ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO	**FECHA:** 17/06/2021	**HORA:** INICIO 2:00 pm FIN: 4:00 PM
ÁREA: TRABAJO SOCIAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Cristian Camilo Sua Lopez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RECONOCIMIENTO DE REDES DE APOYO.

LINEA DE ATENCIÓN: IV Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer el funcionamiento del instrumento de mapeo de redes de apoyo familiares y sociales con el fin de empoderar a los participantes en mecanismos que fortalezcan su proceso de inclusión social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Definir e identificar los beneficios que se tiene con el instrumento de mapeo de redes de apoyo para la búsqueda de redes de apoyo.
- Desarrollar ejercicios prácticos para fomentar la búsqueda de redes de apoyo sostenibles.
- Reconocer redes sociales alternas y con alta influencia social que puedan aportar al proceso del participante.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología vivencial-explicativa y socioeducativa que permite la identificación, interiorización y aplicación de la temática en los ambientes vivenciales, garantizando la aceptación de estrategias para el uso de redes de apoyo familiares y sociales y el fortalecimiento del proceso de inclusión social. |

- **Adecuación**: Se prepara el espacio de Kiosco con las sillas y los implementos necesarios para dar inicio al encuentro, realizando el llamado de los ciudadanos que se encuentran en la unidad operativa, se procede al registro de asistencia y el enganche emocional con cada ciudadano.
- **Primer momento:** Se da la bienvenida a los participantes, con la presentación del profesional y con un espacio de ronda de estados de ánimo con el fin de generar regulación emocional para el abordaje de la temática, posteriormente se hace la presentación de la temática y los beneficios de la misma en el proceso formativo individual.
- **Segundo Momento:** los ciudadanos se disponen para recibir la socioeducativa, ubicándose en las respectivas sillas en forma de círculo de discusión, se aborda inicialmente definiciones sobre mapeo de redes sociales generando una idea fija y colectiva estructurada por los participantes, posteriormente se realiza un ejercicio comparativo frente a terminologías de enfoque investigativos, esto con el fin de despejar dudas y fortalecer conocimientos. Se continua socioeducativa por medio de un reconocimiento de imágenes que esta sujetas a las redes sociales con mayor influencia y que

posibilitan establecer o generar nuevas alternativas en el circulo social del participante y además expandir el panorama en actividades laborales, recreativas, ocupacionales y familiares.

- **Tercer momento:** los participantes realizan un ejercicio práctico con formato de mapeo de redes sociales permitiendo un estado de introspección y reconocimiento de redes cercanas en las cuatro fases iniciales; entre ellas familias, amigas, relaciones laborales, y relaciones comunitarias, y asimismo contemplar búsqueda de las mismas por medio de redes digitales a quienes no cuentan con referencia de apoyo.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se da por terminado el encuentro por medio de un espacio de reflexión e interiorización de información, finalmente se solicita a los participantes dejar el espacio en adecuadas condiciones, aceptando y cumpliendo a cabalidad las exigencias del profesional.

TEMAS: RECONOCIMIENTO DE REDES DE APOYO FAMILIARES Y SOCIALES.

Mapa de Redes

Para responder esta pregunta, lo primero que tenemos que hacer es definir "Red Social" la cuál enteremos como "un grupo de personas, miembros de la familia, vecinos, amigos y otras personas capaces de aportar una ayuda o apoyo real y duradero a un individuo o familia" (Speck & Attneave, 1973) En términos sencillos es el reflejo del entorno de una persona (Red Social), en una situación en particular. En cómo esas relaciones están formadas, quienes son las personas que generan un nodo y permiten la comunicación con otro. Además, puede reflejar el grado de intensidad de la relación con el sujeto de intervención.

División del Mapa de Redes

El mapa de redes que vas a realizar se encuentra dividido en **4 partes:**

1. Familia

2. Amistades

3. Relaciones laborales

4. Relaciones comunitarias, de servicio o credo

Áreas del mapa de redes:

Circulo de relaciones intimas: será aquí en donde tenemos que ubicar a la familia (la más cercana) igual que sus mejores amigos.

Circulo relaciones personales: Se destaca porque no tiene un alto grado compromiso como el circulo anterior.

Circulo de Conocidos y relaciones esporádicas: Su definición lo dice, aquí irán alguno que otro familiar o amigos.



Análisis del Mapa de Redes en sus diferentes dimensiones

a. El tamaño de personas que componen la red

Una de las redes más efectivas son las que tienen un tamaño medio. Ya que las pequeñas en momentos de alta tensión las personas evitan este tipo de situaciones. Por otra parte, las redes numerosas caen en el error de que "alguien" debe estar apoyándolo, cuando realmente nadie lo está haciendo.

b. La densidad entre la conexión de los miembros

Nuevamente un nivel *medio* de intensidad será el más adecuado para el sujeto de intervención. Ya brindará la posibilidad de tener un mayor grado de efectividad en las impresiones hacia el sujeto.

c. Composición o Distribución

Este punto se refiere a cómo el total de los miembros se encuentra localizado en el mapa de redes, tanto en algunas de las partes como en las áreas. "• Las redes muy localizadas son menos flexibles y efectivas, y generan menos opciones que las redes de distribución más amplias. Las redes muy amplias pero homogéneas (sectas o cultos fanáticos, por ejemplo) muestran más inercia y por lo tanto menos reactividad" Minsal,

d. Dispersión

La dispersión se refiere a la distancia geográfica que hay entre cada uno de sus miembros. Esto será determinante a la hora de actuar/eficiencia frente alguna variación de la situación del sujeto en intervención.

e. Homogeneidad demográfica y sociocultural

Esto tiene que ver con la edad, cultura, sexo, nivel económico.

f. Atributos y vínculos efectivos

A este punto nos referimos con la historia en común, la duración de la relación con el sujeto de intervención.

g. Tipos de funciones

En el último punto, nos referimos a los tipos de funciones que cumplen por cada vinculo y por el conjunto del mapa de red.

RECURSOS:

Físicos:

- Marcadores
- Tablero
- Planilla de asistencia
- Esfero
- Lápiz.

Humanos:

- Trabajador social
- Participantes

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se llevó a cabo la definición e identificación de los beneficios que se tiene con el instrumento de mapeo de redes de apoyo para la búsqueda de las mismas; en el cual, se logró realizar un primer ejercicio con los participantes de las redes de apoyo con las cuales cuentan actualmente.

Se desarrolló un ejercicio práctico para fomentar la búsqueda de posibles redes de apoyo sostenibles, con las cuales los participantes podrían llegar a contar para la continuidad del proceso que se está llevando a cabo en la comunidad de vida el Rosario, mediante el reconocimiento de redes de apoyo alternas y con alta influencia social.

De igual forma se evidencia una participación activa de los ciudadanos y las ciudadanas, donde contribuyeron con aportes relevantes del tema de la actividad, promoviendo la discusión y respetando a sus pares y profesionales, atienden de manera respetuosa ante la explicación del profesional a cargo del taller, muestran captación asertiva con respecto al entendimiento de la temática objeto de la actividad, por último, su actitud es positiva en el ejercicio de cierre referente a un mapeo inicial de identificación de redes de apoyo.

Cuantitativos:

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia la participación de 16 ciudadanos y ciudadanas, 13 fueron hombres, 3 mujeres de las cuales 1 se identificaba como trans.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Cristian Suq

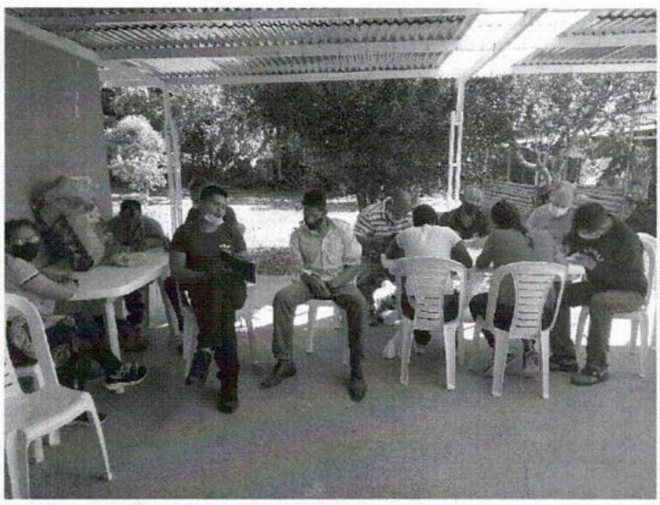
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heinel Díaz Gutiérrez

COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO

ACTIVIDAD GRUPAL REALIZADA EL DIA 17 / 06 / 2021

TEMATICA: RECONOCIMIENTO DE REDES DE APOYO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario
2. FECHA: 17/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Cristian Camilo Suva L
3. HORA INICIO: 02:00 pm
HORA FINAL: 04:00 pm
5. TEMA: Reconocimiento redes de apoyo

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	Luis Antonio Ruiz
2	[illegible]	75295020	
3	Jhon Alexander	79768212	
4	Abel Leonardo Moreno Bertrago	79899998	
5	JOSE RONEANCIO P	80272079	
6	Walter Guerrero	79669681	
7	Juan Eduardo Cespedes Rosero	79599527	
8	Heiner Alberto Velosa Sainz	80.175.715	Heiner Sainz
9	LUISA F RODRIGUEZ	1131599792	
10	yuri gomez R	52410995	
11	Erwin Giovanni Bautista Pinzon	79994643	Erwin B.P.
12	CARLOS JULIO	79700841	
13	Alexandra Celis	42206200	
14	Adriana molina	30759534	
15	OMAYRA BARRERA	1022946511	OMAYRA B
16	ALVARO ERASO	12972569	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Cristian Suva

Alexander Chico

Redes de apoyo

Familiar
Hermana
Hermano
tios
sobrina

Sociales

AMIGOS AMIGAS
Compañero

Institucional
Hospital
carcel
internado

Comunidad de vida

LUIS ANTONIO ROIZ

Familiar Hermanos
sobrinos Tios sobrinos
amigos vecinos

institucional

comunidad de vida

Red de apoyo

mi eps

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 17/06/2021	**HORA:** INICIO: 14+00 pm FINAL: 15+00 pm
ÁREA: Primeros Auxilios.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jhoana Moreno	

Nombre de la actividad: Bioseguridad COVID 19

Línea de atención: 4 Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida.

Eje Transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la práctica de pautas de auto cuidado para mejorar la calidad de vida de los participantes, mediante talleres de sensibilización a partir de la socialización de los estilos de vida saludable y su relación con la prevención de enfermedades.
- Incentivar a los ciudadanos prácticas cotidianas que contribuyan a la prevención de la pandemia del COVID 19.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones.
- Concientizar a los ciudadanos sobre la importancia, de la práctica de los buenos hábitos saludables
- Aprender la importancia que tiene para nuestra salud adquirir hábitos saludables.
- Comprender las implicaciones sociales de no tomar medidas de prevención frente al virus el COVID 19.
- Practicar hábitos y normas de higiene que contribuyan al autocuidado y a la autoprotección frente al virus.
- Responsabilizarse a partir del dialogo del lavado de manos varias veces al día, para una mayor prevención y desinfección.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se realizará una metodología lúdico-practica, en la cual explica a los ciudadanos de manera teórica el tema de la actividad y se exponen ejemplos prácticos para su adecuada comprensión.

- **Adecuación**: Se realiza el alistamiento del lugar, las sillas y los demás elementos necesarios para la realización del taller
- **Primer momento:**

  Se realiza la presentación del tema a tratar, se realiza dinámica lúdica, y se les solicita a los participantes, organizarse y se socializa el tema.

- **Segundo Momento:**
  Se desarrolla el tema interactuando con los participantes, donde se resuelven dudas e inquietudes.
- **Tercer momento.**
  Se realiza actividad donde los participantes realizaran cada uno una sopa de letra con las palabras adquiridas en el desarrollo del tema, ya terminadas se les intercambia con el compañero y las elaboran cada uno.
- **Reacondicionamiento del espacio:**
  Se solicita a los ciudadanos de la comunidad de vida recoger basuras que hayan dejado en el lugar y recoger las sillas hasta dejar limpio y ordenado el lugar.

TEMAS:

NUEVO CORONAVIRUS COVID 19

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.

¿A quiénes afecta y cuáles son sus síntomas?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

¿COMO PREVENIRLO?

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo

- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventilar tu casa

Siga los pasos si está enfermo con COVID 19:

Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

- **Quédese en casa:** la mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en su casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Manténgase en contacto con su médico**. Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia, o si considera que se trata de una emergencia.
- **Evite el transporte público:** evite usar el transporte público, los vehículos compartidos y los taxis.

Manténgase separado de las demás personas y las mascotas de su casa (aislamiento en el hogar)

- **Permanezca alejado de otras personas:** tanto como sea posible, permanezca lejos de los demás. Si es posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" y alejado de las demás personas y las mascotas de su casa. Use un baño aparte, si es posible.

