búsqueda de armonía, la construcción de proyectos de vida, la libertad, la resiliencia, el empoderamiento y la configuración de un plan de vida. (Ramírez-Sánchez et al., 2022).

Stakeholders Del Proyecto.

Tabla 1 Información de Stakeholders

Enunciado del Proyecto		ID del Proyecto	
Sponsor	ONU Mujer	Representante del Sponsor	
Cargo	Nombre/Organización	Teléfono	Email
Representante del Sponsor	Mujeres de Éxito Fundación CIDDEEM U. Víctimas Asuntos Étnicos		
Program Manager	Yirley Pestaña	+57 321 7623412	
Project Manager	Fidelía Casa Cuesta	+57 321 7623412	
Gerente Funcional	Yafid Bonilla Casas	+57 321 7623412	

Nota. Esta tabla muestra la información de Stakeholders

Interesadas del proyecto pueden ser internos y externos, quedando definidos así:

Internos.

Mujeres y niñas víctimas del conflicto armado,

Manager Project: Fidelía Casas Cuesta - Gerente o director del proyecto:

Miembros del equipo del proyecto: Yafid Bonilla Casas, Yadel Bonilla Casas, Deyanira

Palacios Palacios, Agustín Cuesta Hurtado, Yunny Santos, Yirley Pestaña Pestaña

Gerente del portafolio del proyecto o gerente de programa

Patrocinador del proyecto: ONU mujer, Mujeres de éxito, Fundación CIDEEM, mundo mujer, unidad de víctimas asuntos étnicos.

Externos.

Clientes, contratistas, subcontratistas Usuarios, inversionistas y proveedores: latín pollo, pesquera ola azul, aliños caliche

Contratistas: operador, gestor de negocios, márketing digital, administrador, asistente, contador, asesor legal

Registro de Interesados del Proyecto.

Tabla 2 Registro de Stakeholders

Información de identificación						Información de Evaluación					Clasificación de los Interesados	
Nombre	Puesto	Organización/Empresa	Ubicación	Rol en el Proyecto	Información de Contacto	Requisitos Principales	Expectativas Principales	Grado de Influencia	Grado de Interés	Fase de Mayor Interés	Interno/Externo	Partidario/Neutral/Reticente
ONU Mujeres Colombia	Directivo	ONU	Bogotá	Sponsor	Calle 84 A #10-50 Piso 5 Teléfono: (1) 636 4750	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Apoyo Social a población víctima	Alta	Alto	Total	Interno	Partidario
Camila Páez Bernal	Directivo	Fundación CIDEEM	Bogotá	Sponsor	Calle 26a N° 13-97, Local 11 Teléfono: (+57) 320 8179926	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Apoyo en la disminución de la violencia basada en género aumentando la equidad educativa, laboral y social en Colombia.	Alta	Alto	Total	Interno	Partidario
Unidad de Víctimas: Asuntos Étnicos	Directivo	Unidad para las Víctimas	Medellín	Sponsor	Calle 49 No 50-21 piso 14, Edificio del Café	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Asistencia y reparación integral para los pueblos y comunidades indígenas.	Alta	Alto	Total	Interno	Partidario
Fidelia Antonia Casas Cuesta	Gerente Funcional	UNAD	Medellín	Gerente Funcional	Callé 57 #50a47	Desarrollo del Proyecto	Cumplimiento del desarrollo del Proyecto	Alta	Alto	Total	Interno	Partidario
Latín Pollo Ayj S A S	Proveedor	Latín Pollo Ayj S A S	Medellín	Proveer Insumos	Cra. 51 #50a-77, La Candelaria	Proveer Insumos necesarios para Talleres Cocino Terapia	Cumplir con los requisitos técnico de productos para desarrollo del proyecto.	Alta	Alto	Parcial	Externo	Partidario
Pesquera Olas Azul	Proveedor	Pesquera Olas Azul	Medellín	Proveer Insumos	P Av. Palacé #54-56, La Candelaria	Proveer Insumos necesarios para Talleres Cocino Terapia	Cumplir con los requisitos técnico de productos para desarrollo del proyecto.	Alta	Alto	Parcial	Externo	Partidario

Nota. Esta tabla muestra la información de los interesados del proyecto.

Posibles Modalidades De Solución Del Problema

Dentro de los diferentes escenarios que es, tan como parte de la solución al problema evidenciado en diferentes escenarios de apoyo a la población objetivo de resiliencia emocional y como parte de prevenir y minimizar riesgos muerte por causa de infarto, aneurisma, por enfermedades generadas a consecuencia del stress

Desarrollar talleres experimentales.

Cocinando para sanar.

Emprendiendo desde la cocina.

Resuelvo mientras cocino.

Encuentro armonía cocinando.

Mi felicidad en la cocina.

Salud mental desde la cocina.

Gestiona tus emociones cocinando.

Constricciones Y Restricciones Del Proyecto.

Dentro del desarrollo del proyecto se presentan tres restricciones que afectan directamente la ejecución de este, como son el tiempo, el costo y el alcance del proyecto.

El tiempo que se establezca para la ejecución de la implementación de los Talleres de Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y la armonía de la población objetivo, ya que la participación de los interesados, así como del Gobierno Nacional, Departamental y municipal es de vital importancia para abarcar la resiliencia emocional de la ciudad de Medellín.

El costo que implica la variación de precios actuales para la adquisición de insumos, herramientas y materiales para el desarrollo del proyecto.

El alcance del proyecto, en la ejecución del proyecto cumpliendo con los requisitos y conocimientos profesionales en el área de la ciencia que estudia los procesos mentales, es decir Psicología, así como en la culinaria en forma creativa para preparar los alimentos conforme a la cultura propia colombiana.

Formulación Y Sistematización Del Problema

¿Cómo fortalecer el desarrollo Psicosocial de la población de Medellín mediante talleres y terapias culinarias para gestionar las emociones y la armonía del ser?

Justificación

Mediante la intervención psicológica, Cocinoterapia les proporciona herramientas para desintoxicar, sanar, gestionar emociones, resolver conflictos, empoderarse, adoptar lenguaje en positivo, disfrutar de una salud mental adecuada, planear, formular y ejecutar su proyecto de vida y encontrar armonía debido a la necesidad de diversificar formas de entretenimientos, fortalecer la economía, motivar la salud mental, capacidad de resiliencia, identificar herramientas de auto control y enamorar a niños, jóvenes y adulto de sus potencialidades para que disfruten de una salud mental adecuada.

Es importante la planeación y el desarrollo de este proyecto porque, permite difundir una cultura de inteligencia emocional, generar tejido social, promover el interés por el emprendimiento, invita al sano esparcimiento, tomar actitud positiva desde la cocina, experimentar la felicidad en la cocina generar una cultura de sentido de pertenencia para las generaciones venideras, permite empoderarse y gestionar sus emociones, contribuye con ideación de su proyecto de vida.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar el plan de negocios para el proyecto la Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía bajo los principios de la gerencia de proyectos.

Objetivos específicos

Elaborar un plan de negocio de Cocinoterapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía aplicando herramientas de gestión de proyectos.

Realizar un análisis técnico para el plan de negocio la Cocino-terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía a partir de los resultados del estudio de mercado.

Describir los requerimientos administrativos y legales para el plan de negocio la Cocino-terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía utilizando herramientas de gestión de proyectos.

Evaluar la viabilidad financiera del plan de negocio de la Cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía utilizando criterios de la gestión de proyectos.

Desarrollo del Proyecto Aplicado

Project Chárter

Tabla 3 Acta de Constitución del Proyecto

PROYECTO	LA COCINO TERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y ENCONTRAR ARMONIA			
PATROCINADOR	ONU MUJERES - UNIDAD DE VICTIMA ASUNTOS ETNICOS			
PREPARADO POR:	Fidelia A Casas	DIA 13	MES 03	AÑO 2023
REVISADO POR:	Edwin H. Castro	DIA 13	MES 03	AÑO 2023
APROBADO POR:	Edwin H. Castro	DIA	MES	AÑO
BREVE DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO DEL PROYECTO				
Talleres vivenciales usando la cocino terapia una alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía, direccionado a víctimas del conflicto armado una estrategia que fusiona el rigor científico de la psicología con la cocina ancestral como vehículo para sanar, desintoxicar, controlar emociones, y encontrar armonía a la par con la planeación, aprobación, desarrollo y evaluación de nuestro proyecto de vida				
OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DE LA ORGANIZACIÓN	PROPÓSITO DEL PROYECTO			
Establecer la Cocino Terapia como una Taller para gestionar las emociones y encontrar armonía.	Desarrollar talleres experimentales desde la cocina mientras que las víctimas del conflicto gestionan algunas emociones como: la ira, miedo, estrés, ansiedad, duelo, depresión.			
OBJETIVOS DEL PROYECTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar un plan de negocio de Cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía aplicando herramientas de gestión de proyectos. 2. Realizar un análisis técnico para el plan de negocio la Cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía a partir de los resultados del estudio de mercado. 3. Describir los requerimientos administrativos y legales para el plan de negocio la Cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía utilizando herramientas de gestión de proyectos. 4. Evaluar la viabilidad financiera del plan de negocio de la Cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía utilizando criterios de la gestión de proyectos. 				
FACTORES CRÍTICOS DE ÉXITO DEL PROYECTO				
Cumplimiento con el objetivo principal del proyecto. Impactar positivamente 500 familias en la ciudad de Medellín.				
REQUERIMIENTOS DE ALTO NIVEL				

Ejecución de la implementación de los Talleres de Cocino Terapia como alternativa para gestionar las emociones y la armonía de la población objetivo en la ciudad de Medellín.
Sostenimiento financiero por la variación de precios actuales para la adquisición de insumos, herramientas y materiales para el desarrollo del proyecto.
Cumplimiento con los requisitos y conocimientos profesionales en la ciencia de la Psicología y la culinaria en forma creativa para dar alcance con el propósito del producto final del Proyecto (Talleres de Cocino Terapia).

EXTENSIÓN Y ALCANCE DEL PROYECTO

FASES DEL PROYECTO	PRINCIPALES ENTREGABLES
FASE I- ESTUDIOS PREVIOS	PLANEACION: Estructura Desglose del Trabajo EDT
FASE II- PREINVERSION	Proyección Técnica Gestión de Convenios Articulación con involucrados
FASE III- DESARROLLO	Implementación y Acompañamiento al Producto (Talleres)
FASE IV - EVALUACIÓN	Análisis de Impacto Ajustes Metodológicos Correctivos y Repotenciación.

INTERESADOS CLAVES

INTERESADOS INTERNOS	INTERESADOS EXTERNOS
Manager Project Fidelia Casas Cuesta Gerente o director del proyecto	Clientes, contratistas, subcontratistas Usuarios, inversionistas y proveedores: latín pollo, pesquera ola azul, aliños caliche Mujeres y niñas víctimas del conflicto armado
Miembros del equipo del proyecto Yafid Bonilla Casas Yadel Bonilla Casas Deyanira Palacios Palacios Agustín Cuesta Hurtado Yunny Santos Yirley Pestaña Pestaña	Contratistas: operador, gestor de negocios, máquetin digital, administrador, asistente, contador, asesor legal.

RIESGOS

Falta de recursos financieros para el desarrollo de las actividades.

Aprobación Técnica por el patrocinador.

Falta de espacio físico para el desarrollo del producto (Talleres).

Retraso de la inversión económica para iniciar el proyecto.

HITOS PRINCIPALES DEL PROYECTO

1. Inicio de la Ejecución del proyecto.
2. Cumplimiento con el objetivo principal del proyecto.
3. Impactar positivamente 500 familias en la ciudad de Medellín.

PRESUPUESTO DEL PROYECTO

FASE/RECURSOS	PERSONAL	MATERIALES (Consumibles)	MAQUINARIA Y EQUIPO
I- ESTUDIOS PREVIOS	\$ 1.300.000	\$ 90.000	\$ 3.000.000

II- PREINVERSION	\$ 10.700.000	\$ 1.100.000	\$ 8.400.000
III- DESARROLLO	\$ 8.700.000	\$ 10.550.000	\$ 5.000.000
IV - EVALUACIÓN	\$ 960.000	\$ 200.000	\$ 0
OTROS (Imprevistos)	\$2.000.000	\$1.000.000	\$2.000.000
Subtotal	\$ 23.660.000	\$ 12.940.000	\$ 18.400.000
Total, Presupuesto		\$ 55.000.000	
GERENTE ASIGNADO AL PROYECTO			
Fidelia Antonia Casas Cuesta			
AUTORIZACIÓN ACTA			
PATROCINADOR: Unidad de Víctimas, Municipio de Medellín, ONU Mujeres, Secretaria de la Mujer de Medellín.			
AUTORIDAD ASIGNADA: Fidelia Antonia Casas Cuesta			

Nota. Esta tabla muestra el acta de constitución del proyecto.

Plan De Gestión Del Alcance

Definición Del Alcance

El equipo del proyecto analiza los siguientes insumos: Plan de gestión del alcance, acta de constitución del proyecto, documentación de requisitos, y activos de la organización.

A partir de los cuales realizará la definición preliminar del alcance.