Llame antes de ir al médico

- **Llame con anticipación:** muchas visitas médicas de rutina se están posponiendo o realizando por teléfono o telemedicina.
- Si tiene una cita médica que no puede posponer, llame al consultorio de su médico e infórmeles que tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse y proteger a otros pacientes.

Si está enfermo, use una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca

- Debe usar una cubierta de tela para la cara sobre su nariz y boca si debe estar con otras personas, incluso en casa.

Nota: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de uso médico están reservadas para los trabajadores de la salud y cierto personal de respuesta a emergencias. Es posible que deba improvisar una cubierta de tela para la cara con una bufanda o un pañuelo.
Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornuda.
Límpiese las manos con frecuencia.

- **Lávese las manos:** lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es de suma importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.
- **Desinfectante de manos:** si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándolas entre sí hasta sentirlas secas.
- **Agua y jabón:** el agua y el jabón son la mejor opción, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite el contacto:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal

- **No los comparta:** no comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su casa.
- **Lávelos bien luego de cada uso:** luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o colóquelos en el lavaplatos.

Limpie todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días
Limpie las superficies de contacto frecuente en su área de aislamiento ("habitación del enfermo" y baño) todos los días; permita que un cuidador limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente en otras áreas del hogar.

- **Limpie y desinfecte:** limpie rutinariamente las superficies de contacto frecuente en la "habitación del enfermo" y el baño. Permita que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación y baño.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales en su superficie**.

- **Desinfectantes y limpiadores de uso doméstico:** limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante de uso doméstico

Fuente de consulta:

https://okdiario.com/salud/10-habitos-saludables-deberias-incorporar-vida-2790840

RECURSOS:

Físicos:

- 17 sillas
- 1 mesas
- 1 planilla de asistencia
- 1 esfero

Humanos:

- 1 enfermera
- 16 ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los ciudadanos quedan informados respecto a los protocolos de bioseguridad para la prevención del Covid 19, y los hábitos saludables para poder vivir en comunidad, se realiza sensibilización de la importancia del lavado de manos.

Cuantitativos:

Se logra capacitar a 16 ciudadanos que se encuentran en actividad transversal.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

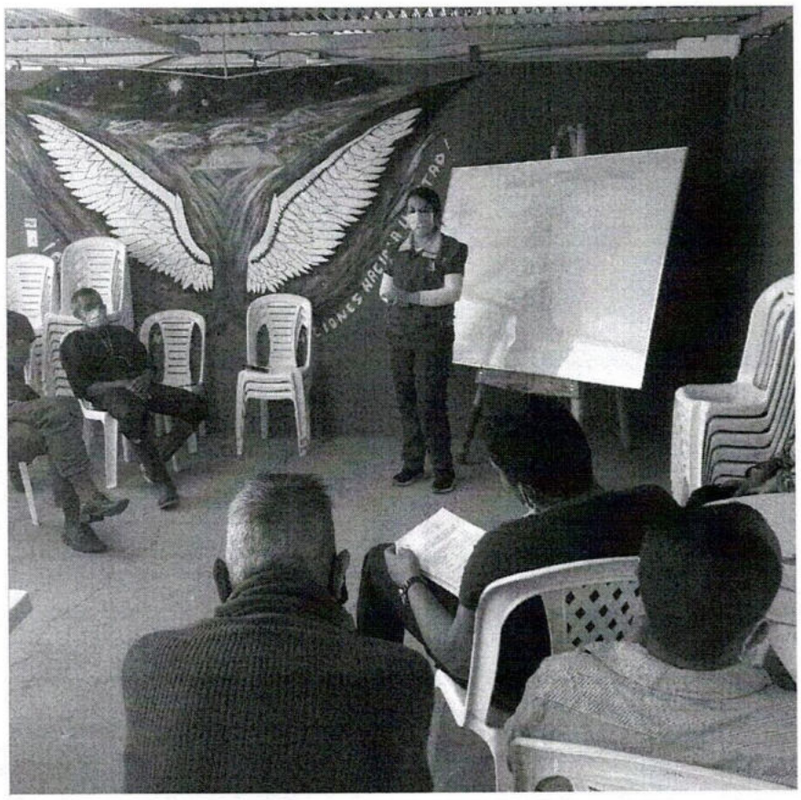
NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz Gutierrez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bioseguridad COVID 19

EJE IV: Fortalecimiento De Redes Y Apoyo

Momento: Eje Transversal – **FECHA:** 17/06/2021





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 17/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Johana Moreno Sabi 3. HORA INICIO: 14:00

HORA FINAL: 15:00

5. TEMA: Bioseguridad (COVID 19)

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guerrero	79669691	
2	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
3	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	
4	JOSE RONCANCIO PEREZ	80262059	
5	Luis Eduardo Castañeda Tarazona	19397597	
6	[illegible]	[illegible]	
7	Alexander Cuco	72706720	
8	JABIER ERASO	12972562	
9	Yenny Gómez Restrepo	52410945	
10	Luisa F Rodriguez	1131599 2	
11	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	
12	Damian Jesus Angulo	79817425	
13	Natalia medina	80759534	
14	CARLOS JULIO	79700841	
15	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	
16	[illegible]	1022946511	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

365

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 17/06/2021	**HORA:** 02:00pm 04:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Auto concepto

LÍNEA DE ACCIÓN: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los participantes herramientas por medio de las cuales fortalezcan su capacidad para mantener un imaginario de sí mismo en cuanto a la mejora sustancial de su calidad de vida enmarcado en la construcción individual.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Orientar a los participantes a un espacio de reflexión en el cual acojan la noción de auto concepto como indispensable para su desarrollo personal
- Situar a los ciudadanos dentro del contexto actual con respecto a sus decisiones y consecuencias de las mismas donde encuentran una mejora en su calidad de vida

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del taller se implementa una metodología psicoeducativa la cual busca que los participantes por medio de la sensibilización audiovisual y posterior reflexión continúen con su proceso de adaptación dentro de la comunidad de vida contribuyendo a la dignificación de sus vidas

Adecuación

Se prepara el espacio del salón múltiple para la presentación de la película con los elementos necesarios, entre estos las sillas a una distancia adecuada.

Primer momento:

Se convoca a los participantes que se encuentran en zona de aislamiento para dar inicio a la actividad programada (cine foro), presentando introducción y objetivo de la misma. Llevándolos a mantener una visión crítica frente a los estímulos que genera el ambiente, en este caso una película (Soul)

Segundo Momento:

Dando continuidad se proyecta la película Soul la cual consiste en: Un profesor de música que ha perdido la pasión se transporta fuera de su cuerpo al "Gran Antes" y debe encontrar el camino de regreso con la ayuda de un alma infantil que aprende sobre sí misma.

Jeo Gardener, un maestro de música de secundaria con sueños frustrados en la escena jazz (como todos los músicos de jazz, para ser honestos) que consigue el *gig* (tocada, diría tu tío) de su vida en el club nocturno de mayor renombre de Nueva York.

Mientras camina eludiendo todas las trampas que una ciudad puede tener, entre la obra pública, el tránsito y las conglomeraciones, Joe muere y pierde, ahora sí, el que era su sueño de toda la vida desde que descubrió el jazz.

Al morir, Joe descubre que existen dos planos alternativos dentro de lo que se puede considerar el "más allá". Un lugar a donde van los muertos y otro donde están los no vivos. En su intento por regresar a tener su presentación, termina yendo a este mundo de los "pre-vivos" donde conoce a 22, un alma que no ha encontrado la forma de irse hacia la Tierra.

Tercer momento:

Al finalizar la proyección del film se genera un espacio en el cual cada uno de los participantes partiendo de sus experiencias vividas aportan desde la noción de auto concepto reconociendo frustraciones y espacios en los cuales han perdido la capacidad de sobreponerse a las dificultades, pero en si mismos nuevamente encuentran el sentido para mejorar diariamente, generando alternativas adecuadas para su desarrollo personal

Reacondicionamiento del espacio

Durante el cierre de la actividad se acondiciona el lugar adecuando la instalación para una próxima actividad.

TEMAS

Auto concepto:

El autoconcepto es una representación mental que los individuos tienen de sí mismos. Así como los individuos tienen representaciones mentales del mundo que los rodea, de otras personas y eventos significativos, también tienen representaciones de sí mismos. Para construir un autoconcepto la gente pone atención a la retroalimentación que recibe en la vida cotidiana que revelan sus atributos, características y preferencias personales. El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas; un autoconcepto positivo está en la base al buen funcionamiento personal, social y profesional. De ahí que lograr un autoconcepto positivo sea uno de los objetivos más pretendidos en numerosos programas de intervención psicológica (educativa, clínica, comunitaria, cívica) para los que se demandan estrategias y recursos que permitan su mejora. De acuerdo con García y Musitu (1999) el autoconcepto puede entenderse como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basado en sus experiencias con los demás y en las atribuciones de su propia conducta. Involucra componentes emocionales, sociales, físicos y académicos. Se trata de una configuración organizada de percepciones de sí mismo, admisible a la conciencia y al conocimiento. Es un esquema cognitivo muy complejo construido a través de experiencias previas con respecto al mundo que lo rodea.

El autoconcepto es "la imagen del yo-conocido que tiene cada persona. Es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma; incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las capacidades" sociales, intelectuales, etc.

Desarrollo personal

Por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad [2]. Para lograr crecer o avanzar se fijaran unas metas y en el logro de las mismas se encontraran dificultades, lo cual las hace más lejanas y menos accesibles. La reacción ante estos tropiezos determinará la pronta consecución de los objetivos, el éxito radica en aprender a reaccionar favorablemente ante los inconvenientes y aprender a superarlos. De aquí se derivan situaciones que conllevan a la depresión, frustración, sentimientos de inferioridad, tristeza, apatía, etc. Y en muchas oportunidades no encuentra sentido a la vida perdiendo de esta forma la ilusión y la esperanza. Todas estas situaciones se ocasionan por diferentes factores que afectan la vida y por ende el desarrollo personal de los individuos; y viene entonces la frustración, cuando una persona se ha acomodado a un trabajo que no les gusta, una pareja a la que no soporta o una ciudad que le estresa, pero lo peor es cuando se pierde el afán de superación personal, y queda estancado su desarrollo personal. Quizás porque no sepa cuáles son sus metas en la vida, o porque incluso conociéndolas las ha abandonado. Esta claro que el desarrollo personal es un reto, ya que se trata de conocer y superar las propias limitaciones, así como también robustecer los puntos fuertes. Se trata entonces de ponerse en acción, consciente que se el resultado principal será la mejora de la calidad de vida.

Fuente:

Palacios-Garay, J., & Coveñas-Lalupú, J. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao. Propósitos y Representaciones, 7(2), 325-352. doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278

Arias Montoya, Leonel Y Portilla De Arias, Liliana Margarita Y Villa Montoya, Carla Liliana (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. Scientia Et Technica, XIV (40), 117-119. [Fecha de Consulta 17 de Junio de 2021]. ISSN: 0122-1701. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84920454022

RECURSOS:

Físicos:

- Salon múltiple
- Televisión
- DVD
- Sillas

Humanos:

- Participantes
- Grupo interdisciplinar
- Promotoría

RESULTADOS:

-**Cuantitativos**

En el taller participaron 11 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:

Hombres: 10

Mujeres: 0

Población LGBTI: 1

Cualitativos:

- Se evidencia que los participantes cuentan con capacidad de introspección y reflexión proyectando ideas positivas que generan construcción individual y colectiva.
- Se encuentra que los ciudadanos partiendo de las experiencias vividas generan interacción con sus pares a fin de lograr en conjunto mejora en cuanto a calidad de vida a nivel emocional.
- Se cuenta con la participación de la totalidad de los participantes que se encuentran en espacio de aislamiento de manera activa y asertiva.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jenny Lorena Guevara.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz Gutierrez

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la Actividad: Auto concepto

Línea de acción: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha. 17/06/2021

Actividad transversal







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario. 2. FECHA: 17/06/2021

3.HORA: 02:00-04:00pm

4. NOMBRE DEL TALLERISTA: Cleimy Lorena Cuevara 5. TEMA: Auto-concepto.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	CHANTAL RAMIREZ TAUSCHIFF	1.032.444.947	CHANTAL R.T.
2	Hector yasni Plata	1023.917.08	
3	AGUSTIN ALONSO OUSSET	79701719	
4	LUIS A. ALVARADO	17.636.606	
5	JORGE Adrian Rincon	1098484487	
6	Fernando Montaño	80765552	
7	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
8	Julia Cesai Lozada	80843157	
9	Fredy Leonardo Sanchez	1136911953	Fredy
10	de la Rosa Jose	1020765335	de la Rosa Jose
11	JHON E VALEZ M	1098677797	JHON VALEZ
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: _____

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 18/06/2021	**HORA:** INICIO: 08:30 am FINAL: 10:30 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de Distensión lúdico – Deportiva

Línea de Atención 4: Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida.