Posteriormente, la definición preliminar del alcance se someterá a análisis por un experto en Psicología con experiencia en psicoterapias, para de esta manera ajustar la definición del alcance del proyecto.

Seguidamente, se realizará una reunión con los actores involucrados del proyecto para socializar el alcance del proyecto y de ser necesario, tener en cuenta observaciones para realizar los correspondientes ajustes.

Por último, mediante reunión del equipo del proyecto con los Sponsor del Proyecto, mediante acta, presentarán la definición del alcance del proyecto para su respectiva aprobación, quedando debidamente registrado en acta.

Creación de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT

El equipo del proyecto en reunión tomará el plan de gestión del alcance, enunciado del alcance del proyecto, documentación de requisitos, factores ambientales de la empresa, activos de los procesos de la organización, y realizarán la descomposición, consistente en dividir y subdividir el alcance del proyecto y los entregables en paquetes de trabajo más pequeños y manejables.

Se estructura y organiza la EDT, identificando los principales entregables que actúan como fases del proyecto, se procede a definir los paquetes de trabajo.

Para la elaboración de la EDT se usa como herramienta el programa Project Libre.

El equipo del proyecto mediante reunión aprobó la EDT dejando constancia en acta.

Diccionario de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT

Una vez terminada la EDT, el equipo del proyecto procede a definir y diligenciar el formato del diccionario de la EDT/WBS, el cual contendrá la siguiente información:

Identificación cuenta de control.

Nombre y número del paquete de trabajo.

Fecha de actualización.

Organización/individuo responsable.

Descripción del entregable del paquete de trabajo.

Trabajo necesario para producir el entregable.

Criterios de aceptación del entregable.

Restricciones y supuestos.

Métricas de calidad.

Riesgos.

Documento de origen técnico.

Recursos asignados.

Duración.

Hitos del cronograma.

Costos.

Predecesoras/sucesoras.

Aprobado por.

Fecha.

Una vez revisado todo el diccionario con cada uno de los entregables de cada fase del proyecto, cada profesional encargado de las actividades del cronograma realizará el respectivo informe a la dirección del proyecto para la aprobación.

Validación del Alcance

Una vez terminado cada entregable de cada fase del proyecto, se realizará una validación preliminar por parte del encargado de cada fase del proyecto y se procederá a realizar la verificación por la dirección del proyecto. De ser aprobado se elabora el acta de aprobación que lleva anexo el informe elaborado por el profesional encargado de cada fase, y se continua con la actividad o de ser el entregable final. Los entregables que no son aceptados, se documentan con el informe del encargado de cada área, para formalizar una solicitud de cambio ante la dirección del proyecto.

Control del Alcance

La dirección del proyecto realizará el análisis de variación cada 30 días después de la ejecución del proyecto con las siguientes herramientas: línea base del alcance, el plan de gestión del alcance del proyecto, plan de gestión de cambios, plan de gestión de la configuración, plan de

gestión de requisitos, documentación de requisitos, matriz de trazabilidad de requisitos, datos de desempeño del trabajo, activos de los procesos de la organización.

Del ejercicio anterior se obtiene la información de desempeño del trabajo producida donde se incluye correlaciones y contexto sobre el desempeño del alcance del proyecto en comparación con la línea base del alcance, categorías de los cambios recibidos, variaciones del alcance identificadas y sus causas, impacto de estas en el cronograma o en el costo, y el pronóstico del desempeño futuro del alcance.

De ser necesario de acuerdo al anterior análisis, el gerente del proyecto con los responsables de los entregables que presenta dificultades generará las respectivas solicitudes de cambio en componentes del plan para la dirección del proyecto, a las cuales se realizará el debido proceso de revisión y tratamiento de acuerdo con el proceso realizar el control integrado de cambios.

Al realizarse los respectivos cambios, es necesario actualizar el plan para la dirección del proyecto, actualizaciones de documentos del proyecto y de los activos de la organización.

Línea Base Del Alcance

Enunciado del Alcance del Proyecto

Desarrollar talleres experimentales desde la cocina mientras que las víctimas del conflicto gestionan algunas emociones como: la ira, miedo, estrés, ansiedad, duelo, depresión.

Descripción del Alcance del Proyecto

El proyecto está organizado en cuatro fases: estudios previos, pre-inversión, desarrollo y evaluación, en concordancia con las especificaciones del PMI, establecido en un plan para la

dirección del proyecto, donde el cumplimiento del enunciado del alcance debe dar como entregable al cierre del proyecto debe contemplar todas las actividades y requisitos necesarios cumplidos a satisfacción de la población objetivo del proyecto. También se debe elaborar el plan para el monitoreo y control del proyecto. Durante la ejecución de los talleres, se debe rendir informes y suministrar información requerida mediante informes mensuales a la dirección del proyecto. El personal debe tener capacitación en formación para el trabajo certificada, y tener una previa capacitación en salud ocupacional y mitigación de impactos ambientales.

Entregables De Producto

Seis (6) Talleres de cocina vivenciales para gestionar y encontrar la armonía basados en métodos de apoyo psicológico.

Entregables Del Proyecto

Plan para la dirección del proyecto compuesto por los planes subsidiarios.

Informes: se elaborarán informes de avance por el encargado de cada fase del proyecto, dirigidos a la dirección del proyecto y al sponsor.

Contratos: se entregará modelo de contratos con acta de inicio y liquidación del servicio de cocino terapia.

Criterios De Aceptación

Talleres con contenidos necesarios para el apoyo psicológico mediante la cocina, que sean una herramienta valiosa para ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional y a desarrollar habilidades culinarias. Con una metodología que pueda variar según los objetivos y los participantes, pero siempre con la importancia de tener en cuenta las necesidades y habilidades de los participantes y adaptar las actividades a ellos.

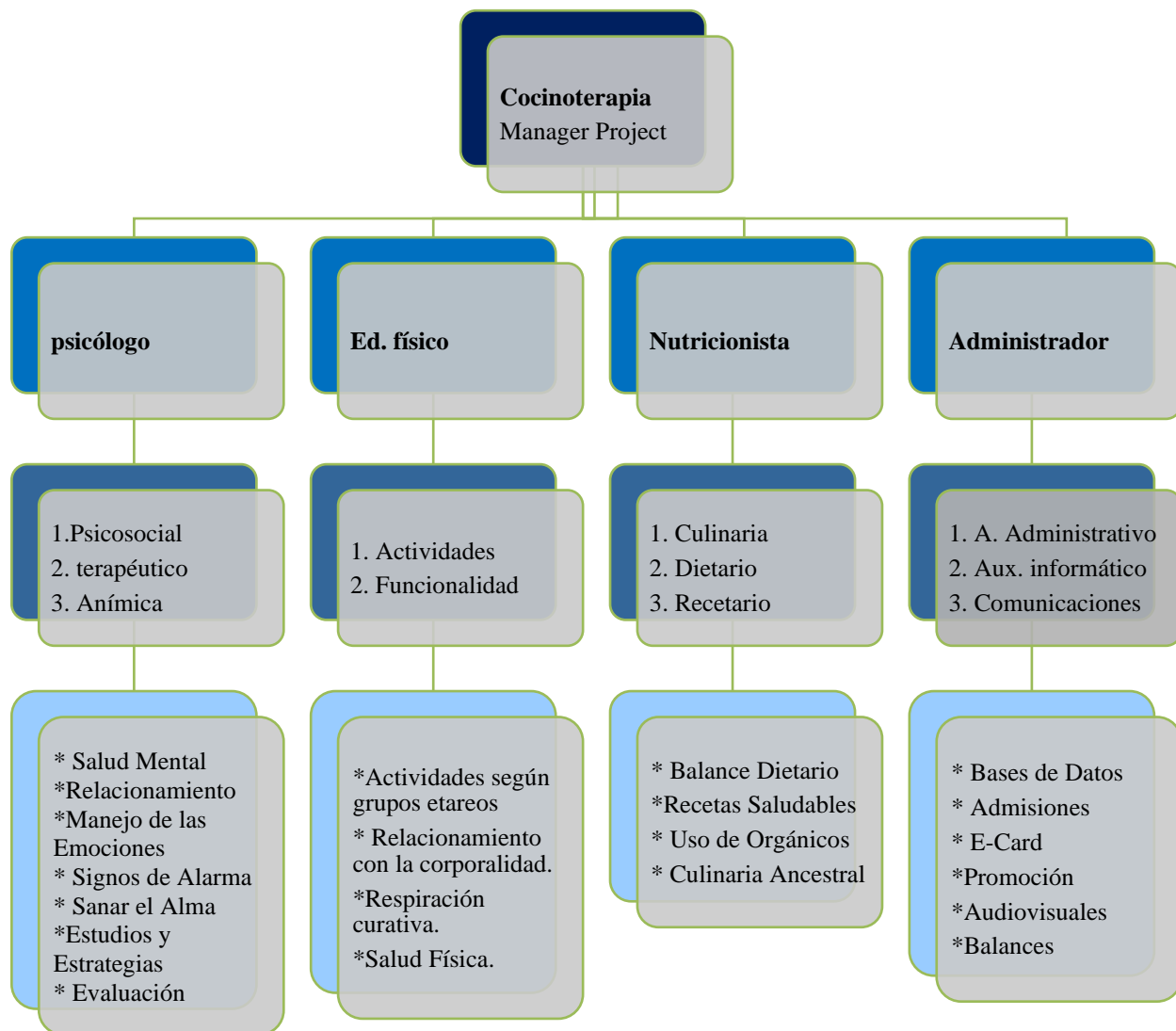
Exclusiones del Proyecto

El proyecto contempla recursos apoyo de otras disciplinas de ciencias sociales, pero no de todas.

Restricciones y Supuestos

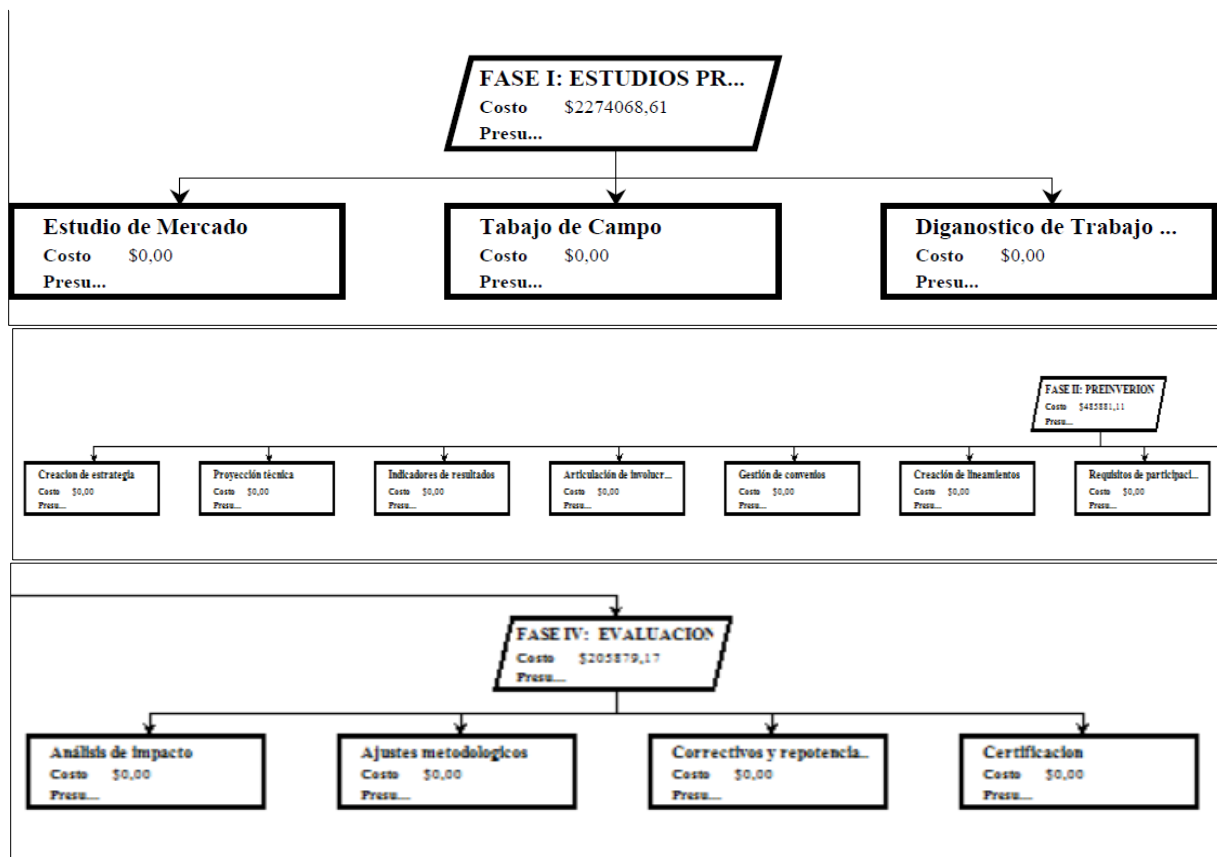
Incumplimiento con evaluaciones y ajustes: Es importante realizar evaluaciones regulares para saber si se están logrando los objetivos del taller y si es necesario ajustar la metodología o las actividades. Las evaluaciones también pueden ser útiles para identificar áreas en las que los participantes puedan necesitar más apoyo o para recopilar comentarios y sugerencias para futuros talleres.