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Consolidar junto con los ciudadanos las actividades físicas que ayuden a mejorar hábitos saludables, canalización de cargas, desgaste energético, crecimiento personal, mejorando sus capacidades físicas básicas además de ayudar en la mejora actitudinal, a partir de una metodología lúdico-terapéutica que les permita asimilar la importancia de dicho desarrollo en su contexto social para enfrentar situaciones de alto impacto dentro y fuera de la Comunidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Hacer del ambiente dentro de la comunidad de Vida El Rosario algo muy agradable para los participantes por medio de la música y el ejercicio diario, donde puedan realizar actividad física, incremento en su desgaste calórico, todo en pro de su bienestar.
- Reconocer situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física diaria para su buen desarrollo personal.
- Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales de vida fortaleciendo habilidades, capacidades físicas y cognitivas con el coadyudante de la actividad física, en momentos de autonomía para su fortalecimiento personal.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico-terapéutica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos a realizar actividad física y de distensión.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios, tales como tula de boxeo, trx, fit ball,

bandas, colchonetas, lazos, bandas y mancuernas para el desarrollo de la actividad.

- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.

- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra sesión de distensión lúdico – deportiva.

-

1. Movilidad articular general con fondo musical
2. Tren inferior
3. Tren superior
4. Activación o entrada en calor

Hacemos una entrada en calor general con base musical y a medida que la música aumenta su ritmo elevamos la dificultad de los ejercicios para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.

Y para la fase central hacemos ejercicios lúdico-terapéuticos que incrementen su capacidad cardiaca, y osteomuscular fortaleciendo su estado físico haciéndolos tomar conciencia de los beneficios propios y su importancia para un buen desarrollo personal dentro y fuera de la comunidad de Vida El Rosario.

Manejaremos una rutina diaria comenzando desde el lunes, terminándola el jueves de la semana, donde realizaremos cada día el fortalecimiento cardiovascular, muscular y mental, haciendo énfasis por día en uno de los dos trenes locomotores del cuerpo (tren inferior y tren superior), dando así regulación muscular de 24 horas a cada zona trabajada sin perder huella motora a nivel general.

1. Ejercicios para elevación cardiaca (Fc) en trote, jumping Jacks y salto de lazo
2. Toma de frecuencia cardiaca
3. Ejercicios coordinativos musicalizados
4. Ejercicios para pierna, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, glúteos
5. Ejercicios de cardio con fit ball
6. Ejercicios tipo Pilates para ciudadanos con problemas dorso-lumbares
7. Ejercicios de tono con bandas para brazo y pierna
8. Ejercicios funcionales con el propio peso corporal
9. Ejercicios en suspensión con Trx
10. Ejercicios de regulación y vuelta a la calma
11. Estiramientos generales.

- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invita a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Jornada de distensión lúdico - deportiva

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).

El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.

Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

También se le llama "Fitness".

Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Mancuernas
- Tula de boxeo
- Sogas para salto

- Fit ball
- Trx
- Bandas para rehabilitación y tonificación
- Colchonetas
- Parlante

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Promotoría
- Profesional de educación física

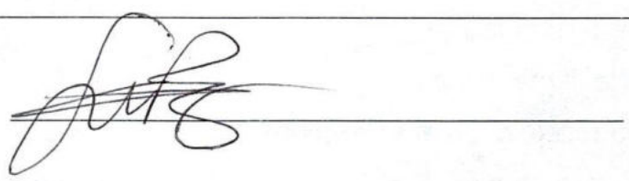
RESULTADOS:

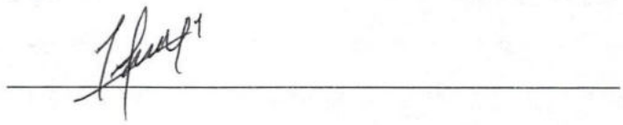
Cualitativos

Durante la actividad, los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en la sesión y además reconocieran nuevos conceptos dentro de las actividades de la semana.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 8 ciudadanos, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hiney Díaz Gutiérrez

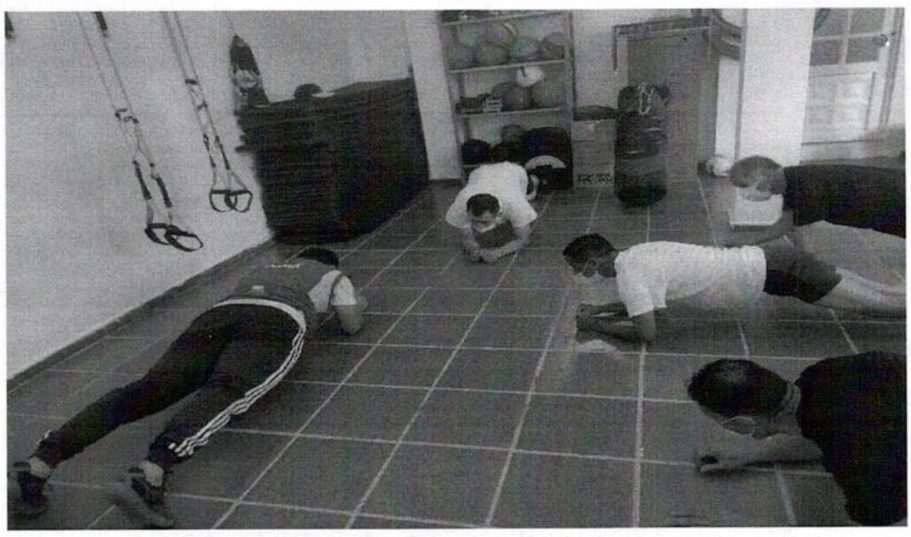
0

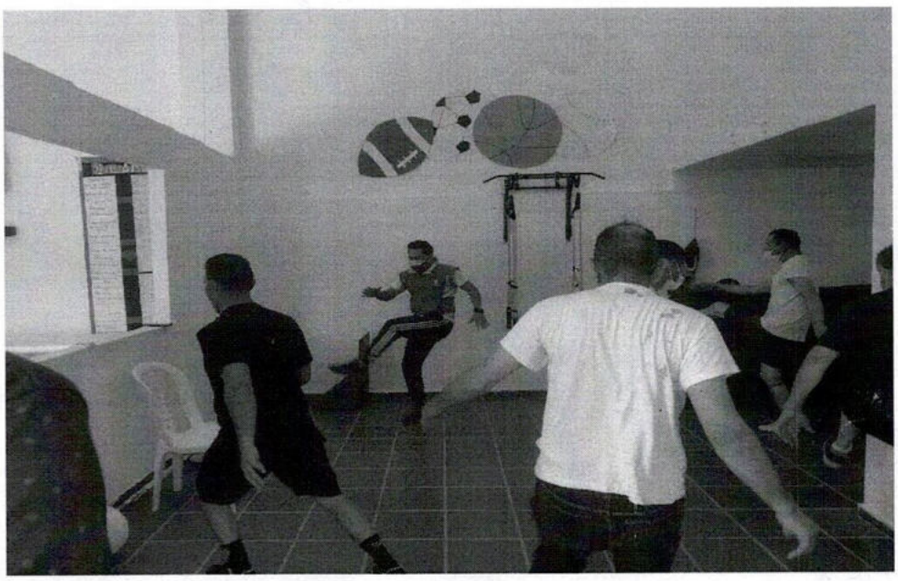
Jornada de Distensión lúdico – Deportiva

Línea de Atención 4: Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida.

18/06/2021

Actividad Transversal







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 18-06-2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Osvaldo Pérez
3. HORA INICIO: 8:30am
HORA FINAL: 10:30am
5. TEMA: Jornada de Distensión Lúdico-Deportiva.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Hector yovani Alzate	1.023.897.026	
2	Fernando Montaño	80765552	
3	[illegible]	72148564	Luis Fernando [illegible]
4	LUIS A. ALVARADO F	17.636.606	Luis Alvarado
5	Agustin Herrera C	79705759	
6	Arnold Fabianni Ramirez	80214 410	
7	Julio Cesar Lozada	80'843157	Julio C. Lozada
8	Reinaldo Moreno	19431671	
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES**	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario		**FECHA:** 18/06/2021	**HORA:** 02:00 PM a 04:00 PM
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Integrando talentos y habilidades

Línea de atención: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Integrar a todos los miembros de la Comunidad de Vida El Rosario por medio de una actividad cultural para compartir un espacio de compañerismo, creatividad y diversión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo con actividades culturales en las que se pueda participar como en figura de par promoviendo la igualdad entre ciudadanos y talento humano.
- Potenciar las habilidades cognitivas y sociales en los participantes para generar oportunidades de goce, unión y alegría.

METODOLOGIA:

La actividad cultural se llevo a cabo con la participación activa y transversal de la comunidad. Se organizaron espacios de desarrollo en habilidades de memorización, atención, creatividad, manejo de emociones, talento musical con karaokes y habilidades comunicativas.

Adecuación:

Se convocó a todos los participantes convocando la actividad y realizando inscripción previa especialmente a quienes quisieron participar en el karaoke, a ellos se les solicito el nombre de la canción para descargar la pista con la letra con anterioridad para evitar retrasos por temas de conectividad.

Primer momento:

El encuentro inicio con un saludo emotivo hacia los asistentes, se mencionó el objetivo de la integración y se leyó el orden de las actividades a desarrollar durante la jornada cultural.

Segundo momento:

La primera actividad fue el juego **¿es pregunta?**, la cual consitio en la participación de 7 personas incluyendo ciudadanos y profesionales, promotores y manipuladoras de alimentos. Ellos se ubicaron en linea frente a los demás asistentes, el líder de la actividad dio el tema de la misma; **partido de Colombia.** Con esta información, cada participante en linea, tenía que seguir una conversación, pero solo haciendo preguntas; ejemplo: ¿Cuándo fue el partido? ¿Quién gano? ¿hubo faltas? ¿a quien sancionaron? La persona quien siguiera la conversación sin usar pregunta perdía. Cada vez que alguien perdiera, se cambiaba el tema. Los otros temas fueron; **accidente de auto en la vía, en el restaurante, medidas de bioseguridad, de compras en el centro comercial, en el aeropuerto.**

El segundo juego fue ¡**Si se parece!** El cual consitio en la participación de 8 personas alineadas en frente del público, en una pantalla se mostraron diferentes imágenes, como la Torre Eifel, un ventilador, un árbol, un koala, Michael Jackson Moonwalk, entre otros. Las 8 personas debían intentar imitar la imagen individualmente o con apoyo del compañero del lado con un tiempo de 10 segundos. Quien llego al a final, fue premiada.

Como actividad final, se hizo un juego de concéntrese con imágenes relacionadas con la comunidad integrando vocabulario en inglés, por ejemplo; aguacate (avocado), cultivo (crop), granja (farm), entrenador (trainer), gimnasio (gym), trabajadores sociales (social workers). Algunas de estas palabras fueron acompañadas de una imagen representativa para quienes aprenden visualmente.

Tercer momento:

Se agradecerá la asistencia y la participación a la actividad, se recibieron ideas para futuros encuentros similares. Se brindo un dulce por la participación.

Reacondicionamiento del espacio:

Al finalizar la jornada cultural, el comedor fue organizado para que los ciudadanos pudieran recibir su merienda.

Se recogieron los equipos de cómputo y sonido y re organizaron las sillas y mesas.

TEMAS:

Habilidades cognitivas:

Son aquellas facultades mentales que nos ayudan a comprender el mundo que nos rodea y a procesar los estímulos que recogen los sentidos de la vista, olfato, tacto, gusto y oído. Según muchos expertos, el conjunto de todas las habilidades cognitivas conforma la inteligencia o capacidad intelectual.

- **Memorización:** La memoria es aquella habilidad cognitiva que nos permite almacenar información para luego poder comprenderla o elaborar un pensamiento estructurado, diferenciamos la memoria a corto plazo y a largo plazo. Ambos procesamientos son habilidades cognitivas que operan directamente sobre los estímulos.

- **Atención:** La atención es aquella capacidad cognitiva con la que podemos dirigir nuestro pensamiento hacia un estímulo o acción concreta (por ejemplo, cuando mantenemos la atención en clase o en una reunión de trabajo).
- **Lenguaje:** Una de las capacidades mentales que más nos diferencia de los otros seres vivos es el complicado sistema de lenguaje que poseemos. Esta habilidad es un sistema de signos tanto vocales como escritos que nos facilita el proceso comunicativo entre nosotros.
- **Motivación**: La motivación es la destreza cognitiva de dirigir nuestra energía hacia un objetivo en concreto. La motivación puede ser intrínseca o extrínseca.
- **Emoción**: La emoción es la capacidad cognitiva de expresar nuestros sentimientos a través de una sensación psicológica
- **Aprendizaje**: En combinación con la memoria y la percepción, podemos generar pensamientos que nos permiten seguir mejorando y adaptando nuestra conducta al medio que nos rodea.
- **Razonamiento**: Es la habilidad cognitiva que nos permite sacar conclusiones a través de la percepción y la comprensión
- **Capacidad creadora**: También conocida como creatividad, esta habilidad cognitiva es la que nos permite reproducir a nuestra manera un sentimiento, pensamiento e incluso algo que han captado nuestros sentidos. Por ejemplo, sacamos a relucir nuestra capacidad creadora cuando escribimos un poema o pintamos un cuadro.

Habilidades sociales:

¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros.

Tipos de habilidades sociales:

Habilidades sociales básicas:

- Escuchar
- Iniciar una conversación
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

- **Empatía**. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones
- **Capacidad de escucha**. Ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones**. Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.

Enfoque de capacidades:

Entendido como un enfoque de desarrollo de los sujetos que promueve la participación y autonomía de los individuos para dirigir las acciones en relación con las potencialidades de cada persona, buscar el bienestar y desarrollo integral del ser, superando la cultura del mercado omnipresente, con el fin de que las personas a través de la superación de la dependencia asistencial con el estado, promueven y activan sus potencialidades, sus capacidades y la movilización social frente a las problemáticas de la sociedad y la participación en la construcción de sus soluciones, esto conlleva una ciudadanía en pleno ejercicio, con garantía de derechos.

REFERENCIAS:

- Navarro, R. (2004). *La educación y el desarrollo de habilidades cognitivas.*
- Schmidt, S. (2006). *Competencias, habilidades cognitivas, destrezas prácticas y actitudes definiciones y desarrollo.*
- *https://blog.neuronup.com/habilidades-sociales-cuales-son-ejemplos-para-que-sirven/*
- Anexo técnico: Comunidad de Vida El Rosario, Subdirección para la adultez, 2021.

RECURSOS:

Físicos: sillas, computador, video beam, cabina de sonido, dulces.

Humanos:

Ciudadanos

Profesionales, promotores sociales.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los participantes, ciudadanos y talento humano, se integraron de manera respetuosa y colaborativa durante cada una de las etapas de la jornada, en donde compartieron ideas, trabajaron en equipo, rieron.

Con la actividad **¿es pregunta?** Se prolongo el tiempo ya que los asistentes solicitaron y propusieron mas temas para seguir con la dinámica.

Por medio de la actividad de concéntrese, los participantes lograron identificar en cual momento y a con quienes usar el vocabulario en ingles dentro de la dinámica de Comunidad.

Cuantitativos:

Se conto con la asistencia:

- Ciudadanos 16
- Promotores sociales 4
- Educadores físicos 1
- Psicólogos 1
- Terapeutas ocupacionales 1
- Talleristas 2
- Manipuladores de alimentos 1

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner Oiza Suarez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 18/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Canon B
3. HORA INICIO: 2:00 pm
HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Integrando talentos y habilidades

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	walter medina	80759534	
2	Sharon Alejandra Fernandez	79768212	
3	JAVIER VILLOTA	19775569	
4	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79'819928	
5	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
6	Erwin Giovanni Bautista Campos	79994643	
7	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	
8	Walter Guevara	79668691	
9	RICARDO PAYARO	79285020	
10	Yuri Gomez	52410905	
11	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	1131599172	
12	Alexandra Ruiz	72206200	
13	SANDRA MILENA B	1022946511	
14	CARLOS JULIO	79700841	
15	Damian Jesus Angulo	79817425	
16	Walter medina	80759534	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

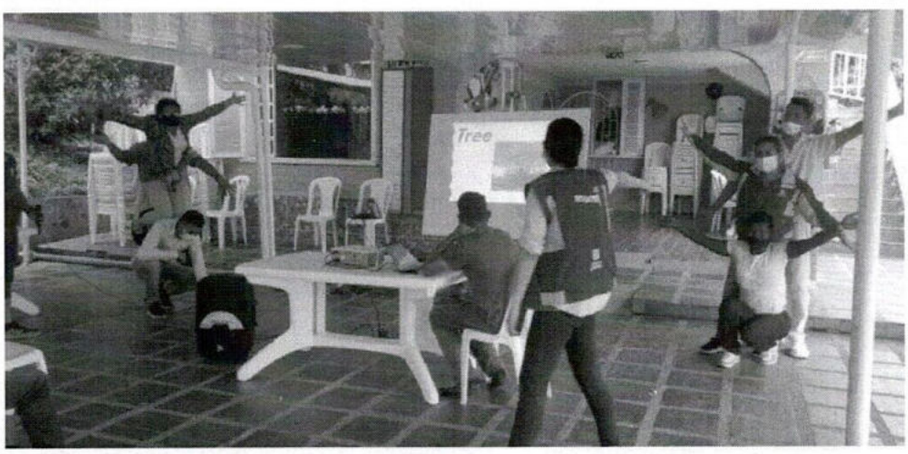
Evidencia fotográfica

Fecha: 18/06/2021

Tema: Integrando talentos y habilidades







378

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 19/06/2021	**HORA:** **INICIO** 8:00AM **FINAL** 10:30AM

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Numa Reyes

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Jornada quincenal de limpieza e higiene de habitaciones

Línea 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

OBJETIVO GENERAL:

Implementar medidas encaminadas sobre el orden y el aseo de cada una de las habitaciones de los ciudadanos e incluyendo el autocuidado personal de ellos mismos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar hábitos de aseo e higiene en los ciudadanos
- Fomentar en cada uno de los ciudadanos la importancia de estos autocuidados
- Promover el fortalecimiento de estrategias en caminadas para su desarrollo personal
- Generar un adecuado ambiente dentro de las habitaciones

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad, se empleará la metodología de limpieza e higiene en las habitaciones de la comunidad de vida la cual se promueven hábitos dé higiene en donde ellos conviven y comparten con los demás ciudadanos, para el desarrollo de la actividad se hace la convocatoria en el encuentro del día anterior en horas de la tarde indicándoles que al día siguiente se realizará dicha actividad después del desayuno, se le indicará los pasos a seguir durante la jornada de limpieza e higiene de las habitaciones y los pasillos de las mismas.

- **Adecuación**

  Hacer entrega de implementos de aseo e indicar la responsabilidad de los ciudadanos por habitaciones señalando espacios puntuales para la limpieza y desinfección interior, exterior y a sus alrededores como tendederos, lavaderos, canecas etc…

- **Primer momento**

  Se indica a los participantes para realizar dicha actividad y sobre la importancia de limpieza y desinfección al interior de las habitaciones con el fin de evitar malos olores e insectos en las mismas. Sensibilizar a quienes se les dificulta el hábito de higiene menor y mayor para lograr la participación en la mayoría de los participantes en comunidad.

- **Segundo momento**

  Supervisar y orientar a los ciudadanos a quienes se perciben indecisos con el fin de obtener resultados positivos y evitar situaciones entre los mismos.

- **Tercer Momento**

  Dar finalidad incentivando a cada ciudadano con un compartir y generando diálogos sobre la importancia de hábitos saludables en la comunidad y que se debe realizar diariamente con autonomía y responsabilidad.

TEMAS:

Higiene:

La higiene hace referencia a la rama de la medicina que tiene como fin la **prevención de enfermedades y la conservación de la *salud***, ya sea visto desde los aspectos personales como los ambientales. Concretamente el término higiene se refiere a aquellas **prácticas que incluyen la limpieza y aseo personal, de hogares y espacios públicos**. La higiene es una práctica que debería adquirir gran importancia en la vida de los seres humanos ya que la ausencia de las mismas puede acarrear importantes consecuencias negativas para el organismo y la sociedad en suconjunto.

Hábitos: Los **buenos hábitos** son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida. Deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea. Así, pueden ponerse de ejemplo el hábito de estar informado, de educarse, de hacer ejercicio, de mantener la higiene, alimentarse de manera saludable, etc. Por el contrario, los **malos hábitos** tienen consecuencias negativas para nuestras vidas, siendo fuente de insatisfacciones y muchas veces de vicios. Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar. Pueden ponerse de ejemplo la excesiva ociosidad, el despilfarro de dinero, el fumar, el beber en exceso, etc. Y por caso es que a muchas de estas conductas se las llega a llamar vicios. Porque los vicios son considerados por la mayor parte de la sociedad como prácticas que rayan lo depravado y lo inmoral.

Limpieza: El término limpieza se emplea para denominar a **todas aquellas acciones que permiten eliminar la suciedad del algo o alguien**, la finalidad de la limpieza no es más que la eliminación **total** de aquellas bacterias o microorganismos que se encuentran en el cuerpo y en los diferentes entornos en donde se desenvuelven las **persona** y que puedan ser nocivos para la **salud**. La **acción** de limpiar se centra en **erradicar lo sucio e impuro**, es decir todos aquellos desechos, manchas y sobras. Para explicar mejor esta definición en necesario hablar de la limpieza en los diferentes contextos en donde se aplica, por ejemplo: "Se realizó una gran jornada de limpieza en el edificio, limpiaron los piso y la paredes", "No deberías dejar restos de comida tirados, ya que una verdadera limpieza consiste mantener todo libre de bacterias o agentes que la produzcan." Fuente: https://concepto.de/habitos/#ixzz6JLSeOLhG

RECURSOS:

Recursos Humanos

- 6 promotores
- 30 participantes

Recursos físicos

- Escobas
- Traperos

- Valdés
- Recogedores
- Jabón
- Clorox
- Fabuloso

RESULTADOS:

Cualitativos: Hubo participación activa de los participantes y se cumplió a cabalidad dejando limpios y ordenados los espacios habitacionales y las zonas comunes de la comunidad.

Cuantitativos: En la jornada quincenal de limpieza e higiene de habitaciones asistieron 26 hombre, 4 mujeres, de las cuales 2 de ellas son con orientación sexual transgénero.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

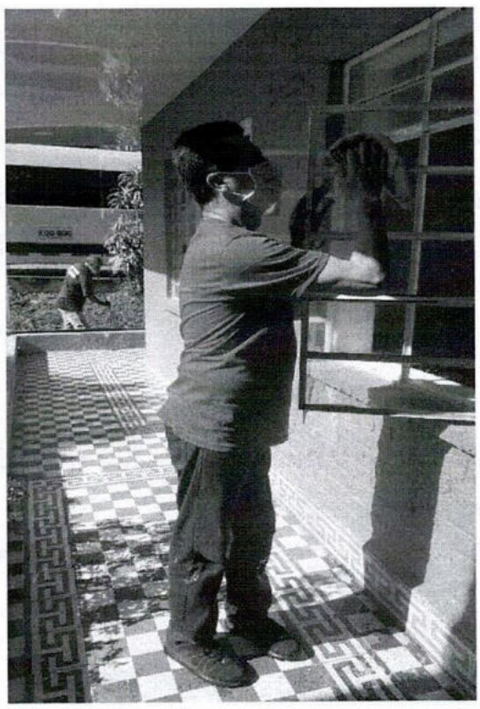
NOMBRE COORDINADOR: José Herney Díaz G

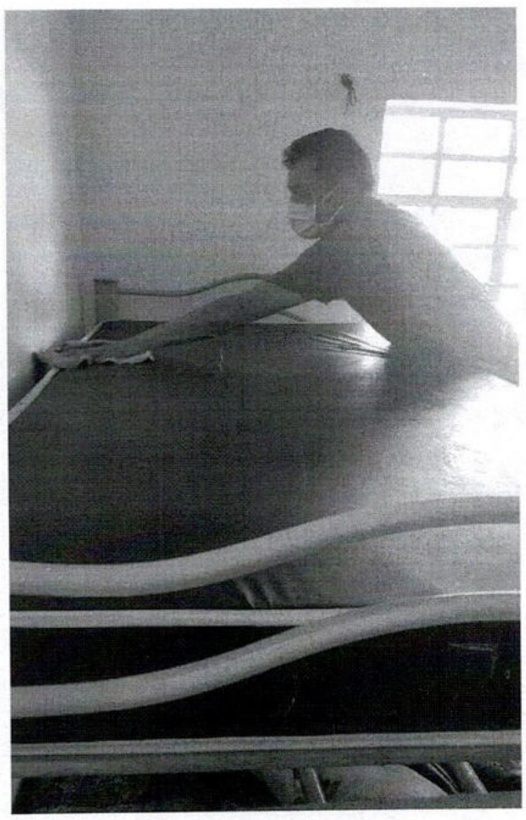
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada quincenal de limpieza e higiene de habitaciones