Figura 1 Diagrama de la Estructura de Desglose del Trabajo EDT/WBS



Nota: Elaborado por el Autor

Figura 2 Estructura de Desglose del Trabajo EDT/WBS



Nota: Herramienta Ms Project

Tabla 4 Diccionario de la EDT/WBS

No Control	No y Fase Proyecto	Fecha Actualización	Organización/Responsable
1.1. Dirección Proyecto	2. Pre-inversión	10/02/2023	Gerente de Proyecto
Descripción del entregable de la Fase	Project chart y Matriz de Stakeholders: consiste en el acta de constitución del proyecto, en la cual se plasma los aspectos relevantes que detallan los aspectos fundamentales del proyecto. La Matriz de Stakeholders contiene los actores involucrados con un análisis pormenorizado de las relaciones que estos tienen en el proyecto.		
Trabajo necesario para producir el entregable:	Reuniones del gerente del proyecto con el sponsor, como también consultas con los diferentes integrantes del equipo del proyecto.		
Criterios de aceptación del entregable	Los documentos deben contener las respectivas firmas del gerente del proyecto y sponsor, y se deben elaborar en los formatos establecidos.		
Restricciones y supuestos	En reunión del sponsor con el director del proyecto, se suministra toda la información requerida en los formatos.		
Métricas de calidad	Casillas totales diligenciadas de los respectivos formatos		
Riesgos	Se produzca sesgo en la comunicación, como en la estimación preliminar de duración y costo de actividades.		
Documento de origen técnico	Pólizas individuales de riesgos laborales del recurso humano, de cumplimiento del contrato, y de aseguramiento de la maquinaria.		
Recursos asignados	Gerente del proyecto.		
Duración	10 Días		
Costo	\$1.282.000		
Predecesoras/Sucesoras	Fase 1 Estudios Previos		
Aprobado por:	Fidelia Casas		
Fecha:	15/06/2023		

Nota. Esta tabla muestra el diccionario del proyecto.

Plan de Gestión del Cronograma

Definición de actividades

Cada profesional responsable de las diferentes fases del proyecto utilizará los elementos necesarios de la línea base del alcance como son la definición del alcance, la EDT y el diccionario de la EDT, para realizar un análisis y hacer una descomposición del trabajo en actividades medibles, de esto se elaborará un listado preliminar de las actividades con la respectiva identificación procedente de la cuenta de control.

En reunión con la dirección del proyecto se analizará y definirá en consenso las actividades e hitos definitivos.

Las actividades serán sentadas en el formato definido para el Listado de actividades e hitos.

Secuencia de actividades

Cada profesional responsable de las diferentes fases del proyecto, mediante el método de diagramación por precedencia, realizará la programación de las actividades que componen cada fase, sentando en el formato de Lista de actividades e hitos los atributos de predecesora y sucesora para cada actividad.

En reunión con la dirección del proyecto se realizará el ajuste y secuencia de las actividades de todos los paquetes de trabajo en una sola red, ajustando la información sentada en la lista de actividades.

El proceso se realizará utilizando el programa Project Libre, efectuando los respectivos ajustes.

Estimación de recursos de las actividades

Cada profesional responsable de las diferentes fases del proyecto realizará la estimación de recursos de las actividades que lo componen, ya que para esto cuenta con la experiencia técnica necesaria para el proyecto y planificación de actividades.

Se tendrá en cuenta la disponibilidad de presentaciones, cantidades, dimensiones entre otros atributos de los recursos disponibles en el mercado como insumo para el desarrollo del proyecto.

Los tipos de recursos como también cantidades serán sentadas en el formato de estimación.

Estimación de duración de las actividades

Cada profesional responsable de las diferentes fases del proyecto utilizará el método de Juicio de Expertos para estimar la duración de las actividades correspondientes. Dado que el equipo del proyecto posee la experiencia necesaria para llevar a cabo esta tarea, la duración estimada se incluirá en la lista de actividades e hitos.

Desarrollo del cronograma

Teniendo compilada la toda la información anterior, como lo es el listado de actividades con atributos, recursos, duración, y red de trabajo definida en el proceso de secuencia de actividades, se procede a ingresar toda la información en el aplicativo Project Libre. Durante este proceso se realiza ajustes pertinentes debido a la disponibilidad de recursos y duración de las actividades. Además, se realizará el proceso de determinación de la ruta crítica del proyecto, para determinar la duración mínima.

Control del cronograma.

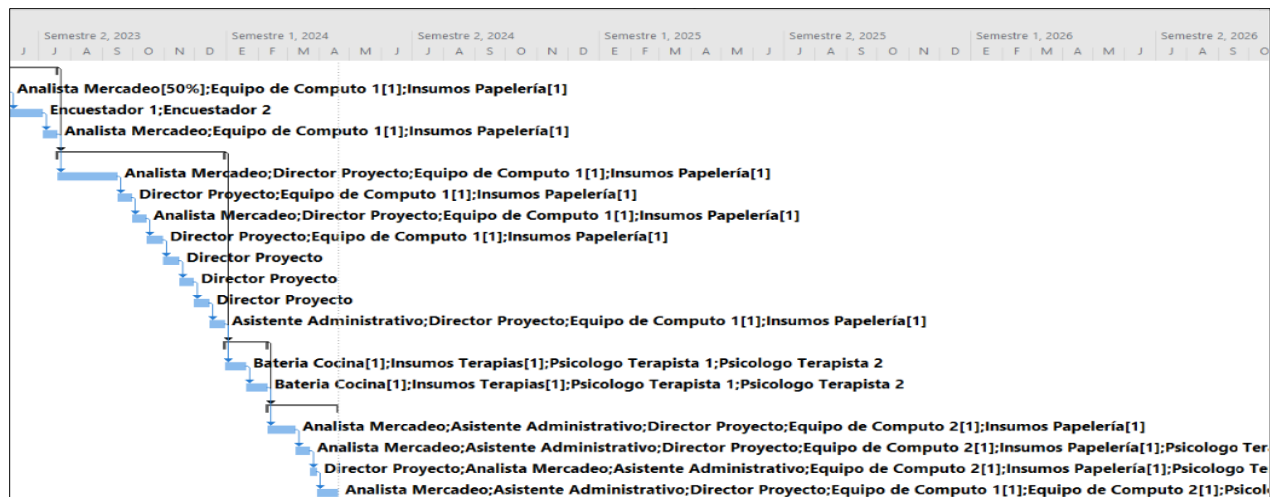
Para determinar si es necesario realizar cambios en el cronograma del proyecto, se utilizarán los informes de avance y se llevará a cabo una reunión con el equipo del proyecto. Si se considera necesario solicitar un cambio, este será presentado al gerente del proyecto y al sponsor en una reunión, y se dejará constancia de la aprobación del cambio en un acta de reunión.

Figura 3 Lista de Actividades

Modo de tarea	Nombre de tarea	Duración	Comienzo	Fin	Pre	Nombres de los recursos
	FASE I: ESTUDIOS PREVIOS	36,6 días	lun 29/05/23	mar 18/07/23		
	Estudio de Mercado	3,6 días	lun 29/05/23	jue 1/06/23		Analista Mercadeo[50%];Equ
	Trabajo de Campo	20 días	jue 1/06/23	mar 4/07/23	2	Encuestador 1;Encuestador :
	Diagnostico de Trabajo de Campo	10 días	mar 4/07/23	mar 18/07/23	3	Analista Mercadeo;Equipo d
	FASE II: PREINVERSION	118 días	mar 18/07/23	vie 29/12/23	1	
	Creación de estrategia	40 días	mar 18/07/23	vie 15/09/23	4	Analista Mercadeo;Director
	Proyección tecnica	10 días	vie 15/09/23	vie 29/09/23	6	Director Proyecto;Equipo de
	Indicadores de resultados	10 días	vie 29/09/23	vie 13/10/23	7	Analista Mercadeo;Director
	Articulación de involucrados	10 días	vie 13/10/23	lun 30/10/23	8	Director Proyecto;Equipo de
	Gestión de convenios	10 días	lun 30/10/23	mié 15/11/23	9	Director Proyecto
	Creación de lineamientos	10 días	mié 15/11/23	mié 29/11/23	10	Director Proyecto
	Requisitos de participación	10 días	mié 29/11/23	jue 14/12/23	11	Director Proyecto
	Comunicación	10 días	jue 14/12/23	vie 29/12/23	12	Asistente Administrativo;Dire
	FASE III: DESARROLLO	30 días	vie 29/12/23	vie 9/02/24	5	
	Proceso Implementación Talleres	15 días	vie 29/12/23	vie 19/01/24	13	Bateria Cocina[1];Insumos T
	Acompañamiento	15 días	vie 19/01/24	vie 9/02/24	15	Bateria Cocina[1];Insumos T
	FASE IV: EVALUACION	50 días	vie 9/02/24	vie 19/04/24	14	
	Análisis de impacto	20 días	vie 9/02/24	vie 8/03/24	16	Analista Mercadeo;Asistente
	Ajustes Metodológicos	10 días	vie 8/03/24	vie 22/03/24	18	Analista Mercadeo;Asistente
	Correcitivos y repotenciación	5 días	vie 22/03/24	vie 29/03/24	19	Director Proyecto;Analista M
	Certificación	15 días	vie 29/03/24	vie 19/04/24	20	Analista Mercadeo;Asistente

Nota. Diccionario del proyecto.

Figura 4 Cronograma de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto



Fuente: Herramienta MS Project

Plan de Gestión de los Costos

Estimación de los costos.

Cada responsable de las fases realizará la estimación de los costos de cada una de las actividades por medio del método del juicio de expertos, ya que el equipo del proyecto cuenta con la experiencia para realizarlo, y consignará el valor en el correspondiente cuadro de actividades.

Unidades de medida

Para el trabajo de la mano de obra calificada y no calificada las unidades se trabajarán por día laboral.

Los equipos como batería de cocina y de computación serán costeados por precio de compra del mercado.

Los insumos para los talleres serán costeados al precio de compra del mercado.

Nivel de precisión, este se realizará redondeando los valores sin decimales.

Nivel de exactitud, La exactitud al momento de estimar los valores de las actividades se realizará con un nivel de exactitud más o menos 5% los costos de las cuentas de control se calcularán sumando las actividades contenidas, las cuales serán consignadas en la EDT y Project Libre, obteniendo en primera medida los estimados del proyecto.

Posteriormente se definirá las reservas para contingencia, que se calculan por medio del plan de gestión de los riesgos. De lo cual se obtendrá la línea base de los costos. Posteriormente se determina la reserva de gestión y se adicionan para poder obtener el presupuesto de costos.

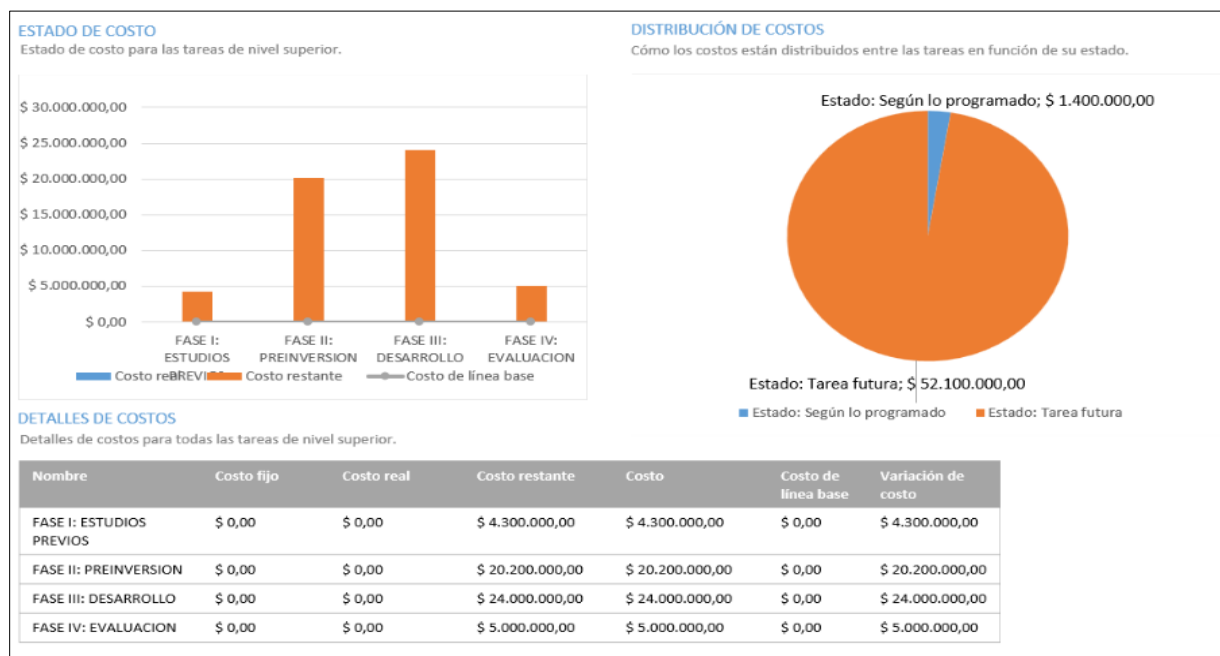
Gestión de los Costos

Informes de desempeño, se realizará mediante la gestión del valor ganado mediante los informes mensuales del equipo del proyecto.