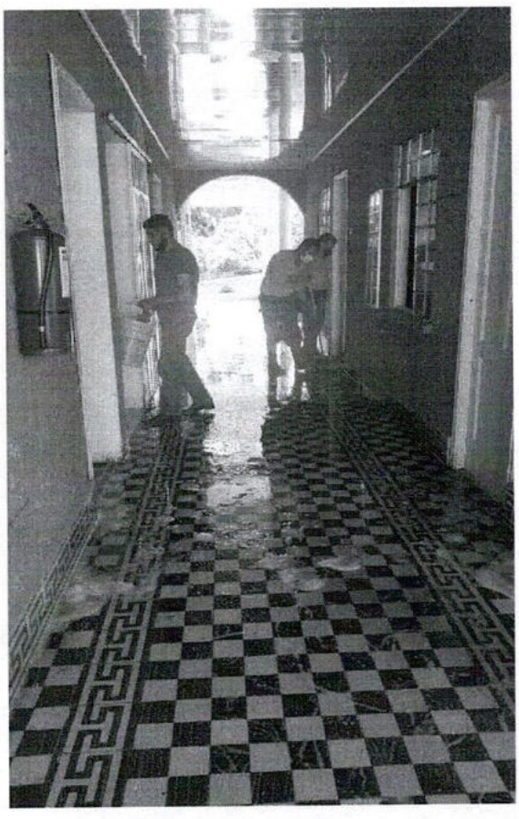
Línea 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

19/06/2021









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario. 2. FECHA: 19-06-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Nilma Reyes J. 3. HORA INICIO: 8:00 am

HORA FINAL: 10:30 am

5. TEMA: Jornada Quincenal de limpieza e higiene de habitaciones

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo Fernandez	7476212	Jhon
2	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994647	Edwin BP
3	Eliecer Gonzalez	79295500	
4	Jefferson JOSE RONCANCIO	80762059	
5	Walter Guerrero	79664691	
6	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
7	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
8	Luis Edgardo Cestaños	79599527	
9	Damian Jesus Angulo	79814125	
10	[illegible]	1022946511	
11	Yuleni Gomez L	52419905	Yuleni Gomez
12	Linsay Rodriguez	1135992	
13	Heiner Alberto Velosa Saenz	80.175.747	Heiner Saenz
14	JAVIER VIVIA	12972501	
15	Chantal Ramirez Tangatife	1.032-444-947	Chantal R.T.
16	JHON ENRIQUEZ M	1098777777	JHON ENRIQUEZ
17	Luis Fernando Serrano	72455564	Luis Fernando Serrano
18	Jose Adrian Rincon	1108454457	
19	Fredy Efren Rueda	80117001	
20	Julio Cesar Jaramillo	80845157	Julio C. Jaramillo
21	Yuli A ALVARADO	17.636.606	Yuli Alvarado
22	Hector Yesid Pinzon	1.023.887.706	
23	Reinaldo Moreno	79431671	
24	Jhon Leonardo Sancho	1136911953	
25	Arnold Fabian Ramirez	80214410	
26	Jose de la Rosa	1020766335	De la Rosa Jose
27	Agustin Alcendra	79791719	AGU
28	[illegible]	80759574	
29	[illegible]	7206200	
30	Carlos Julio	79700841	
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El rosario	**FECHA:** 20/06/2021	**HORA:** **INICIO:** 9:00 am **FINAL**: 10:00 AM
ÁREA: PSICOLOGIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Camila Herrera Fernández

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Espiritualidad

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en Comunidad de Vida

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Posibilitar espacios que permitan a los ciudadanos que residen en la comunidad de vida El Rosario el libre desarrollo de sus libertades y derechos, así como la expresión de sus creencias religiosas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Acompañar a los ciudadanos a la celebración de la eucaristía, como espacio para la práctica y manifestación de sus creencias religiosas.
- Movilizar prácticas que favorezcan el desarrollo y crecimiento espiritual de los ciudadanos, teniendo en cuenta sus gustos e intereses.

METODOLOGÍA:

- **Adecuación:** Teniendo en cuenta que la Comunidad de Vida El Rosario se encuentra ubicada en una vereda del Municipio de Sasaima, en primera instancia se realiza reconocimiento de los espacios del territorio que pueden favorecer el proceso individual de los participantes, entre estos se encuentra la iglesia, por lo tanto previamente se indaga acerca de los horarios de eucaristía y se invita a los ciudadanos a la celebración; siguiendo los protocolos de bioseguridad adoptados para la prevención y mitigación del Covid-19, se organiza un grupo de 9 participantes quienes deberán utilizar los elementos de protección personal y hacer uso de gel antibacterial.
- **Primer momento:** Se organiza a los participantes para salir de La Comunidad, hacía la iglesia las Mercedes donde se llevará a cabo la eucaristía.
- **Segundo momento:** Se recuerda a los ciudadanos mantener el distanciamiento físico adentro de la iglesia, hacer uso correcto del tapabocas y mantener una actitud de escucha y respetuosa durante el espacio de celebración de la eucaristía.
- **Tercer Momento:** Se desarrolla la eucaristía liderada por el párroco asignado, se realiza la lectura de la palabra y la respectiva reflexión que permite una participación por parte de los ciudadanos.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Posterior al desarrollo de la eucaristía, se regresa a la comunidad de vida.

TEMAS:

Acompañamiento espiritual

El acompañamiento es una relación entre dos personas. Por un lado, quien acompaña, y por otro la persona acompañada. En la práctica, el acompañamiento espiritual es un diálogo en el que la persona acompañada habla de su oración, comunica sus alegrías, sus proyectos, sus dificultades, sus dudas, sus temores. El acompañante ayuda a seleccionar, a destacar lo más importante, y a discernir lo que conduce a la verdadera Vida. Nunca decide por la persona acompañada, pero la ayuda a clarificarse y a reconocer como actúa en ella el Espíritu. También puede proponerle medios para crecer humana y espiritualmente.

Por otro lado, desde una perspectiva de la iglesia católica el acompañamiento espiritual (AE) es un ministerio de la Iglesia que hace referencia a la relación de ayuda que establecen dos personas, acompañante y acompañado, para facilitar la experiencia personal del Dios de Jesús. En palabras de W. Barry, "es el cuidado pastoral que pretende ayudar a otra persona para que esté más atenta a las comunicaciones que Dios establece con ella; para responder personalmente a ese Dios y para vivir en consecuencia con esa relación." En este ministerio, el acompañado busca confrontar con el acompañante los descubrimientos de la vida interior y los desafíos de la vida cotidiana, para avanzar en su seguimiento de Cristo.

Creencias religiosas

Las religiones y las estructuras sociales y culturales han jugado un papel importante en la historia de la humanidad. Como las estructuras mentales, influyen en la manera de percibir el mundo que nos rodea y los valores que aceptamos o rechazamos. Como las estructuras sociales, proporcionan una red de apoyo y un sentido de pertenencia. En muchos casos, las religiones se han convertido en la base de las estructuras de poder y se han entrelazado con ellas. La historia remota y reciente está llena de ejemplos de estados "teocráticos", ya sean cristianos, hindúes, musulmanes, judíos o de otra índole. La separación entre el estado y la religión es todavía reciente y solo en parte: hay religiones oficiales de estado en Europa y de hecho religiones de estado. En la mayoría de los casos esto no plantea un problema particular en la medida en que se atempera por los valores de la tolerancia.

Fuente de consulta:

Centre Sophie Barat (Sin Fecha) *El Acompañamiento Espiritual.* Recuperado de: https://www.centre-sophie-barat.com/El-acompanamiento-espiritual

Council of Europe (Sin Fecha) *Religión y Creencias.* Recuperado de: https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief

Hermanos Maristas (Sin Fecha) *El Acompañamiento Espiritual.* Recuperado de: http://old.champagnat.org/330.php?a=11a&id=1

RECURSOS:

Recursos físicos

- Iglesia Las Mercedes

Humanos:

- Ciudadanos

- Profesionales
- Promotores

RESULTADOS

Cuantitativos

A lo largo de la actividad, los ciudadanos se mostraron receptivos, cumplieron a cabalidad con los protocolos de bioseguridad establecidos, su comportamiento fue adecuado en el espacio extramural. Al retorno a la Comunidad, expresaron la importancia que esto trae para su vida, el poder expresar su religión para fortalecer su relación con Dios y trabajar en pro de su espiritualidad.

Cualitativos

Para el desarrollo de este taller, se contó con la participación de 8 ciudadanos de la Comunidad de Vida; de los cuales dos (02) son mujeres y el restante son hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

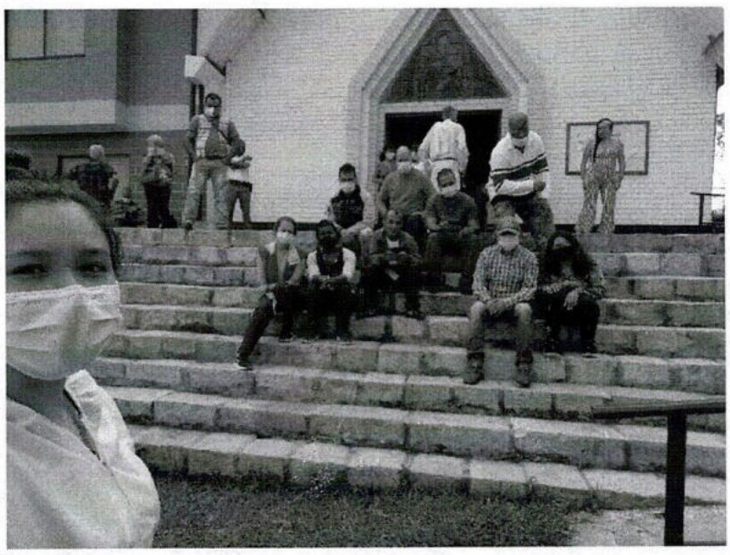
NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Dion Gutierrez

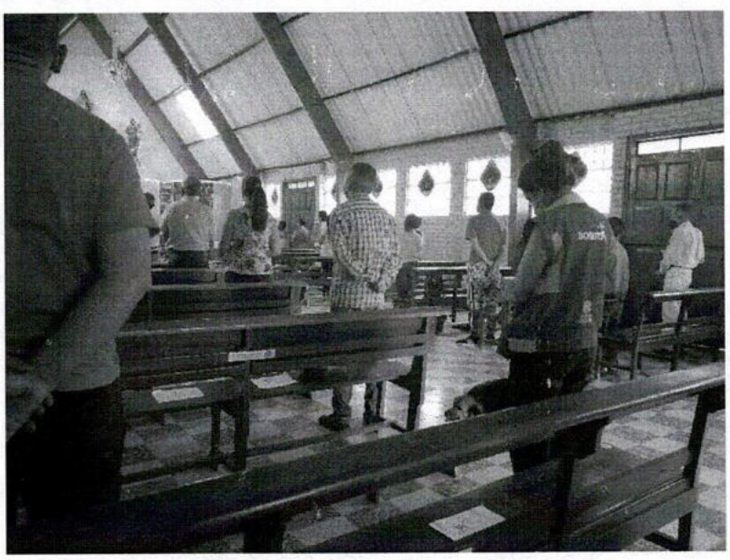
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

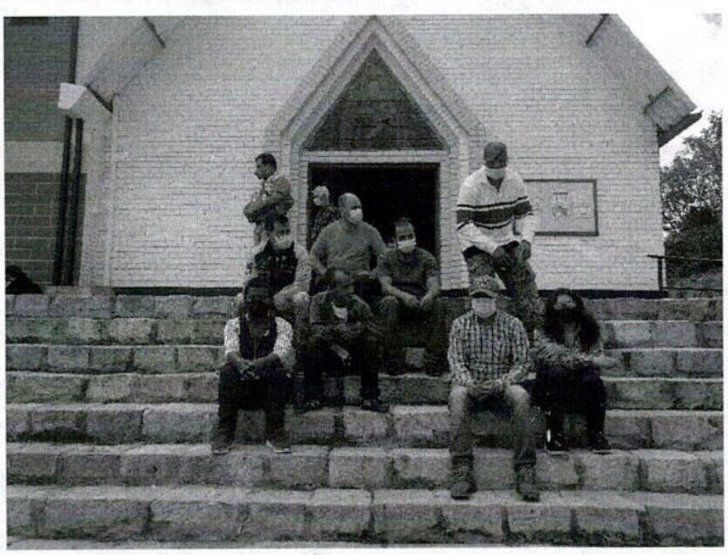
Espiritualidad. 20/06/2021

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en Comunidad de Vida

Actividad transversal







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario. 2. FECHA: 20/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Camila Herrera Fernandez 3. HORA INICIO: 09:00 am

HORA FINAL: 10:00 am.