Control de los Costos

Solicitudes de cambio, una vez definida la necesidad de realizar una solicitud de cambio en el comité del equipo del proyecto, se diligencia en la respectiva acta y en el formato de solicitud de cambio, la cual será avalada por el sponsor del proyecto. Esta se remite al gerente del proyecto para realizar el respectivo ajuste.

Figura 5 Costo Estimado de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto



Nota: Herramienta MS Project

Plan de Gestión de la Calidad

Planificación de la calidad

La Planificación de la calidad estará a cargo del equipo del proyecto, quienes diseñarán una Hoja de verificación de los procesos a los cuales se realizará el control de calidad.

Aseguramiento.

Cada responsable dentro del proceso de calidad será encargado de llevar a cabo auditorías mensuales en los procesos definidos en la hoja de verificación. Durante estas auditorías, se comparará lo planificado con lo ejecutado. Los informes resultantes del proceso de auditoría, las solicitudes de cambio, las actualizaciones al plan del proyecto, los documentos del proyecto y los recursos de los procesos de la organización serán presentados en las reuniones mensuales con la

dirección del proyecto. En estas reuniones, se llevará a cabo la aprobación correspondiente y se asignará el seguimiento del procedimiento.

Control de la calidad.

Cada encargado de las actividades realizará la respectiva inspección de los entregables de cada fase con el fin de determinar si cumple o no con las especificaciones definidas en la hoja de verificación. También se realizará la respectiva validación de los entregables con el director del proyecto, y a su vez con el sponsor del proyecto.

Las solicitudes de cambio serán presentadas por el director o sponsor del proyecto, quienes delegarán la función de aplicación de la mencionada solicitud al encargado de cada cuenta de control.

Tabla 5 Formato Plan de Gestión de la Calidad

NOMBRE DEL PROYECTO:	LA COCINO TERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y ENCONTRAR ARMONIA
DIRECTOR DEL PROYECTO:	Fidelia Antonia Casas Cuesta
FECHA DE ELABORACIÓN:	13 de marzo de 2023

HISTORIAL DE VERSIONES

FECHA Y HORA	No VERSIÓN	DESCRIPCIÓN	ELABORADO POR
13-03-23 10:30 P.M.	01	Versión inicial	Fidelia Antonia Casas Cuesta
09-04-21 11:40 P.M.	02	Rol agregado. Complemento de abordaje de planificación y abordaje de control	Fidelia Antonia Casas Cuesta

PROPÓSITO DEL PLAN DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DEL PROYECTO

Este documento tiene como objetivo implementar el plan de gestión de la calidad al establecer las pautas y los lineamientos de los procedimientos necesarios para la implementación de la cocino terapia como alternativa para gestionar las emociones y encontrar armonía.

ROLES Y RESPONSABILIDADES

ROL	RESPONSABILIDAD
Rol 1 Gerente del Proyecto	Fidelia Antonia Casas Cuesta, tendrá participación en la organización del proyecto
Rol 2 - Líder de proyecto	Fidelia Antonia Casas Cuesta, tendrá participación en la planeación del proyecto
Rol 3 – Veedor	Yafid Bonilla Casas, tendrá la responsabilidad de vigilar el cumplimiento de todas las actividades y metas establecidas para el éxito del proyecto.
Rol 4 – Psicólogos	Participarán en la ejecución e implementación del proyecto

ABORDAJE PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA CALIDAD

Teniendo en cuenta los requisitos funcionales y los requisitos de calidad del proyecto, de igual modo, los objetivos específicos que fueron planteados en la línea base del alcance, se destaca el papel fundamental la interacción técnicas y metodologías de apoyo psicológico mediante la cocina, clave para determinar el éxito del proyecto. El personal que participará en la ejecución cumplirá la normativa ISO 9001:2015, buscando la satisfacción de todos los clientes logrando las exigencias externas e internas tal y como lo contempla la norma

ABORDAJE PARA EL ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD

ETAPA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Verificar la fase de gestión del proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> Se verifica la existencia y concordancia de los planes de gestión: Requisitos, Tiempo, Costos, Riesgos y Adquisiciones. Se ejecutan las actividades consignadas en los documentos Se registra la aplicación de las actividades 	Gerente / Líder del Proyecto
Validar la fase de gestión del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Se evidencian las Actas Formales de Entregables y registros anexos según el cronograma. Se identifican y registran las lecciones aprendidas. Se implementan las oportunidades de mejora y se corrigen las falencias detectadas. 	Veedor
Verificar las fases de diseño e implementación del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Estudio de los registros al cumplimiento de la fase de diseño. Análisis de los estudios que determinan la funcionalidad operativa y administrativa del proyecto Verificar los resultados de los diseños para adaptación de la infraestructura requerida para la implementación del Proyecto Constatar las condiciones físicas y socioeconómicas de las zonas consideradas para el proyecto. 	Gerente / Líder del Proyecto
Validar el requerimiento de las adquisiciones y su implementación	<ul style="list-style-type: none"> Se evidencian los registros que soportan la adquisición de todos los elementos requeridos. Se visualizan los equipos, herramientas e infraestructura necesaria para el desarrollo del proyecto. 	Gerente / Líder del Proyecto, Veedor, Psicólogos

Verificar la fase de seguimiento y control del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Se verifica la magnitud de los riesgos detectados y la efectividad de los controles propuestos, así como también las acciones preventivas y correctivas. Se verifica la completa relación y el cumplimiento de los entregables del proyecto. Informe de rendimiento de los indicadores de gestión. 	Gerente / Líder del Proyecto, Financiador
Validar la fase de seguimiento y control del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Se evidencia el registro de la aplicación. Se identifican y registran los resultados de las anomalías y novedades detectadas 	Veedor

ABORDAJE PARA EL CONTROL DE LA CALIDAD

CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS PREVIOS	ACTIVIDAD	ETAPA ALCANZADA
Determinación de la Población Víctima y/o con necesidades de apoyo psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de la población con problemas psicosocial 	Identificación
Validar la necesidad del Taller terapéutico para liberar emociones mediante la cocina	<ul style="list-style-type: none"> Planeación el contenido de los Talleres acorde con la necesidad de la población objetivo. 	Planeación
Se deberá supervisar la adecuada adquisición de materia prima y consumibles conforme lo demande el servicio.	<ul style="list-style-type: none"> Verificar que las herramientas, equipo y materiales disponibles son acordes con el tipo de taller a orientar. 	Seguimientos de desempeño y auditorías a la calidad de los procesos
Verificar continuamente la aplicación de la normativa legal vigente	<ul style="list-style-type: none"> Constatar la aplicación de buenas prácticas y utilización adecuada de herramientas y elementos de protección 	Evaluación al personal sobre técnicas y cuidados básicos, implementación adecuada de buenas practicas

ABORDAJE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

OBJETIVO	METAS	INDICADORES	ACCIONES	RESPONSABLE	PLAZOS
Identificación individualizada de clientes, proveedores.	Identificación de clientes y proveedores destacados	Caracterización	Creación de grupos de proveedores y clientes	Gerente / Líder del Proyecto	Mensual
Identificar el comportamiento de competencia de servicios similares o sustitutos al ofertado.	Estimar los costos y gastos en la producción requerida para satisfacer los mercados	Comportamiento del mercado	Analizar la problemática de salud mental en la ciudad de Medellín.	Gerente / Líder del Proyecto	Mensual
Capacitación de nuevos métodos de apoyo psicosocial	Obtener Profesionales Cualificados	Aprendizaje	Realizar talleres de capacitación continua	Gerente / Líder del Proyecto	Semestral

APROBACIÓN			
NOMBRE	CARGO	FIRMA	FECHA
Fidelia Antonia Casas Cuesta	Gerente / Líder del Proyecto		
Sponsor			

Nota: Elaborado por el Autor

Plan de Gestión de los Recursos Humanos.

Proceso general de selección del personal

Planificación de los Recursos Humanos: Se realizará en el fin de determinar los roles y responsabilidades del proyecto. Para la planificación se tomarán en cuenta la cultura y estructura de la organización, también se definirán los requisitos de los recursos de las actividades a través de plantillas y listas de control.

Adquisición del equipo del proyecto, se realizará para el personal interno y externo a la organización de la siguiente manera:

Proceso de adquisición del personal interno

El líder del proyecto enviará la solicitud del personal vía email al área encargada de contratación del proyecto con el listado del personal profesional con sus respectivos perfiles y cargos.

El Coordinador del Proyecto verifica la disposición del personal para incluirlos en el proyecto.

El gerente del proyecto recibe los nombres del personal disponible para su evaluación o entrevista.

El gerente del proyecto hará las entrevistas para evaluar el nivel de capacidad y experiencia.

Desarrollo del equipo del proyecto.

El coordinador del proyecto se encargará de las reglas básicas de la empresa como políticas de reconocimiento y recompensas. Se evaluará el rendimiento del personal contratado con el fin de encontrar mejoras en las habilidades que permiten realizar las actividades asignadas.

Crterios para Salida de Personal

Personal del equipo del proyecto

Por terminación del proyecto

Por despido en casos determinados en el reglamento de trabajo.

Renuncia voluntaria.

Personal del proyecto

Por terminación del proyecto.

Por terminación de una partida o actividad temporal.

Por renuncia voluntaria.

Por despido en casos determinados en el reglamento del trabajo.

Necesidades de formación o capacitación

Se determina un plan de formación básico para el equipo del proyecto y personal de ejecución. El programa se irá actualizando conforme al avance del proyecto y de acuerdo con las evaluaciones mensuales.

Plan de formación básica

Taller de gestión de proyectos de acuerdo con los estándares del PMI.

Taller de seguridad y salud en el Trabajo.

El plan deberá ser aprobado por el Gerente del proyecto. Se realizará una encuesta para analizar la formación del personal Grado de satisfacción.

Este se iniciará un mes después de iniciado el proyecto. Los recursos del plan de formación están previstos las contingencias del presupuesto del proyecto

Políticas De Reconocimiento y Recompensas

Premio a la mejor acción de mejora que aplicará para todo el personal del proyecto.

Premio al mejor informe de resolución de problemas que se aplica para todo el personal del proyecto. Estas sugerencias de mejora se tendrán en cuenta de la seguridad y salud en el trabajo ocupacional para ayudar a la empresa a mejorar su productividad, calidad y seguridad.

Normas de cumplimiento

Las normas de cumplimiento laborales y los estándares de comportamiento ocupacional estarán definidos en el reglamento de trabajo, seguridad, salud ocupacional, se utiliza la matriz RACI (también conocida como matriz de responsabilidades) es una herramienta de gestión de proyectos que se utiliza para definir y asignar responsabilidades a los miembros del equipo. RACI es un acrónimo de cuatro palabras: Responsable, Aprobador, Consultado e Informado. Cada una de estas palabras representa un nivel de responsabilidad en el proyecto:

Responsable (R): la persona que es responsable de realizar una tarea o trabajo específico.

Aprobador (A): la persona que tiene la autoridad para aprobar o rechazar el trabajo realizado por el responsable.

Consultado (C): la persona que debe ser consultada antes de que se tome una decisión o se realice un trabajo.

Informado (I): la persona que debe ser informada sobre el progreso del trabajo o la decisión tomada.

La matriz RACI es útil porque ayuda a evitar la confusión y la duplicación de esfuerzos en un proyecto, al establecer claramente quién es responsable de qué y quién necesita ser consultado o informado. Esto ayuda a mejorar la comunicación, la eficiencia y la efectividad del equipo de trabajo.

Tabla 6 Matriz RACI

LISTADO DE ROLES	Gerente de Proyecto	Analista de Mercado	Encuestadores	Administrador	Nutricionista	Psicólogo	Asistente Administrativa
R= Responsable A= Aprueba C= Consulta I = Informado							
ACTIVIDAD #	NOMBRE DE LA TAREA						
0	Dirección supervisión y control						
0.1	Estudios Previos						
0.2	Pre-inversión						
0.3	Desarrollo						
0.4	Evaluación						
1	Actividad						
1.1	Estudio de Mercado						
1.2	Trabajo de Campo						
1.3	Diagnóstico de Trabajo de Campo						
2	Actividad						
2.1	Creación de Estrategia						
2.2	Proyección Técnica						
2.3	Indicadores de resultados						

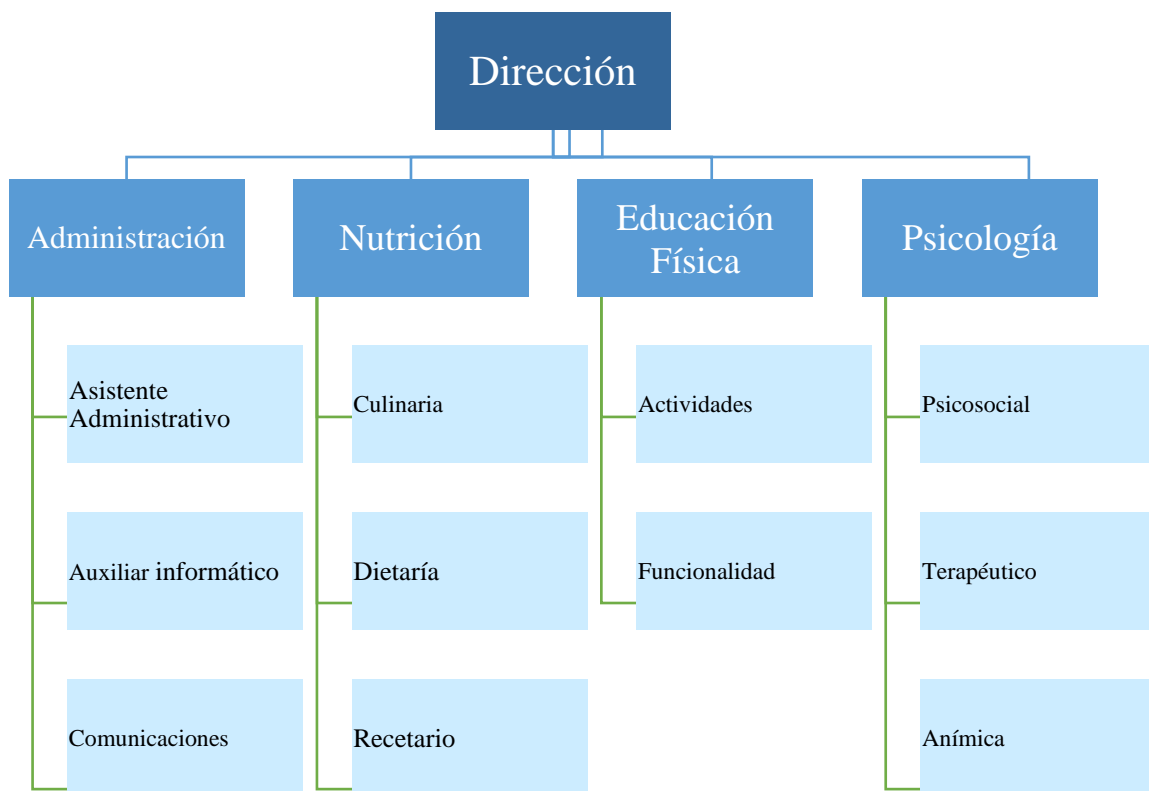
2.4	Articulación de Involucrados				
2.5	Gestión de Convenios				
2.6	Creación de Lineamientos				
2.7	Requisitos de participación				
2.8	Comunicación				
3	Actividad				
3.1	Implementación de Talleres				
3.2	Proyección Técnica				
4.	Evaluación				
4.1	Análisis de Impacto				
4.2	Ajustes Metodológicos				
4.3	Correctivos y repotenciación				
4.3	Certificación				

Nota: Elaborado por el Autor

Estructura Organizacional

El organigrama tiene como objetivo presentar, de forma clara, objetiva y directa, la estructura jerárquica de la empresa. Se propone una Estructura Organizativa, la cual tiene como finalidad que se ajuste a los puestos de trabajo proyectados para la empresa y refleje la verdadera distribución de estos; así como también las líneas de responsabilidades, entre otros y de esta manera contribuir a que los colaboradores de la corporación AMAR pueden identificarse con ella.

Figura 6 Estructura Organizacional



Nota: Elaborado por el Autor

Plan de Gestión de las Comunicaciones

Planificación de las Comunicaciones

Se utilizará el registro de los interesados en la medida que impactan en el desarrollo del proyecto con el fin de determinar las necesidades de información y como serán abordadas por los interesados del proyecto.

Como herramienta se utilizará el análisis de los requisitos de las comunicaciones de este análisis da como resultados la suma de las necesidades de información de los interesados, a través de las reuniones de avances del proyecto. se tiene información del desempeño del proyecto por medio de sus entregables, la información involucrada con la gestión del proyecto

será distribuida al equipo del proyecto y la información del status del producto será distribuida a todos los interesados del proyecto.

Distribución de la Información

Se utilizarán informes de rendimiento los cuales informarán el estado y desempeño del proyecto, se difundirán las versiones actualizadas en reuniones individuales y grupales de los interesados, también serán difundidas por medio del correo electrónico siendo esta información no tan relevante.

Informar el rendimiento

Es donde se recopila y distribuye información del rendimiento incluyendo informes de estado, mediciones de progreso y proyecciones, el equipo del proyecto es la que está encargada. Se analizará e intercambiará acerca del estado de avance y el desempeño del proyecto, donde se tiene un informe detallado del rendimiento y el status, el progreso y lecciones aprendidas.

Información que será comunicada

Status semanal

Reporte mensual

Actas de reunión interna

Cartas de comunicación

Programación de actividades semanales

Solicitud de cambios

Aprobaciones de cambio

Control del presupuesto

Plan del proyecto

Métodos y Tecnologías para Utilizar

Medios Escritos

Actas de reunión: documento emitido en las reuniones gerenciales bien sea ordinarias o extraordinarias donde se muestra los acuerdos aprobados, avances del proyecto.

Memorandos: documento o solicitud dirigido de manera personalizado.

Informes o reportes: por lo general para darle carácter formal a lo informado

Medios Electrónicos

Correo electrónico: medio de mayor uso.

Mensajería instantánea: Dentro de los miembros es el más usado.

Medios Verbales

Teléfono: Comunicación directa y continua.

Video conferencia: comunicación directa donde hay una explicación más detallada.

Reuniones: de tipo formal e informal, dependiendo de los participantes.

Frecuencia de las Comunicaciones

Dependiendo de la información, esta información deberá ser presentada diaria, semanal, quincenal, mensual.

Proceso de escalamiento

Cuando se presenta polémica o debates durante la ejecución del proyecto el manejo de estas será de manera documentada y se ingresará formalmente en el registro de incidentes. El registro de incidentes se revisará en reunión semanal con el fin de:

Dar soluciones a aplicar a las polémicas pendientes por analizar, asignar un responsable y un plazo prudente para dar soluciones.

Revisar si lo pactado en las soluciones se están realizando, de no ser así se aplicará las acciones correctivas al respecto.

Revisar si las soluciones a aplicadas son efectivas y si la polémica ha sido resuelta, de no ser así se diseñarán nuevas soluciones.

En caso de que una polémica no se haya solucionado se convierta en un problema deberá ser abordada por el siguiente método de escalamiento.

En primer instante será tratada a resolver por el gerente del proyecto, y por el equipo de gestión utilizando el método de estándar de resolución de problemas.

En la segunda instancia será tratada de resolver por el sponsor, gerente del proyecto y miembro del equipo del proyecto utilizando la negociación y la solución de conflictos.

En la última instancia será solucionada por el sponsor y el comité de control de cambios si el primero lo cree conveniente y necesario.

Método para actualizar el plan de comunicaciones

Este plan se analizará mensualmente en una de las reuniones semanales y se determinará si es necesario crear nuevos canales de comunicaciones a los ya existentes, deberá ser actualizada cuando se presenta una de las siguientes situaciones.

Cuando se detecta deficiencia en las comunicaciones existentes dentro o fuera del proyecto.

Cuando se haya probado que hay quejas de requerimientos de información.

Cambios de roles y responsabilidades.

Cuando hay personas que salen e ingresan al proyecto.

Cuando hay una solicitud de cambio aprobada que impacte el plan de comunicaciones.

Cuando haya un pedido no previsto de información o reportes de adicionales.

Todas las reuniones deberán seguir las siguientes pautas.

Fijar fecha con anterioridad.

Coordinar, fecha, hora y lugar con los participantes.

Puntualidad.

Se deben fijar los objetivos de la reunión.

Se debe cumplir con cabalidad los roles del facilitador

Terminar la reunión con puntualidad.

Se debe emitir un acta de reunión.

Guía para correo electrónico

Deberán ser enviados por el gerente del proyecto con copia al sponsor.

Los enviados por los clientes y recibidos por cualquier persona del equipo

Los correos internos entre los mismos miembros del equipo deberán ser copiados a la lista que contiene las direcciones de los miembros con el fin de tener una información continua de lo que está sucediendo.

Tabla 7 Matriz de Comunicaciones

Que se debe Comunicar	A Quienes	Método de Comunicación	Responsable	Frecuencia
Informes Mensuales	Sponsor	Actas/Memorando	Gerente del Proyecto	Mensual
Informes Semanales	Gerencia	Memorando/Correo Electrónico	Gerente del Proyecto	Quincenal
Acta de Constitución	Equipo del Proyecto	Informes/Actas	Gerente del Proyecto	Mensual
Instrucciones	Equipo del Proyecto	Memorando/Correo Electrónico	Gerente del Proyecto	Semanal

Materiales y Suministros	Cliente/Proveedores	Correo Electrónico	Gerente del Proyecto	Según necesidad
---------------------------------	---------------------	--------------------	----------------------	-----------------

Nota: Elaborado por el Autor

Plan de Gestión del Riesgo

La gestión de riesgos es un proceso fundamental para garantizar el éxito de cualquier proyecto, y las terapias de apoyo psicológico mediante la cocina no son una excepción. En este tipo de proyecto, existen una serie de riesgos que pueden afectar su desarrollo y cumplimiento de objetivos, como por ejemplo la falta de aceptación del público, la falta de recursos, la falta de experiencia en el equipo, entre otros.

En este plan de gestión de riesgos, se presentará una metodología detallada para identificar, evaluar, mitigar y controlar los riesgos asociados a las terapias de apoyo psicológico mediante la cocina. Este plan incluirá un análisis completo de los posibles riesgos, una evaluación de su impacto y probabilidad, así como estrategias efectivas para minimizar su impacto en el proyecto.

La implementación de este plan de gestión de riesgos permitirá al equipo del proyecto anticipar y responder proactivamente a los posibles problemas, maximizando así las posibilidades de éxito en la realización de las terapias de apoyo psicológico mediante la cocina.

Tabla 8 Matriz de Gestión de Riesgos

Nro. De Ref.	Descripción del problema	Riesgo	Causas Raíz	Fecha de Identificación	Tipo de Riesgo		Categoría de Riesgo
					Amenaza	Oportunidad	
1	Falta de recursos para el desarrollo de las actividades	Falta de recursos para el desarrollo de las actividades	Incremento en el costo de vida	19/01/2023	X		Económico
2	Aprobación de Patrocinadores	Aprobación de Patrocinadores	Desconocimiento de la importancia del proyecto	19/01/2023		X	Económico
3	Las ganancias del Proyecto no superan la inversión total	Las ganancias del Proyecto no superan la inversión total	Altos costos en el recurso humano	19/01/2023	X		Económico
4	Retraso en cronograma de actividades	Retraso en cronograma de actividades	Imprevistos y difícil acceso en cumplimiento por parte de los proveedores	19/01/2023	X		Equipo de Trabajo
5	Incumplimiento en el alcance y calidad del proyecto	Incumplimiento en el alcance y calidad del proyecto	Error en planeación	19/01/2023		X	Equipo de Trabajo

Objetivo de proyecto afectado				Tipo de Impacto		Probabilidad	Valoración de Impacto				Probabilidad por Impacto			
Alcance	Tiempo	Costo	Calidad	Directo	Indirecto		Alcance	Tiempo	Costo	Calidad	Alcance	Tiempo	Costo	Calidad
X	X	X	X	X		50%	0,25	0,25	0,25	0,25	0,125	0,125	0,125	0,125
X	X	X	X	X		10%								
		X		X		10%			0,25					0,025
	X				X	15%		0,25					0,0375	
X			X		X	15%	0,25			0,25	0,0375			,0375

Valoración Global del Riesgo	Prioridad	Dueño (Owner)	Responsable	Plan de Respuesta predeterminado	¿Riesgo Activado?	Fecha de Activación
0,125	Baja	Director Proyecto	Gerente Proyecto	Realizar los ajustes pertinentes en el diligenciamiento de los documentos y solicitar corregir antes de solicitar financiamiento	N/A	N/A
0	No Valido	Director Proyecto	Gerente Proyecto	Incluir a todos los patrocinadores objetivo para el desarrollo con éxito del proyecto.	N/A	N/A
0,0075	No Valido	Director Proyecto	Gerente Proyecto	Establecer perfiles y costos para el personal que trabajará en el proyecto	N/A	N/A
0,01875	No Valido	Director Proyecto	Gerente Proyecto	Ajuste de actividades para cumplimiento de fases del proyecto.	N/A	N/A
0,0075	No Valido	Director Proyecto	Gerente Proyecto	Seguimiento mensual de cumplimiento de plan de costos y calidad del proyecto.	N/A	N/A

Nota: Elaborado por el Autor

Plan de Gestión de Adquisiciones

La gestión de adquisiciones es un proceso clave en la ejecución exitosa de cualquier proyecto, incluyendo aquellos enfocados en las terapias de apoyo psicológico mediante la cocina. Este tipo de proyecto puede requerir la adquisición de diversos productos y servicios, desde ingredientes y utensilios de cocina, hasta personal especializado en terapias psicológicas y marketing.

El objetivo de este plan de gestión de adquisiciones es proporcionar una guía detallada para la planificación, ejecución y control de las adquisiciones necesarias para el proyecto de terapias de apoyo psicológico mediante la cocina. Este plan incluirá un análisis de las necesidades de adquisición del proyecto, la selección de proveedores y el desarrollo de contratos y acuerdos.