5. TEMA: Espiritualidad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guarraro	79669691	
2	Heiner Saenz	80475715	Heiner Saenz
3	Edwin Gregorio Bautista Parra	79994643	Edwin B.P.
4	[illegible]	1022465311	[illegible]
5	Abel Leonardo Moreno Estrada	79819925	[illegible]
6	[illegible]	A599527	[illegible]
7	Alexander Cueco	7C 206 200	Alexander
8	[illegible]	52410905	[illegible]
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario		**FECHA:** 21,22,23,24,25 06/2021	**HORA:** 8:30 am 10:30 am
ÁREA: tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis German Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar a los ciudadanos en el mantenimiento de las especies medicinales aromáticas y hortalizas, mediante labores culturales como: trasplante, siembra, deshierbe, riego., ejecutando un manejo integrado para un control de plangas enfermedades arvenses y fertilización, y generando un ambiente adecuado para el óptimo desarrollo de cultivos y la obtención de un buen producto de calidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar el deshierbe de plantas invasivas para evitar la competencia de nutrientes y luminosidad en el cultivo de hortalizas.
- Realizar actividades de simulación por medio de la siembra de hortalizas con el fin de promover nuevos conocimientos agrícolas y fortaleciendo la práctica y repetición de los conceptos aprendidos.
- Implementar un sistema de riego que garantice la adecuada hidratación para el desarrollo apropiado de las diferentes especies.
- Sensibilizar a los ciudadanos la importancia que tiene una huerta y el compromiso que requiere diario para un buen desarrollo
- Realizar fertilización de las diferentes hortalizas de la huerta para cumplir con los requerimientos nutricionales de las plantas.
- Fomentar a los ciudadanos de comunidad de vida los tipos de huertas que se pueden implementar con pequeños y grandes espacios.
- Formar a los ciudadanos en los conocimientos necesarios para el adecuado desempeño de las labores determinadas por el área, lo cual les permita ser multiplicadores de información a los compañeros.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará la metodología del aprender haciendo, en la cual se plantean ejercicios teóricos prácticos, que permitan a los ciudadanos afianzar conocimientos específicos que puedan trasmitir de manera adecuada a sus compañeros.

- **Adecuación:**

  Se realiza una inducción sobre que es una huerta y cómo implementarla en una granja.

  La preparación de camas o eras, se fomenta a los ciudadanos como sembrara y que distancia y con profundidad debe tener cada planta según su especie las plantas son producidas en el área de vivero. Además, se explica la manipulación de herramientas y limpieza de ellas, a la hora de terminar las actividades que se dejen en cada área por parte del técnico encargado.

- **Primer momento:**

  Se asignan las actividades para cumplir los propósitos, y se hace entrega de herramientas e insumos requeridos para las labores en las huertas.

- **Segundo momento:**

  Se reúne a los ciudadanos para realizar unas preguntas como que es una huerta y tipos de huerta, que se necesita para la preparación de una huerta, que tipos de herramienta se utiliza, y como hidratarlas

  Se lleva al área de huertas los ciudadanos y allí ven diferentes tipos de hortalizas que se puedan obtenerse de una huerta, por ejemplo: lechuga, tomate, acelgas, cilantro, repollo.

  Se observaron diferentes plantas de la huerta para conocer entre todos cuáles de esas son hortalizas y cuáles no.

- **Tercer momento:**

  Terminada la jornada se recogen los materiales

- **Reacondicionamiento:**

  Se hace socialización con los ciudadanos para resolver dudas e inquietudes y la actividad a realizada. Para resolver inquietudes que tengan los ciudadanos. Un ciudadano trabajo anteriormente en campo y está atento de lo que se les explica

TEMAS:

Huerta

Es un modelo de agricultura para la práctica y explotación de cultivos de regadío, a tradicionalmente emplazados en las vegas o valles de los ríos por ser un tipo de agricultura que requiere riego abundante, aunque el sistema de riego por goteo ha revolucionado en gran parte la tradición hortícola, ampliando la geografía hortelana al poder regular el consumo de agua.

Pueden aceptar el nombre genérico de cultivos hortícolas, pues tradicionalmente los principales cultivos de las huertas han sido las hortalizas, verduras, o legumbres, aunque a menudo también incluían árboles frutales. El trabajo de la huerta se completa con las labores de

preparación de semilleros o sementeras, trasplante, abono, carda o bina (para eliminar las plantas sobrantes), preparación de estructuras de soporte (para tomateras o legumbres, por ejemplo)

Fertilización

El compost contiene elementos fertilizantes para las plantas, aunque en forma orgánica y en menor proporción que los fertilizantes minerales de síntesis. Una de las mayores ventajas del uso de compost como aporte de materia orgánica es que en él se encuentran presentes nutrientes tanto disponibles como de lenta liberación, útiles para la nutrición de las plantas. Por otra parte, el compost presenta un alto contenido de materia orgánica con las ventajas que ello conlleva. Se recomienda, antes de hacer aplicaciones tanto de compost o materia orgánica, como de fertilizantes minerales, realizar un análisis de suelo para controlar los niveles de nutrientes y ajustar la fertilización en función de la liberación que se produzca y de las necesidades del cultivo. Los nutrientes necesarios para el crecimiento de la planta provienen del aire, del agua y del suelo, siendo la solución del suelo el medio de transporte de los nutrientes.

Los nutrientes en el suelo, se dividen en macro- y micro- nutrientes, en función de las cantidades que la planta necesite. Los macronutrientes primarios son Nitrógeno, Fósforo y Potasio, y los secundarios son Magnesio, Azufre y Calcio (Figura 8). Los micronutrientes son requeridos en cantidades muy pequeñas, pero generalmente son importantes para el metabolismo vegetal y animal. Estos son el hierro, el zinc, el manganeso, el boro, el cobre, el molibdeno y el cloro. El Nitrógeno, N (1%-4% del extracto seco de la planta) es el motor del crecimiento de la planta ya que está involucrado en todos los procesos principales de desarrollo de las plantas. Un buen aporte de nitrógeno para la planta es importante también por la absorción de los otros nutrientes.

El Fósforo, P (0,1% - 0,4% del extracto seco de la planta) juega un papel importante en la transferencia de energía, por lo que es esencial en la eficiencia de la fotosíntesis. El fósforo es deficiente en la mayoría de los suelos naturales o agrícolas o dónde el pH limita su disponibilidad, favoreciendo la fijación. El Potasio, K (1%-4% del extracto seco de la planta) juega un papel vital en la síntesis de carbohidratos y de proteínas, y por ende en la estructura de la planta. El potasio mejora el régimen hídrico de la planta y aumenta su tolerancia a la sequía, heladas y salinidad. Las plantas bien provistas con K sufren menos de enfermedades.

Aporque

Aporcar, acollar o acogombrar es una labor agrícola que consiste en acumular tierra en la base del tallo de una planta formando un pequeño montículo.

En el caso de algunas hortalizas, como el apio, el cardo, el puerro, el hinojo o la escarola esta labor se lleva a cabo para conseguir que se pongan más tiernas y produzcan tallos blancos. En el caso de las patatas, alubias, guisantes, coliflores, tomates, pimientos y otras hortalizas, lo que se pretende es sujetar los tallos del cultivo, facilitando a su vez la formación de raíces o también, a veces, proteger los tallos del frío.

Lechuga crespa

La *Lactuca sativa*, conocida comúnmente como lechuga, es una planta herbácea propia de las regiones semitempladas que se cultiva como alimento. Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se toma cruda, como ingrediente de ensaladas y otros platos, pero ciertas variedades, sobre todo las de origen chino, poseen una textura más robusta y por ello se emplean cocidas.

Acelga

La acelga es una planta con grandes hojas verdes y carnosas pencas blancas, que se emplean para la alimentación humana.

Se consume normalmente cocida y aderezada como hervido, o bien como acompañante de carnes, pescados, etc. Su sabor es semejante al de las espinacas, pero algo más suave.

Repollo verde

Brassica oleracea var. *capitata*, repollo, col repollo o col cerrada, es una planta comestible de la familia de las Brasicáceas, y una herbácea bienal, cultivada como anual, cuyas hojas lisas forman un característico cogollo compacto.

También se conoce como repollo blanco por su característico color verde pálido, para diferenciarla de la lombarda que se le conoce como repollo morado.

Remolacha

Remolacha es un concepto que procede de la lengua italiana, aunque su origen etimológico es más lejano. La noción permite denominar a una planta cuya raíz es comestible y que, según la mayoría de los expertos, proviene del sur del continente europeo, probablemente de Italia.

También conocida como betabel y betarraga (su nombre científico es Beta vulgaris), la remolacha forma parte del grupo de las quenopodiáceas y de la familia de las amarantáceas. Esta planta de tipo herbáceo cuenta con un tallo grueso que puede tener una altura de dos metros, hojas ovales de gran tamaño y pequeñas flores de color verdoso.

La raíz suele consumirse cocida como parte de ensaladas. Es habitual que se combine con cebolla, papa (patata) y huevo duro, entre otros ingredientes. También se puede elaborar jugo de remolacha o utilizarla como guarnición.

Fuente de consulta:

https: //www.fao.org

https://www.asohofrucol.com.co

RECURSOS:

Físicos:

- 2 machetes
- 5 azadones
- 1rastrillo
- 1 rollo de cinta amarilla

- 20 estacas

Humanos:

- 1 tallerista
- ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

- A partir del taller realizado, se logra la formación diaria a los ciudadanos, lo cual, les permita realizar ejercicios teórico práctico referente al manejo del área de huertas evidenciando sus aprendizajes significativos y su forma de trasmitirlos a los compañeros de área y de la comunidad en general.
- Los ciudadanos reconocen la importancia de la preparación de camas para la buena adaptación y buen desarrollo de la planta a la hora del trasplante al suelo.
- Los ciudadanos logran identificar las diferentes variedades de hortalizas implementadas para este tipo de climas donde se encuentra ubicada la granja comunidad de vida.
- Los ciudadanos logran identificar la importancia del deshierbe de plantas invasivas para evitar la competencia de nutrientes y luminosidad en el cultivo de hortalizas.
- Los ciudadanos reconocen la importancia de la fertilización en cultivos para el mejoramiento y desarrollo nutricional de las plantas de la huerta.
- Se fomenta a los ciudadanos en el taller productivo de huertas en donde se les explica los métodos de preparación de una huerta, tipos de huerta, y que se puede sembrar en las huertas y labores culturales.
- Los participantes reconocen la importancia de realizar el vivero para darle una mejor germinación a las semillas y garantizar un mejor proceso.
- Los participantes reconocen lo importante de pasar niveles y medidas exactas para la construcción del vivero dándole una mejor estabilidad a la estructura.
- Los participantes realizan las labores correspondientes con gran satisfacción dando a conocer que se sienten muy motivados por los talleres.

.

Cuantitativos:

Lunes 21/06/2021

- Se realiza un taller teórico practico dándole a conocer las actividades que se realizaran en la comunidad de vida.
- Los participantes realizan labores de deshierbe en el lote # 4 y su demarcación con un avance del 30% de su totalidad

Martes 22/06/2021

- Se realiza replanteo del terreno para le construcción del vivero con u avance del 50%de su totalidad.
- Se realiza las medidas y se pasan niveles y se saca la escuadra del terreno en un 100% de su totalidad.

Miércoles 23/06/2021

- Se realiza las bases para colocar las columnas metálicas para la estructura del vivero dejando al 100% de su totalidad.
- Se realiza la colocación de las columnas dejándolas instaladas con su concreto necesario con un avance del 100% de su totalidad.

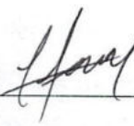
Jueves 24/06/2021

- Se realiza los cortes necesarios de las cerchas para dejarlas instaladas y soldadas en su lugar con una terminación del 100% de su totalidad

Viernes 25/06/2021

- Los participantes realizan replanteo del terreno del vivero con un avance del 70% de su totalidad.
- Los participantes realizan labores culturales en el lote #1 de deshierbe del lote co un avance del 45% de su totalidad.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz Gutiérrez

Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

21/06/2021





Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

22/06/2021





Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

23/06/2021





Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

24/06/2021





Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención:1 Desarrollo personal para la inclusión social

25/06/2021





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 21/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Carlos Sanchez. 3. HORA INICIO: 8:30 AM

HORA FINAL: 10:30 AM.