La implementación de este plan permitirá al equipo del proyecto asegurar que los productos y servicios adquiridos cumplan con los requisitos del proyecto, tanto en términos de calidad como de costo y tiempo. Además, permitirá establecer una estrategia eficaz para la gestión de riesgos y conflictos con los proveedores, garantizando así una ejecución fluida y exitosa del proyecto.

La gestión de adquisiciones se revela como un componente fundamental para el éxito del proyecto de terapias de apoyo psicológico a través de la cocina. Este plan de gestión establecerá una estructura precisa para la planificación, ejecución y control de todas las adquisiciones necesarias. Además, facultará al equipo del proyecto para anticipar y abordar proactivamente cualquier inconveniente vinculado con la obtención de productos y servicios cruciales para el desarrollo efectivo del proyecto.

Tabla 9 Plan de Gestión de Adquisiciones

COMPONENTE	DESCRPCIÓN
TITULO	<p align="center">LA COCINO TERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y ENCONTRAR ARMONIA</p>
IMPLEMENTACIÓN DE LAS ADQUISICIONES	<p>Los procesos y sus herramientas técnicas asociadas se documentan en el presente plan.</p> <p>PLANIFICION DE LAS ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Como datos de entrada se empleará la línea base del alcance, lista de entregables, criterios de aceptación, documentación de requisitos, factores ambientales de la empresa y la disponibilidad de mercado debido a la ubicación del proyecto. ● Se utilizará las siguientes técnicas y herramientas para desarrollar este proceso. <p>Análisis de Compras</p> <p>El análisis de elección de un producto/servicio o adquirirlo se tomará en cuenta los siguientes factores.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Experiencia de la empresa. ● Capacidad del recurso propio. ● Limitaciones al presupuesto. ● Plazo de entrega del producto final. <p>JUICIO DE EXPERTOS</p> <p>Se contará con el juicio de expertos del equipo de los miembros del proyecto y el aseguramiento a solicitud de los responsables de los talleres de apoyo emocional del proyecto, para definir o aclarar los aspectos técnicos de los productos y/o servicios adquiridos, también se contará con el apoyo logístico de la empresa, para garantizar el cumplimiento de las propuestas de los vendedores y asesoría en asuntos legales del proyecto para definir la modalidad del contrato.</p>

CLASIFICACION Y TIPOS DE CONTRATOS

Se clasificará en dos tipos, el contrato principal del proyecto y los subcontratos o adquisiciones de servicios a terceros.

- Contrato principal: se firmará entre la organización ejecutante y el cliente.
- Subcontratos /adquisiciones: para adquisiciones de producto o servicios se definirán según la naturaleza de la adquisición

EFFECTUAR LAS ADQUISICIONES

Se tendrá las siguientes informaciones como datos de entrada: plan de la gestión de adquisiciones, lista de los entregables y los criterios de aceptación, los documentos de la adquisición y las cartas de selección de proveedores, el departamento administrativo y compras ayudará con la información de algunos posibles vendedores y sus referencias comerciales.

Técnicas y Herramientas.

Se contará con la reunión con los postores para despejar dudas sobre los alcances del producto. Así como condiciones de adquisiciones, también se evaluarán propuestas en base a los criterios de evaluación de los proveedores, según la política de adquisición de la empresa.

Salía del Proceso.

consiste en la adjudicación del contrato de adquisiciones de cada vendedor seleccionado, generando un calendario de recursos y su disponibilidad de los recursos contratados.

ADMINISTRAR LAS ADQUISICIONES

Se utilizará la supuesta información como datos de entrada a los documentos de adquisición Como técnicas y herramientas se contará con:

- Sistema de control de cambios el contrato.
- Inspección y auditorias.
- Sistema de gestión de registros.
- Revisión de desempeño de la adquisición.

La salida proceso consiste la preparación de la documentación del contrato, la solicitud de cambio si fuese requerido.

CERRAR LAS ADQUISICIONES

En la información de entrada se utilizará el plan de gestión del proyecto y la documentación de adquisición requerida.

Como técnica para este proceso será la auditoria que se hace a la adquisición, si se hace necesario efectuar acuerdos negociados para la resolución de conflictos.

Como salida se tendrá las adquisiciones cerradas, así como las actualizaciones correspondientes a los archivos de los procesos de la organización.

Nota: Elaboración por el Autor

Plan de Gestión de los Grupos de Interés

La gestión de los grupos de interés es un aspecto clave en la ejecución exitosa de cualquier proyecto, incluyendo aquellos enfocados en las terapias de apoyo psicológico mediante

la cocina. Los grupos de interés son todas aquellas personas, organizaciones o entidades que pueden verse afectadas por el proyecto o que pueden influir en su desarrollo y resultados.

El objetivo de este plan de gestión de los grupos de interés es proporcionar una guía detallada para la identificación, análisis, comunicación y compromiso de los grupos de interés del proyecto de terapias de apoyo psicológico mediante la cocina. Este plan incluirá un análisis exhaustivo de los diferentes grupos de interés, sus necesidades, expectativas, intereses y nivel de influencia en el proyecto.

La implementación de este plan permitirá al equipo del proyecto desarrollar estrategias efectivas para comunicarse con los grupos de interés, involucrarlos en el proyecto y administrar sus expectativas. Además, permitirá establecer una estrategia para la gestión de conflictos y problemas que puedan surgir entre los diferentes grupos de interés

Tabla 10 Plan de Gestión de Grupos de Interés

Información de identificación					Información de Evaluación							
Nombre	Puesto	Organización/ Empresa	Ubicación	Rol en el Proyecto	Información de Contacto	Requisitos Principales	Expectativas Principales	Grado de Influencia	Grado de Interés	Fase de Mayor Interés	Interno/ Externo	Calificación
ONU Mujeres Colombia	Directivo	ONU	Bogotá	Sponsor	Calle 84 A #10-50 Piso 5 Teléfono: (1) 636 4750	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Apoyo Social a población víctima	Alta	Alto	Total	Interno	
Camila Paez Bernal	Directivo	Fundación CIDEEM	Bogotá	Sponsor	Calle 26a N° 13-97, Local 11 Teléfono: (+57) 320 8179926	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Apoyo en la disminución de la violencia basada en género aumentando la equidad educativa, laboral y social en Colombia.	Alta	Alto	Total	Interno	
Unidad de Víctimas: Asuntos Etnicos	Directivo	Unidad para las Víctimas	Medellín	Sponsor	Calle 49 No 50-21 piso 14, Edificio del Café	Apoyo en Viabilización del Proyecto	Asistencia y reparación integral para los pueblos y comunidades indígenas, el Pueblo Rom o Gitano, las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras.	Alta	Alto	Total	Interno	
Fidelia Antonia Casas Cuesta	Gerente Funcional	UNAD	Medellín	Gerente Funcional	Callé 57 #50a47	Desarrollo del Proyecto	Cumplimiento del desarrollo del Proyecto	Alta	Alto	Total	Interno	
Latin Pollo Ayj S A S	Proveedor	Latin Pollo Ayj S A S	Medellín	Proveer Insumos	Cra. 51 #50a-77, La Candelaria	Proveer Insumos necesarios para Talleres Cocino Terapia	Cumplir con los requisitos técnico de productos para desarrollo del proyecto.	Alta	Alto	Parcial	Externo	
Pesquera Olas Azul	Proveedor	Pesquera Olas Azul	Medellín	Proveer Insumos	Av. Palacé #54-56, La Candelaria	Proveer Insumos necesarios para Talleres Cocino Terapia	Cumplir con los requisitos técnico de productos para desarrollo del proyecto.	Alta	Alto	Parcial	Externo	

Nota: Elaboración por el Autor

Aspectos Administrativos.

Factores Ambientales del Proyecto

Tabla 11 Factores Ambientales

Factores Ambientales Inherentes a la Organización	
Misión	<p>La implementación de la Cocinoterapia como alternativa para gestionar emociones y encontrar armonía; planea, propone y desarrolla talleres vivenciales alrededor de la cocina hacer catarsis frente a diversas clases de violencias vividas.</p> <p>Ayuda a que las víctimas encuentren la ruta para avanzar hacia una reparación integral, al mismo tiempo que van sanando heridas del pasado, donde ayuda a planear, formular, desarrollar y evaluar emprendimientos con sentido de pertenencia su proyecto de vida.</p>
Cultura Organizacional	<p>Hace visible las oportunidades para que las víctimas puedan sanar y tejer redes de apoyo con soluciones efectivas desde experiencias ancestrales fuertes procurando conservar la tradición cultural y el medio ambiente.</p>
Visión	<p>Para el año 2024 la corporación AMAR habrá logrado impactar 100 familias víctimas del conflicto en las que se encuentran mujeres afrodescendientes y resilientes que desde la Cocinoterapia con amor puedan liderar procesos transversales de sanar el corazón con una sana convivencia y disfrutar de una salud mental adecuada.</p>

Enseñando rutas de reparación integral según su necesidad como instrumento para restaurar, derribar muros y construir puentes para que las generaciones venideras disfruten de una vida digna, empoderamiento social con fuerza y reconocimiento, auto sostenible que perdure generación tras generación.

Capacitándose en diversas áreas del saber, levantar bandera, empoderarse y replicar a otras personas desde dentro del corazón con amor, viviendo el aquí y el ahora.

Principios	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la excelencia • Transparencia • Trabajo en equipo • Orientación a nuestros clientes • Compromiso social
Valores	<ul style="list-style-type: none"> • Dignidad • Honestidad • Respeto • Tolerancia • Lealtad
Políticas	<ul style="list-style-type: none"> • Proteger el medio ambiente. • Seguridad y salud en el trabajo. • Identificar aspectos e impactos ambientales.

- Promover y fomentar la participación y responsabilidad integral.
- Garantizar un adecuado ambiente laboral para sus colaboradores.
- Garantizar la normatividad legal nacional.
- Promover el mejoramiento continuo del sistema integrado de gestión de calidad.