5. TEMA: Labores culturales en huertos y elaboracion del vivero.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	HECTOR YOVANI ALZATE	4.023.897.026	
2	JORGE Adrian Rincon	1.085454487	
3	Freddy efren Rueda	80117001	F E R
4	Jose de la Rosa	1020706375	Jose de la Rosa Jose
5	Fernando Montaño	80765552	
6	LUIS A. ALVARADO E	17.636-606	Luis Alvarado.
7	ARNOLD FABIAN NIRAMIREZ	80214440	
8	JHON E VIRZ JZ	1098677797	JHON Vera.
9	Julio C Lozada	80'845 157	Julio L.
10	AGUSTIN ARANZA	79705759	AGV
11	Luis Hernando serrano	72485641	Luis Hernando serrano
12	Reinaldo olarero	14431671	Reinaldo
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 22/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis German Sanchez 3. HORA INICIO: 8:30 AM

HORA FINAL: 10:30 AM

5. TEMA: Labores culturales en huertos y elaboracion del Vivero.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	HECTOR YOVANI ALZATE	1.023.893.026	
2	JORGE Adrian Rincon	1108454457	
3	Freddy Efrén Rueda	80117001	F E R
4	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa Jose
5	Fernando Montano R.	80765552	
6	LUIS A. ALVARADO	17.636.606	
7	ARNOLD FABIAN NI PANIAGUA	80 214 410	
8	JHON E VALDEZ M	1098677797	JHON VALDEZ
9	Fredy Leonardo Sanchez	1136911953	
10	Julio C. Loreda	80843157	Julio L.
11	AGUSTIN HERNANDEZ	79701719	AGH
12	Luis Alfonso Serrano	72485644	
13	Reinaldo Moreno	14443671	
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario
2. FECHA: 23/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Ariman SANCHEZ.
3. HORA INICIO: 8:30 AM
HORA FINAL: 10:30 AM
5. TEMA: Labores culturales en Huertos y elaboracion del vivero.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Freddy efren Rueda	80117001	f e R
2	Jose de La Rosa	1020766335	de La Rosa Jose
3	LUIS A. ALVARADO	17.636.606	Luis Alvarado.
4	Reinaldo Moreno	14613671	Reinaldo
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario. 2. FECHA: 24/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Carlos Sanchez. 3. HORA INICIO: 8:30 AM

HORA FINAL: 10:30 AM

5. TEMA: Labores Culturales en Huertos y elaboracion del vivero.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Freddy efren Rueda	80117001	f e R
2	Jose de La Rosa	1020966335	de La Rosa Jose
3	AGUSTIN ATENCIA	7970737	AGO I
4	[illegible]	72485644	[illegible]
5	Reinaldo moreno	14631671	[illegible]
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 25/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis German Sanchez. 3. HORA INICIO: 8:30 AM

HORA FINAL: 10:30 AM

5. TEMA: Labores Culturales en Huertos y elaboracion del vivero.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	HECTOR YOVANI ALZATE	1.025.897.026	
2	JORGE Adrian Rincon	1108454457	
3	Freddy efrén Rueda	80117001	F E R
4	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa Jose
5	Fernando Montañez	80765552	
6	Luis A. ALVARADO	17.636.606	Luis Alvarado.
7	ARNOLD FABIANNEI RAMIREZ	80214410	
8	JHON E VELEZ M	1098677797	JHON VELEZ
9	Freddy Leonardo Sanchez	1136911953	Freddy
10	Julio C Lozada	80'843157	Julio L.
11	AGUSTIN ARENAS	74701719	AGU
12	Luis Fernando Herrano	72485564	Luis Fernando Herrano
13	Reinaldo Moreno	1124316711	R. Moreno
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES**	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida	21,22,23,24,25/06/2021	8:45am - 10:00 am
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jorge Armando Cuellar

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar

Línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en Comunidad de Vida

Actividad trasversal

OBJETIVO GENERAL:

Se busca que el ciudadano comprenda el sentido de responsabilidad frente a la tarea que se le asigna dentro de la comunidad de vida rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Se espera que los ciudadanos comprendan la importancia de arreglar los terrenos en los cuales se van a sembrar.
- Formar a los ciudadanos en los conocimientos necesarios para el adecuado desempeño de las labores en las cuales se van a trabajar dentro de la comunidad de vida el rosario.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementó la metodología del aprender haciendo, en la cual se plantean ejercicios teóricos prácticos, que permitan a los ciudadanos afianzar conocimientos para que cuando salgan de comunidad los pongan en práctica.

- **Adecuación:**
  Se les indica cuales son los terrenos en los cuales vamos a trabajar y que vamos a sembrar en cada uno.
- **Primer momento:**
  Se asignan las actividades para cumplir los propósitos, y se hace entrega de herramientas e insumos requeridos para las labores determinadas.
- **Segundo momento:**
  Terminada la jornada se recogen los materiales usados.
- **Reacondicionamiento:**
  Se pregunta que ciudadanos conocen del tema del campo para así poder asignar tareas.

Se aclaran dudas sobre el tema y se agradece a los participantes por la asistencia

TEMAS:

Áreas de marcadas: la demarcación de áreas constituye una parte importante dentro de este objetivo, es un concepto que determina y señala los límites de algo. en este caso de un terreno o espacio de trabajo y junto con la señalización son un conjunto de mecanismo que busca estimular al individuo frente a cierta circunstancia.

Trabajo en equipo: es el trabajo hecho por un grupo de personas donde todos tienen un objetivo en común para que se considere trabajo en equipo o cooperativo el trabajo debe tener una estructura organizativa que favorezca la elaboración conjunta del trabajo y la solución conjunta de problema,

https://masterquimica

https://www.randstad

RECURSOS:

Físicos:

- Guadaña
- Peinilla
- Rastrillo
- Lonas

Humanos:

- 1 tallerista
- ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los ciudadanos comprendieron el significado de trabajo en equipo y se cumplió con los logros propuestos para la semana dejando gran parte de los terrenos demarcados listos para sembrarlos.

A partir del taller realizado, se logra la formación diaria a los ciudadanos, lo cual les permita conocer y realizar ejercicios teórico práctico, evidenciando sus aprendizajes significativos y su forma de trasmitirlos a los compañeros de área y de la comunidad en general.

Cuantitativos:

Lunes:/21/6/2021 se hace limpieza de los terrenos demarcados teniendo un avance del 20%

Martes:/22/6/2021 se continua con la limpieza teniendo un avance del 35%con deseos de seguir trabajando.

Miércoles:/23/6/2021 se obtiene un avance del 10% ya que se trabaja en la limpia muy poco debido a reunión con coordinación.

Jueves:/24/6/2021 se continua con labores de limpieza del área demarcada y se comienza el traslado del compost a otro lugar. Con un avance del 60%

Viernes:/25/6/2021 se culmina con la limpieza del área de marcada con un 100%de avance y en el compost se obtiene un 50%de avance.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jorge A. Cuellar

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner Díaz Gutiérrez

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Fecha: 21/06/2021

Nombre de la actividad: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar

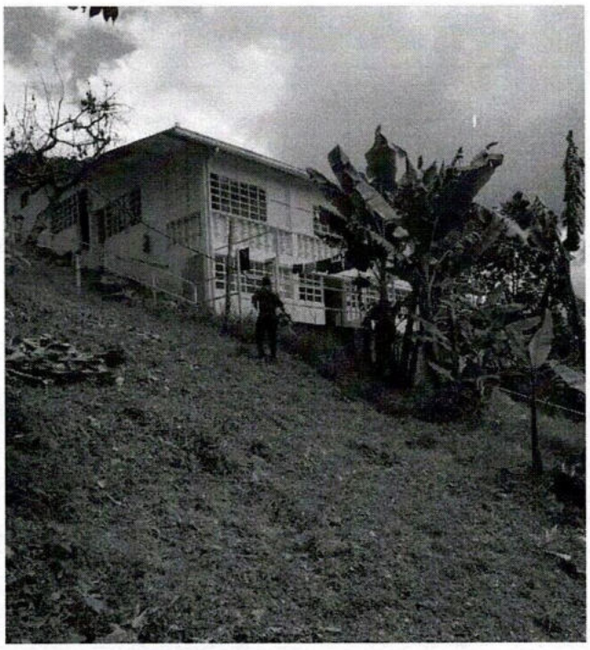




EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Fecha: 22/06/2021

Nombre de la actividad: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar





EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Fecha: 23/06/2021

Nombre de la actividad: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar

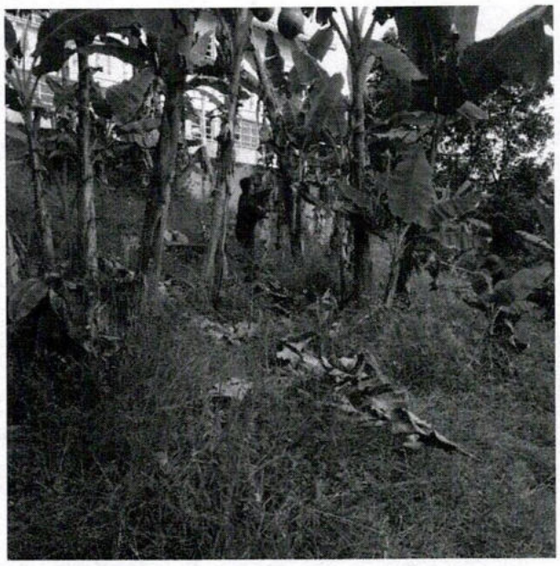




EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Fecha: 24/06/2021

Nombre de la actividad: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar





EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Fecha: 25/06/2021

Nombre de la actividad: Limpieza de áreas demarcadas y cambio de compost de lugar





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 21-6-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar 3. HORA INICIO: 9:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Limpieza de eras demarcadas + cambio de COMPOST

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Gavin Giovanni Bautista Parra	79994643	
2	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79579928	
3	Luis Edgardo Castañeda	79599521	
4	Heiner Alberto Valosa Sáenz	80.175.715	Heiner Sáenz
5	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
6	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
7	Norberto medina	80759534	
8	Walter Guerrero	79664691	
9	Alejandro Chico	72206200	
10	[illegible]	1022946611	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge Cuellar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 22-6-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Limpieza de áreas demarcadas + cambio de compost de lugar

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	Edwin B.P
2	Abg/ Leonardo Moreno Buitrago	79819998	
3	Juan Eduardo castañeda	79599527	
4	Hebner Alberto Velosa Sáenz	80075745	Hebner Sáenz
5	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
6	Luis Antonio Ruiz	79162838	Luis Antonio Ruiz
7	Walter medina	80759534	
8	Walter Guerrero	79664641	
9	[illegible]	1022945[illegible]	[illegible]
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge cuellar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 23-6-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Limpieza de áreas demarcadas + cambio de compost de lugar

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Edwin Giovanni Bautista Bano	79994643	Edwin B.B
2	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
3	Luis Eduardo castañeda	79599527	
4	Hejnes Alberto Velosa Saenz	80475745	Hejnes Saenz
5	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
6	Luis Antonio Ruiz	79162838	Luis Antonio Ruiz
7	guillermo molina	80759534	
8	Walter Guerrero	79669641	
9	[illegible]	1023946511	[illegible]
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge cuellar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 24-6-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge Cuellar 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Limpieza de áreas demarcadas + cambio de compost de lux

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994693	Edwin B.P
2	Abel Leonardo Moreno Beltrago	79899988	
3	Luis Edgardo Castañeda	79599527	
4	Hebes Alberto Velasco Sáenz	80.075.745	Hebes Saenz
5	Jhon Alfredo Fernandez	79768712	Jhon
6	Luis Antonio Ruiz	79162838	Luis Antonio Ruiz
7	Guillermo medina	80759534	
8	Walter Guerrero	79664641	
9	omayra Beltran	1022946511	omayra B
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge Cuellar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: comunidad de vida el rosario 2. FECHA: 25-6-2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar 3. HORA INICIO: 10:30 am

HORA FINAL: 12:00 PM

5. TEMA: Limpieza de áreas demarcadas + cambio de Compost

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	Edwin B.P
2	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
3	Juan Edgardo Castañeda	79599521	
4	Hejner Alberto Velosa Soenz	80.095.715	Hejner Soenz
5	Jhon Alfredo Fernandez	79769212	Jhon
6	Luis Antonio Ruiz	79162838	Luis Antonio Ruiz
7	[illegible]	80759534	
8	Walter Guerrero	79666461	
9	[illegible]	1022946511	[illegible]
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge cuellar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA**: 21/06/2021	**HORA:** 8:45am - 10:00 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diana Maribel Moyano B.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsas plásticas

Línea de Atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer capacidades y habilidades, por medio del desarrollo de actividades productivas y con propósito, a través de diversas alternativas ocupacionales, como la elaboración de bolsas plásticas para la basura.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar el conocimiento y manejo de nuevos conceptos fortaleciendo destrezas ocupacionales
- Aumentar las destrezas ocupacionales, orientándolas hacia la preparación para la inclusión socio- laboral
- Fortalecer el desarrollo de hábitos laborales por medio de actividad productiva

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementó la metodología psico- educativa por medio de la demostración, ejecución, repetición y práctica, donde la ejecución del usuario es la parte central de la demostración y se debe modificar de acuerdo a la participación, con el propósito de incrementar la seguridad en el desarrollo de la actividad, donde se debe hacer repetición hasta hacer una ejecución correcta.

Adecuación:

Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.