Callé 57 #50A- 47 Sol de Villa Nueva

Comuna 10

Ciudad de Medellín

Departamento de Antioquia

Colombia

Mapa de Ubicación – Ciudad Medellín Colombia

Figura 7 Ubicación Locativa Empresa – Ciudad Medellín Colombia

Ubicación

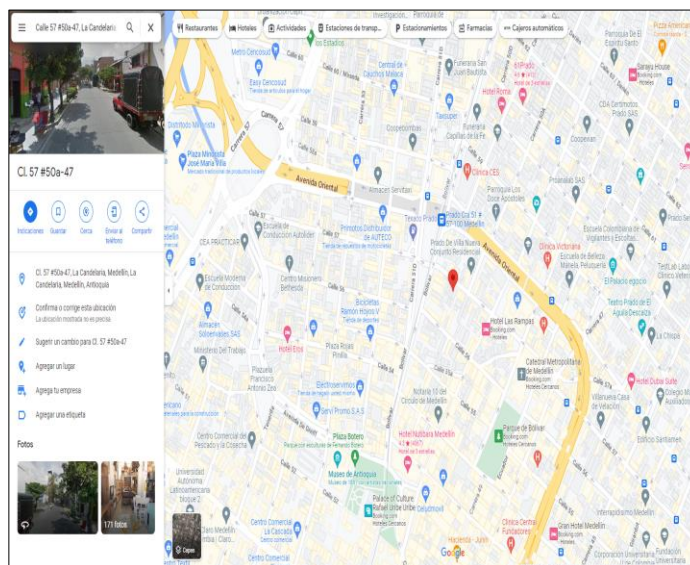


Figura 8 Fachada De la Empresa



Gobierno

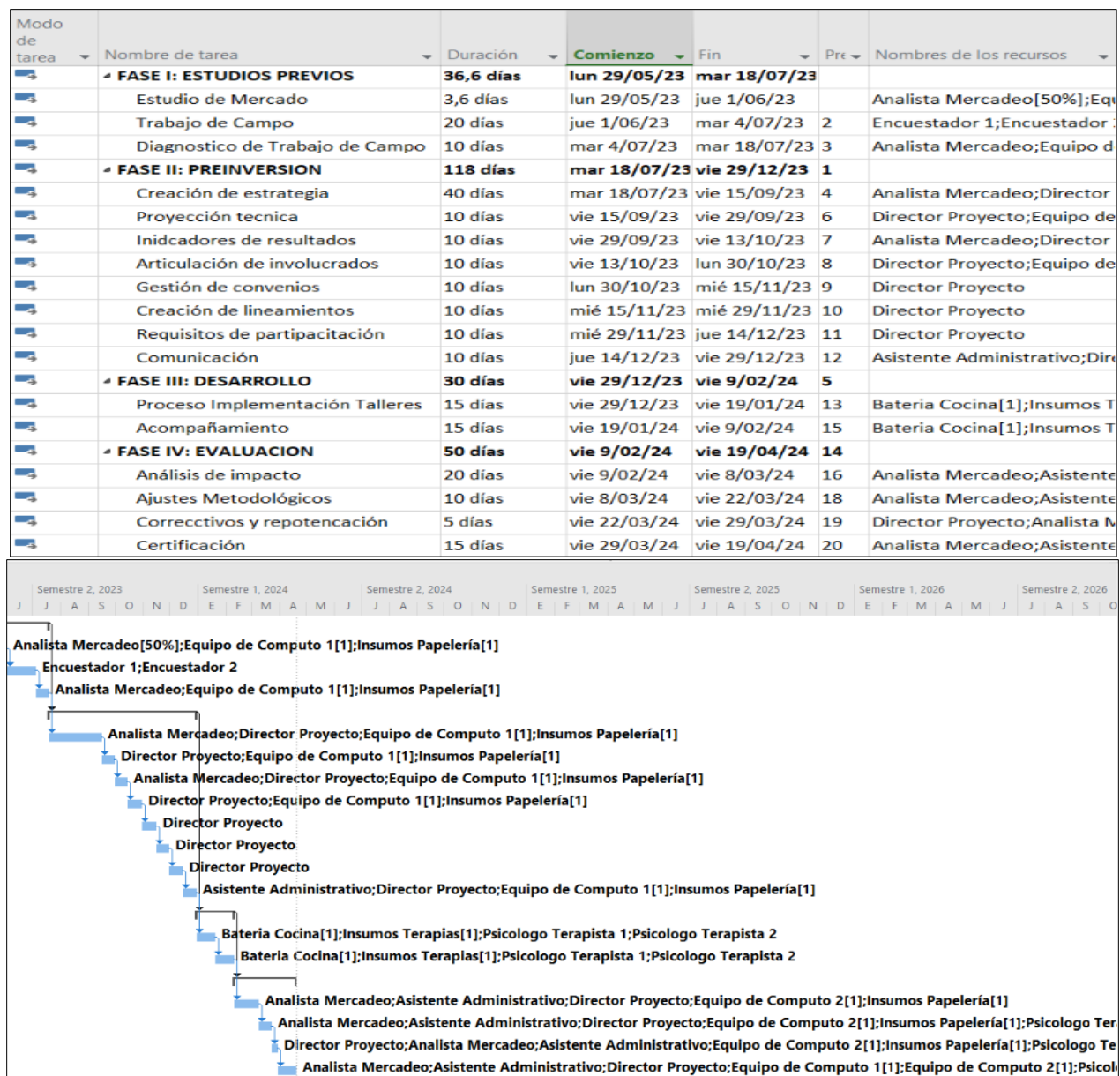
- Gerencia
- Comité de bienestar
- Comité de auditoria
- Coordinadores
- Analistas y auxiliares
- Operarios

Condiciones del mercado

La corporación AMAR será una de las principales empresas de apoyo psicosocial a nivel local, se pretende que sea reconocida a nivel nacional para que sus productos sean competitivos en todo el país. Principalmente su producto de la implementación de la cocino terapia como alternativa para gestionar emociones y encontrar armonía.

Cronograma de Actividades

Figura 9 Cronograma de Actividades con Fases de Diseño del Proyecto



Nota: Elaboración por el Autor / Herramienta MS Project

De acuerdo con la figura No 9 se establece el cronograma de actividades con la siguiente estructura:

Fase I. Estudios Previos

Estudio de Mercado: Esta actividad consiste en investigar y analizar el mercado para obtener información relevante que sirva de base para la toma de decisiones en el proyecto.

Trabajo de Campo: Implica la realización de actividades de recolección de datos en el campo, como encuestas, entrevistas o visitas a lugares específicos.

Diagnóstico de Trabajo de Campo: Se lleva a cabo el análisis de los datos recolectados en el trabajo de campo para obtener conclusiones y recomendaciones.

Fase II. Pre-inversión

Creación de estrategia: Esta actividad implica la formulación de una estrategia para el proyecto, definiendo los objetivos, las metas y las acciones necesarias.

Proyección técnica: Consiste en realizar una proyección de los aspectos técnicos del proyecto, como la infraestructura necesaria, los recursos requeridos y los plazos estimados.

Indicadores de resultados: Se establecen los indicadores que permitirán medir los resultados y el éxito del proyecto.

Articulación de involucrados: Implica identificar y establecer relaciones con las partes interesadas y promover la colaboración y el apoyo mutuo.

Gestión de convenios: Esta actividad se enfoca en la negociación y establecimiento de convenios o acuerdos con otras organizaciones o entidades relevantes para el proyecto.

Creación de lineamientos: Se establecen los lineamientos y directrices que guiarán la ejecución del proyecto.

Requisitos de participación: Se definen los requisitos y criterios para la participación de las personas o entidades involucradas en el proyecto.

Comunicación: Implica la planificación y ejecución de estrategias de comunicación para mantener informados a todos los involucrados en el proyecto.

Fase III. Desarrollo

Proceso Implementación Talleres: Se lleva a cabo la implementación de talleres o actividades específicas relacionadas con el proyecto.

Acompañamiento: Implica brindar apoyo y asistencia a los participantes o beneficiarios del proyecto durante su desarrollo.

Fase IV. Evaluación

Análisis de impacto: Se realiza un análisis exhaustivo para evaluar el impacto del proyecto, es decir, los resultados alcanzados y los cambios generados.

Ajustes Metodológicos: Si es necesario, se realizan ajustes en la metodología o en el enfoque del proyecto con base en los resultados y las lecciones aprendidas.

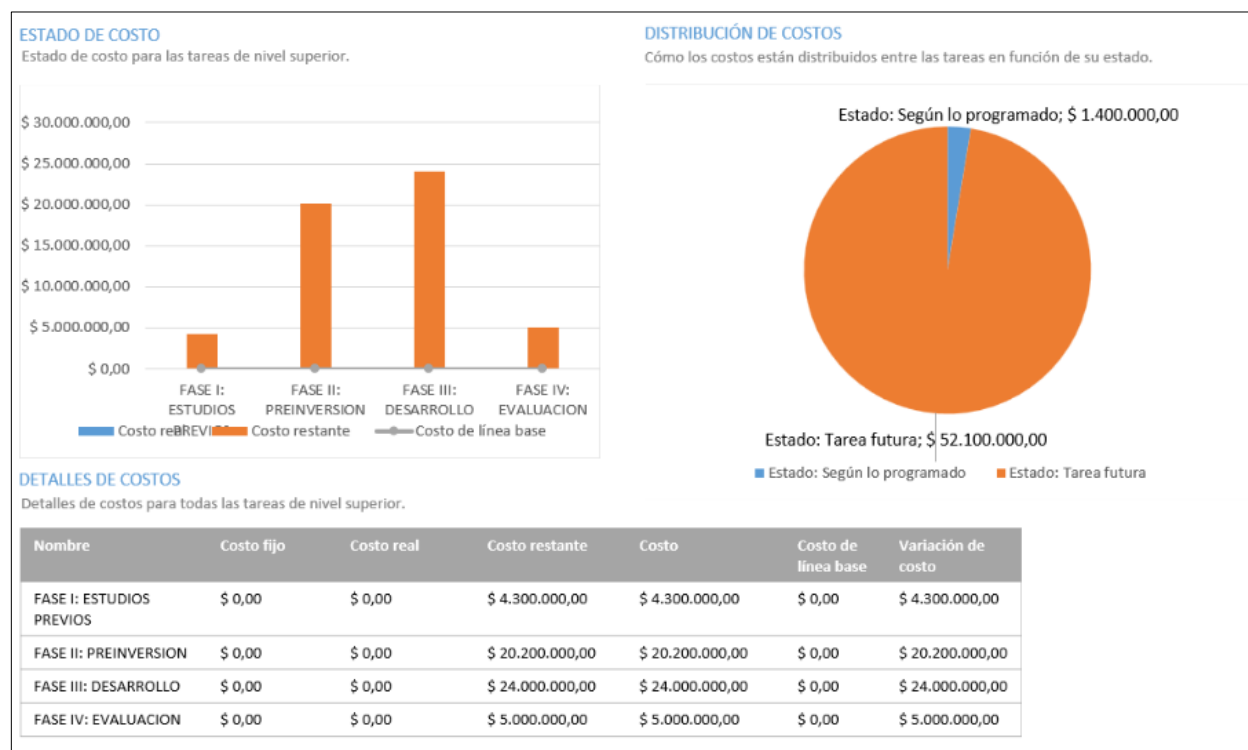
Correctivos y repotenciación: Se llevan a cabo acciones correctivas y de mejora para abordar cualquier desviación o problema identificado durante la evaluación.

Certificación: Esta actividad implica obtener una certificación o reconocimiento oficial del proyecto, si es aplicable.

El análisis de este cronograma de actividades permite visualizar las diferentes fases del proyecto, así como las acciones específicas que se llevarán a cabo en cada una de ellas. También proporciona una secuencia lógica de actividades que ayudará a planificar y gestionar eficientemente el proyecto.

Estimación de los Costos de la realización del Proyecto.

Figura 10 Costo Estimado del Proyecto



Nota: Elaborado por el Autor / Herramienta MS Project

Con la información de la ilustración No 10 podemos determinar que el análisis de los costos del proyecto con la información proporcionada sería el siguiente:

- FASE I: ESTUDIOS PREVIOS: \$4.300.000
- FASE II: PREINVERSIÓN: \$20.200.000
- FASE III: DESARROLLO: \$24.000.000
- FASE IV: EVALUACIÓN: \$5.000.000

Sumando los costos de cada fase, se obtiene el costo total del proyecto:

Costo total del proyecto = Costo FASE I + Costo FASE II + Costo FASE III + Costo FASE IV

$$\text{Costo total del proyecto} = \$4.300.000 + \$20.200.000 + \$24.000.000 + \$5.000.000$$

Costo total del proyecto = \$53.500.000

Por lo tanto, el costo total estimado del proyecto es de \$53.500.000. Esta cifra representa la suma de los costos de cada fase y debe considerarse al planificar y gestionar los recursos financieros necesarios para llevar a cabo el proyecto exitosamente. Es importante tener en cuenta que estos costos son solo una estimación y podrían variar en función de diversos factores durante la ejecución del proyecto.

Estructura de descomposición del trabajo (EDT)

Figura 11 Estructura de Desglose del Trabajo- EDT

Modo de tarea	EDT	Nombre de tarea	Duración	Comienzo	Fin	Pre	Nombres de los recursos
	1	FASE I: ESTUDIOS PREVIOS	44 días	lun 29/05/23	jue 27/07/23		
	1.1	Estudio de Mercado	10 días	lun 29/05/23	mar 13/06/23		Analista Mercadeo;Equipo d
	1.2	Trabajo de Campo	20 días	mié 14/06/23	mié 12/07/23	2	Encuestador 1;Encuestador .
	1.3	Diagnostico de Trabajo de Campo	10 días	jue 13/07/23	jue 27/07/23	3	Analista Mercadeo;Equipo d
	2	FASE II: PREINVERSION	90 días	vie 28/07/23	jue 30/11/23	1	
	2.1	Creación de estrategia	15 días	vie 28/07/23	vie 18/08/23	4	Director Proyecto[50%];Equ
	2.2	Proyección tecnica	10 días	mar 22/08/23	lun 4/09/23	6	Director Proyecto[50%];Equ
	2.3	Inidcadores de resultados	10 días	mar 5/09/23	lun 18/09/23	7	Director Proyecto[50%];Equ
	2.4	Articulación de involucrados	10 días	mar 19/09/23	lun 2/10/23	8	Director Proyecto[50%];Equ
	2.5	Gestión de convenios	10 días	mar 3/10/23	mar 17/10/23	9	Director Proyecto[50%]
	2.6	Creación de lineamientos	10 días	mié 18/10/23	mar 31/10/23	10	Director Proyecto[50%]
	2.7	Requisitos de participación	10 días	mié 1/11/23	jue 16/11/23	11	Director Proyecto[50%]
	2.8	Comunicación	10 días	vie 17/11/23	jue 30/11/23	12	Asistente Administrativo[80%
	3	FASE III: DESARROLLO	62 días	vie 1/12/23	lun 26/02/24	5	
	3.1	Proceso Implementación Talleres	30 días	vie 1/12/23	lun 15/01/24	13	Bateria Cocina[0,5];Insumos
	3.2	Acompañamiento	30 días	mar 16/01/24	lun 26/02/24	15	Bateria Cocina[0,5];Insumos
	4	FASE IV: EVALUACION	50 días	mar 27/02/24	lun 6/05/24	14	
	4.1	Análisis de impacto	20 días	mar 27/02/24	lun 25/03/24	16	Director Proyecto[10%];Equ
	4.2	Ajustes Metodológicos	10 días	mar 26/03/24	lun 8/04/24	18	Asistente Administrativo[20%
	4.3	Correcctivos y repotenciación	5 días	mar 9/04/24	lun 15/04/24	19	Director Proyecto[20%];Equ
	4.4	Certificación	15 días	mar 16/04/24	lun 6/05/24	20	Director Proyecto[20%];Equ

Nota: Elaborado por el Autor / Herramienta MS Project

La Estructura de Desglose de Trabajo (EDT), del proyecto es una herramienta clave en la gestión del proyecto, ya que descompone las actividades y entregables acordes a cada fase. Con lo anterior los entregables propuestos en cada fase cumplen con esta estructura.

Evaluación de factibilidad económica.

Se realiza una proyección financiera para el proyecto teniendo en cuenta el cronograma del proyecto y las diferentes fases y se determina la siguiente simulación.

Figura 12 Estudio Financiero del Proyecto

INVERSIONES					
Inversión	Periodo 0	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Estudios Previos	\$ 4.300.000	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Preinversion	\$ 10.200.000	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Equipos	\$ 10.000.000				
Desarrollo	\$ 24.000.000	\$ 5.000.000	\$ -	\$ -	\$ -
Evaluación	\$ 5.000.000	\$ 2.000.000	\$ -	\$ -	\$ -
Costos de operación					
	Periodo 0	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Proceso Pedagógico		\$ 3.000.000	\$ 3.225.000	\$ 3.466.875	\$ 3.726.891
Acompañamiento		\$ 3.000.000	\$ 3.225.000	\$ 3.466.875	\$ 3.726.891
Personal Profesional		\$ 2.000.000	\$ 2.150.000	\$ 2.311.250	\$ 2.484.594
Mantenimiento de equipos		\$ 600.000	\$ 645.000	\$ 693.375	\$ 745.378
Personal administrativo		\$ 2.000.000	\$ 2.150.000	\$ 2.311.250	\$ 2.484.594
Gastos generales		\$ 1.200.000	\$ 1.290.000	\$ 1.386.750	\$ 1.490.756
Impuestos		\$ 10.000.000	\$ 10.750.000	\$ 11.556.250	\$ 12.422.969
Ingresos					
	Periodo 0	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Operacionales	0	\$ 38.150.000	\$ 40.542.550	\$ 43.079.389	\$ 45.768.701
Periodo 5	Periodo 6	Periodo 7	Periodo 8	Periodo 9	Periodo 10
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Periodo 5	Periodo 6	Periodo 7	Periodo 8	Periodo 9	Periodo 10
\$ 4.006.407	\$ 4.306.888	\$ 4.629.905	\$ 4.977.147	\$ 5.350.433	\$ 5.751.716
\$ 4.006.407	\$ 4.306.888	\$ 4.629.905	\$ 4.977.147	\$ 5.350.433	\$ 5.751.716
\$ 2.670.938	\$ 2.871.259	\$ 3.086.603	\$ 3.318.098	\$ 3.566.956	\$ 3.834.477
\$ 801.281	\$ 861.378	\$ 925.981	\$ 995.429	\$ 1.070.087	\$ 1.150.343
\$ 2.670.938	\$ 2.871.259	\$ 3.086.603	\$ 3.318.098	\$ 3.566.956	\$ 3.834.477
\$ 1.602.563	\$ 1.722.755	\$ 1.851.962	\$ 1.990.859	\$ 2.140.173	\$ 2.300.686
\$ 13.354.691	\$ 14.356.293	\$ 15.433.015	\$ 16.590.491	\$ 17.834.778	\$ 19.172.387
Periodo 5	Periodo 6	Periodo 7	Periodo 8	Periodo 9	Periodo 10
\$ 48.619.090	\$ 51.639.587	\$ 54.839.676	\$ 58.229.307	\$ 61.818.908	\$ 65.619.410

Nota: Elaborado por El Autor

Figura 13 Proyección Flujo de Caja del Proyecto

Flujo de caja	Periodo 0	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Ingresos	\$ -	\$ 38.150.000	\$ 40.542.550	\$ 43.079.389	\$ 45.768.701
Costos y gastos	\$ -	\$ 21.800.000	\$ 23.435.000	\$ 25.192.625	\$ 27.082.072
Depreciaciones	\$ -	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000
Amortizaciones	\$ -	\$ 860.000	\$ 860.000	\$ 860.000	\$ 860.000
Utilidad antes de impuestos	\$ -	\$ 13.980.000	\$ 14.737.550	\$ 15.516.764	\$ 16.316.630
Impuestos	\$ -	\$ 4.613.400	\$ 4.863.392	\$ 5.120.532	\$ 5.384.488
Utilidad después de impuestos	\$ -	\$ 9.366.600	\$ 9.874.159	\$ 10.396.232	\$ 10.932.142
Depreciaciones	\$ -	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000
Amortizaciones	\$ -	\$ 860.000	\$ 860.000	\$ 860.000	\$ 860.000
Inversión fija	\$ 49.200.000	\$ 7.000.000	\$ -	\$ -	\$ -
Inversión diferida	\$ 4.300.000	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Flujo de caja neto	-\$ 53.500.000	\$ 4.736.600	\$ 12.244.159	\$ 12.766.232	\$ 13.302.142
Periodo 5	Periodo 6	Periodo 7	Periodo 8	Periodo 9	Periodo 10
\$ 48.619.090	\$ 51.639.587	\$ 54.839.676	\$ 58.229.307	\$ 61.818.908	\$ 65.619.410
\$ 29.113.227	\$ 31.296.719	\$ 33.643.973	\$ 36.167.271	\$ 38.879.817	\$ 41.795.803
\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000
\$ 860.000	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ 17.135.862	\$ 18.832.868	\$ 19.685.703	\$ 20.552.035	\$ 21.429.092	\$ 22.313.608
\$ 5.654.835	\$ 6.214.846	\$ 6.496.282	\$ 6.782.172	\$ 7.071.600	\$ 7.363.491
\$ 11.481.028	\$ 12.618.021	\$ 13.189.421	\$ 13.769.864	\$ 14.357.492	\$ 14.950.117
\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000	\$ 1.510.000
\$ 860.000	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
\$ 13.851.028	\$ 14.128.021	\$ 14.699.421	\$ 15.279.864	\$ 15.867.492	\$ 16.460.117

Nota: Elaboración por El Autor

Figura 14 Proyección Flujo de Caja del Proyecto

RENTABILIDAD						
Indicadores de Rentabilidad		Periodo 0	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Margen Operativo			42,86%	42,20%	41,52%	40,83%
ROE (Rendimiento del patrimonio)			73,88%	86,58%	102,86%	124,41%
Periodo 5	Periodo 6	Periodo 7	Periodo 8	Periodo 9	Periodo 10	
40,12%	39,39%	38,65%	37,89%	37,11%	36,31%	
154,20%	182,61%	220,10%	271,70%	347,04%	467,13%	
TMRR			5%		10%	
Evaluación			VPN (5%)		VPN (10%)	
Interés neto después de impuestos			\$ 46.605.734		\$ 23.924.188	
TIR (Proyecto)			18,28%			
Suma de Ingresos			\$ 383.121.891			
Suma de Egresos			\$ 231.336.884			
Inversión			\$ 60.500.000			
B/C			1,31			
ROI			150,88%			

Nota: Elaborado por El Autor

De acuerdo con la información arrojada por el estudio financiero realizado al proyecto, se puede determinar que:

El margen operativo muestra que el proyecto ha mantenido un margen operativo estable en torno al 42%, lo cual indica una buena eficiencia en la generación de ingresos y el control de costos durante los periodos analizados.

El ROE (Return on Equity) El cual es un indicador que mide la rentabilidad obtenida en relación con el capital invertido. Estos valores indican que el proyecto ha generado un retorno sobre la inversión inicialmente realizada, siendo el ROE en el periodo 3 el más alto. Esto demuestra una capacidad positiva para generar beneficios en comparación con el capital invertido.

La TIR (Tasa Interna de Retorno) del 18,28% indica que el proyecto ha generado un rendimiento que supera la tasa de descuento utilizada en el análisis financiero. Esto sugiere que el proyecto es económicamente viable y rentable, ya que el retorno esperado es superior al costo de oportunidad de los fondos invertidos.

B/C (Beneficio-Costo): 1,31 indica que, por cada unidad monetaria invertida, se generan 1,31 unidades monetarias de beneficio neto. Esto sugiere que el proyecto genera beneficios superiores a los costos incurridos, lo cual es positivo desde el punto de vista económico.

ROI (Return on Investment): 150,88% está indicando que el proyecto ha generado un retorno significativo y favorable, ya que los beneficios son aproximadamente un 150,88% más altos que el costo inicial de la inversión.

Los indicadores presentados muestran que el proyecto "La Cocinoterapia como Alternativa para Gestionar las Emociones" ha logrado resultados financieros favorables. El margen operativo se ha mantenido estable, el ROE ha aumentado en cada periodo analizado, la

TIR es positiva y superior a la tasa de descuento, el índice B/C indica beneficios netos y el ROI muestra un retorno significativo sobre la inversión inicial. Esto sugiere que el proyecto ha sido rentable y ha generado un rendimiento positivo en relación con los recursos invertidos.

Conclusiones

La elaboración de un plan de negocio de Cocinoterapia es una alternativa muy interesante para gestionar las emociones y encontrar armonía. La aplicación de herramientas de gestión de proyectos es esencial para planificar y ejecutar eficazmente el proyecto, asegurando así que se cumplan los objetivos establecidos y se maximice la posibilidad de éxito del negocio.

El análisis técnico del plan de negocio de Cocinoterapia basado en los resultados del estudio de mercado es fundamental para determinar la viabilidad del proyecto. Un análisis cuidadoso de los datos obtenidos del estudio de mercado permitirá al equipo de proyectos tomar decisiones informadas.

Al describir los requerimientos administrativos y legales para el plan de negocio de Cocinoterapia utilizando herramientas de gestión de proyectos es esencial para garantizar el cumplimiento de todas las regulaciones y leyes aplicables. El uso de herramientas de gestión de proyectos permitirá al equipo de proyecto identificar y resolver problemas legales y administrativos de manera efectiva, minimizando así los riesgos asociados con el negocio.

La evaluación de la viabilidad financiera del plan de negocio de Cocinoterapia utilizando criterios de la gestión de proyectos es un paso crítico para determinar si el negocio es rentable y sostenible a largo plazo. La aplicación de herramientas de gestión de proyectos ha determinado la viabilidad del proyecto analizado.

Referencias Bibliográficas

- Asuntos Étnicos. (2015, September 1). Unidad para las Víctimas.
<https://www.unidadvictimas.gov.co/es/atencion-asistencia-y-reparacion-integral/asuntos-etnicos/275>
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa-Calpe.
- Coordinación en Colombia*. (n.d.). UN Women – Colombia. Retrieved October 7, 2023, from <https://colombia.unwomen.org/es/como-trabajamos/coordinacion-interagencial>
- Decreto Ley 4633 de 2011 - Gestor Normativo*. (n.d.). Retrieved October 6, 2023, from <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=44966>
- Decreto Ley 4634 de 2011 - Gestor Normativo*. (n.d.). Retrieved October 6, 2023, from <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=44972>
- Decreto Ley 4635 de 2011 - Gestor Normativo*. (n.d.). Retrieved October 6, 2023, from <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=44984>
- Fundación CIDEEM*. (2016, January 30). Fundación CIDEEM; Centro de Investigación y Desarrollo Educativo para la Equidad de la Mujer. <https://cideem.org/>
- :: *Fundación Mundo Mujer*. (n.d.). Retrieved October 7, 2023, from <https://www.fmm.org.co/>
- Goikoetxea, A. (2017, December 22). *Terapia Gestalt: Definición y Características Principales*. Psicocode. <https://psicocode.com/clinica/terapia-gestalt/>
- La situación de las mujeres en Colombia*. (n.d.). UN Women – Colombia. Retrieved October 7, 2023, from <https://colombia.unwomen.org/es/onu-mujeres-en-colombia/las-mujeres-en-colombia>
- Maslow, A. (2017). *Teoría de las Necesidades Humanas de Abraham Maslow*.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Ramírez-Sánchez, J. C., Solarte-Tobar, M. C., Bastidas-Jurado, C. F., & Matabanchoy-Salazar, J. M. (2022). Trabajo Emocional en grupos ocupacionales de Latinoamérica: Una revisión de alcance. *Universidad y Salud*, 24(2), 154–169.

Soteras, A. (2018, August 23). *Los problemas emocionales, lo que más afecta al bienestar de las mujeres.*

EFE Salud. <https://efesalud.com/problemas-emocionales-mujeres-encuesta/>

Universidad y Salud. (n.d.). Retrieved October 6, 2023, from

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud>

Apéndices

Apéndice A Herramienta para Identificación de Necesidades Poblacional

La metodología que se aplicará es vivencial

Instrumento

Talleres vivenciales de Cocinoterapia, gestionas tus emociones desde la cocina ancestral para encontrar armonía en tu proyecto de vida.

Encuesta

La siguiente encuesta tiene como objetivo determinar el nivel de aceptación de talleres vivenciales de Cocinoterapia

1. Genero

Femenino _____ Masculino _____

2. ¿En qué rango de edad se encuentra?

15- 30 _____ 30-45 _____ 45 en adelante _____

3. ¿Conoces la Cocinoterapia?

Si _____ No _____

4. ¿Le gustaría participar de un taller vivencial en la cocina donde puedas gestionar tus emociones?

Si _____ No _____

5. ¿De las siguientes emociones cual le gustaría gestionar?

Ira _____ Miedo _____ Estrés _____ Ansiedad _____ Duelo _____ Depresión
_____ Autoestima _____

6. ¿Estaría dispuesta a pagar los servicios de Cocinoterapia?

Si _____ No _____

7. ¿Dónde le gustaría participar de la experiencia psicológica en la cocina?

Espacio natural _____ El mar _____ Restaurante _____

8. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por una terapia psicológica en la cocina?

\$100.000 _____ \$150.000 _____ \$ 200.000 _____