Primer momento:

Se realiza la recolección de materiales y moldes, seguido se corta el material según las medidas específicas que se requiera en la bolsa

Segundo momento:

Se realiza la acomodación, ensamble y la termo fijación para sellar los bordes de la bolsa correspondiente a las medidas y cortes hechos.

Tercer momento:

Se realiza en doblez, organización y empaque por docenas de las bolsas terminadas.

Reacondicionamiento: Una vez los usuarios finalizan se solicita el apoyo de los ciudadanos, para organizar el espacio recogiendo el material, mesas y sillas.

TEMAS:

¿Cómo se hace una bolsa de plástico?

Es en refinerías especializadas donde se purifica el petróleo hasta llegar a convertirlo en un gas, el etileno. Este gas es posteriormente polimerizado y solidificado hasta crear lo que se llama polietileno (polímero de etileno). El polietileno se corta en pequeños granos como los de arroz (llamado genéricamente granza) y normalmente se introducen en sacos de 25 kilos. Posteriormente es servido a las fábricas de bolsas u otros materiales (cables, menaje del hogar, etc.) que lo utilizan como materia base de transformación.

Dentro del polietileno existen numerosos grupos y variaciones que hacen que se amolden mejor a las aplicaciones anteriormente descritas. Los dos grandes grupos que se utilizan y que mejor se amoldan a la producción de las bolsas de plástico son los de alta y el de baja densidad, así como la densidad lineal. Dentro de estos grupos, existen además otras variaciones y múltiples referencias que permiten resaltar aspectos deseados en las bolsas (mayor o menor brillo, resistencia, tacto, facilidad de apertura, etc.) Una vez que llega la granza de polietileno a las instalaciones, se siguen una serie de pasos en la transformación. Los más importantes son tres: **la extrusión, la impresión y el corte.**

Extrusión

Una vez que los detalles de la bolsa están totalmente definidos con el cliente, el pedido pasa a extrusión, primer paso en la cadena de transformación de la granza de polietileno en una bolsa o film de plástico. El personal de extrusión estudia el pedido y programa las máquinas (extrusoras) con los parámetros exclusivos para ese pedido en particular.

Una vez programada la extrusora, se comprueban las mezclas de material y aditivos necesarios para conformar el pedido: alta o baja densidad, con o sin polietileno lineal, deslizante o antideslizante, con o sin pigmento de color, superficie porosa o lisa, etc.

La granza de polietileno es transparente, por lo que es necesario añadirle pigmento para conseguir el color deseado en el material. El pigmento se mezcla con la granza en las tolvas de las extrusoras. Se añadirá uno u otro pigmento dependiendo del color que se desee.

La granza y el pigmento se calientan a temperaturas cercanas a su punto de fusión, con lo que se vuelven inestables y se pueden moldear con facilidad. El material alcanza la temperatura de fusión al llegar a una hilera circular. Esta hilera moldea el material en forma de tubo, el cual es sometido de forma simultánea a un tiraje vertical y un proceso de soplado en sentido transversal, creando un auténtico globo de plástico. Mediante una gradación en la temperatura de fusión, el soplado y el tiraje vertical se van conformando las características particulares del pedido: galga, tamaño, resistencia, etc.

El material fundido que asciende debido a las fuerzas a las que es sometido y que luego se convierte en un globo, se va enfriando progresivamente y va volviendo a su temperatura normal y estable. Según se va enfriando se va recogiendo en forma de bobina, lo que conforma un rollo de película tubular.

En muchas ocasiones, la bobina de película de plástico es tratada con una descarga eléctrica que oxida la superficie del plástico y que facilita la adherencia de las tintas en el material. Básicamente, se trata de abrir con las descargas eléctricas unos poros en la superficie de la bolsa para que la tinta quede bien impregnada y anclada en el proceso de impresión.

El proceso se termina en esta etapa para algunos productos que se transforman. Tal es el caso del material retráctil o de las láminas (tubo, semi- tubo o lámina) en bobinas sin imprimir. En estos casos, las bobinas se pesan, se embalan correctamente para protegerlas de golpes y polvo en el transporte y se preparan para ser entregadas al cliente.

Para los productos que lleven algún tipo de impresión, tales como una bolsa camiseta impresa o el símil papel impreso, el siguiente proceso es la impresión.

Los productos que no vayan a ser impresos pasan directamente a corte.

Impresión

Las bobinas con el material proveniente de extrusión se introducen en un extremo de las rotativas flexográficas y se hace pasar la película de polietileno por unos rodillos y tinteros hasta que llegan al otro extremo con la tinta seca.

Este proceso puede parecer muy sencillo en un principio, pero es uno de los más complicados. Una ligera variación en las proporciones de las tintas, en la velocidad o en el tiempo de secado puede provocar que la impresión deseada sea totalmente distinta a la resultante. De la misma forma, los clichés con el diseño a imprimir en la bolsa han de estar perfectamente sincronizados para que el dibujo y/o el texto no salgan descuadrados en la impresión final.

El procedimiento termina aquí para productos tales como polietileno retráctil impreso o láminas en bobinas impresas. Se pesan, se embalan y pasan al almacén para ser posteriormente servidos a los clientes. El resto de los productos pasan a corte.

Corte

Una vez que las bobinas impresas o no impresas llegan a corte, lo primero que se hace es programar la cortadora con los parámetros necesarios para darle la forma que se desee, bien sea una bolsa camiseta, tipo mercadillo o una simple lámina. Se ajustan el ancho del producto, el alto, las medidas del fuelle (sí procede), la altura y ancho de las asas (sí procede), etc.

Normalmente, se fabrican las bobinas de polietileno destinadas a bolsas de plástico con un ancho que es el doble o el triple del ancho real de la bolsa (en ocasiones incluso puede llegar a ser el cuádruple. De esta forma, con el doble de ancho de la bobina sólo se necesitará la mitad de los metros de material para hacer el mismo número de bolsas).

La única tarea que habrá que realizar es dividir el material de forma longitudinal en dos, tres o cuatro partes, como se puede observar en la foto.

A continuación, y sólo para las bolsas tipo camiseta y algunas de asa troquelada, se les hace un fuelle o dobladura, que en el caso de las bolsas camiseta dará lugar a las asas, y en el de las asas troqueladas aumentará el tamaño de la base de la bolsa.

Posteriormente, se procede a dividir el film de forma transversal mediante una cuchilla y unos cabezales que cortan y sueldan la base y la cabeza de las bolsas. La misma cortadora va formando paquetes de X bolsas (según clientes) y una vez completado cada paquete, se le extrae una parte de plástico a la bolsa dando forma al asa (troquelada) o a las asas (camiseta).

Los paquetes de bolsas son depositados sobre una cinta transportadora que acerca las bolsas a un operario. Éste las introduce en fundas y las ensaca en el correspondiente embalaje. Los fardos con las bolsas son paletizados y pasan al almacén para ser posteriormente enviados a los clientes.
Durante todo el proceso de extrusión, impresión y corte se siguen unos controles de calidad para comprobar que el producto es conforme con los deseos del cliente y con los estándares de calidad. En caso negativo, el producto es retirado de la cadena de producción y reciclado en su totalidad para volver a reutilizarlo en la fabricación de bolsas de basura

Fuente de consulta:

https://www.abc-pack.com/enciclopedia/como-se-hace-una-bolsa-de-plastico/

RECURSOS:

Físicos:

- Selladora
- Plástico
- Metro
- Moldes
- Bisturí
- Mesas
- Regla
- Lista de asistencia

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Asistió al taller un ciudadano de momento 3 dentro del programa, el cual aprendió y fortaleció la elaboración de bolsas plásticas, con las medidas establecidas según solicitud. Se evidencio que el participante logro elaborar de manera correcta el corte, sellado y doblado de dichas bolsas plásticas. Se logro evidenciar el gusto e interés del participante en este tipo de talleres.

Cuantitativo:

Participo dentro del taller, un (01) ciudadano; donde se elaboraron 55 unidades de bolsas verdes. Este participante es (01) de género masculino. Al finalizar el taller, se evidencio que el participante logro el objetivo propuesto.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diana Paribel Mayano B.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Díaz Gutierrez

REGISTRO FOTOGRAFICO – TALLER PREVOCACIONAL Y PRODUCTIVO: ELABORACION DE BOLSAS PLASTICAS – 21/06/2021







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 21/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Diana M Mayaro B
3. HORA INICIO: 8:45 am
HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsos plásticas.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	CARLOS JULIO	79700841	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Diana M Mayaro B.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 21/06/2021	**HORA:** INICIO: 14:00pm FINAL: 16:00pm
ÁREA: Primeros Auxilios.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Moreno Sabi	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Oral

Línea de atención: 1 Desarrollo Personal Para La Inclusión Social

Momento: 4

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr con capacitaciones de promoción y prevención en Salud Bucal, la disminución de factores de riesgo más importantes para la aparición de caries, enfermedad periodontal en los ciudadanos, de tal forma que se genere un impacto en las condiciones de Salud Bucal dentro de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Crear conciencia de la importancia de la salud bucal en la salud integral del individuo.
- Fomentar el autocuidado a partir de hábitos de higiene oral, alimentarios y de comportamiento.
- Impulsar una cultura de higiene oral modificando actitudes individuales y grupales.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se realizará una metodología lúdico-practica, en la cual explica a los ciudadanos de manera teórica el tema de la actividad y se exponen ejemplos prácticos para su adecuada comprensión.

- **Adecuación**: Se realiza el alistamiento del lugar, las sillas y los demás elementos necesarios para la realización del taller
- **Primer momento:**
  Se realiza la presentación del tema a tratar, se realiza dinámica lúdica, y se les solicita a los participantes, organizarse y se socializa el tema.
- **Segundo Momento:**
  Se desarrolla el tema interactuando con los participantes, donde se resuelven dudas e inquietudes.
- **Tercer momento.**
  Se realiza actividad donde los participantes realizaran cada uno una sopa de letra con las palabras adquiridas en el desarrollo del tema, ya terminadas se les intercambia con el compañero y las elaboran cada uno.

- **Reacondicionamiento del espacio:**
  Se solicita a los ciudadanos de la comunidad de vida recoger basuras que hayan dejado en el lugar y recoger las sillas hasta dejar limpio y ordenado el lugar.

TEMAS:

¿Qué significa buena higiene bucal?

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos

Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.

Su dentista o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjugue bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

Cepíllese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.

Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas

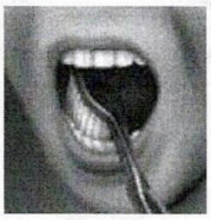
Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes

Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica

Cepillado Correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Cómo Usar el Hilo Dental



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm(1 ó 2") para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.



Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.

Fuente de consulta:

https://www.colgate.com/es-us/oral-health/life-stages/adult-oral-care/what-is-good-oral-hygiene

RECURSOS:

Físicos:

- 5 sillas
- 1 mesas
- 1 planilla de asistencia
- 1 esfero

Humanos:

- 1 enfermera
- 3 ciudadanos

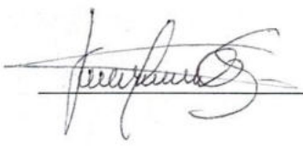
RESULTADOS:

Cualitativos:

Se logra concientizar a los ciudadanos para que realicen un buen lavado bucal para prevenir perder su dentadura a corta edad por mal hábito y se realiza promoción y prevención de enfermedades bucofaríngeas.

Cuantitativos:

Se logra capacitar a 3 ciudadanos que se encuentran en momento 4.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hiram Díaz Gutiérrez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Oral

Línea de atención: 1 Desarrollo Personal Para La Inclusión Social

Momento: 4 - **FECHA:**21/06/2021





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL RESANO 2. FECHA: 21/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: JOHANA MORENO SABI 3. HORA INICIO: 14+00

HORA FINAL: 16+00.

5. TEMA: HIGIENE ORAL.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guerrero	79664641	
2	Juan Eduardo Castañeda	79699521	
3	Wilder medina	80759534	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 21/06/2021	**HORA:** 2:00pm 4:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Regulación emocional

LÍNEA DE ACCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.

MOMENTO: I

OBJETIVO GENERAL:

Brindar herramientas que faciliten a los ciudadanos aprender a mantener, aumentar o controlar un estado afectivo, logrando el manejo adecuado de situaciones estresores.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento
- Tener buenas estrategias de afrontamiento.
- Autogenerar emociones positivas.

METODOLOGÍA:

La actividad se enfoca en la metodología psicoeducativa buscando afianzar las habilidades propias de los participantes por medio del conocimiento de sí mismo en el ámbito emocional.

Adecuación

En un espacio dentro de la zona verde se adecuan sillas, hojas y esferos, de tal manera que los participantes sientan libertad para expresar sus emociones con forme se desarrolla la actividad.

Primer momento:

Se iniciará el taller proyectando video obre el concepto de emociones introductorio a la dinámica, posteriormente se trasladán a un espacio natural que le genere a los ciudadanos sensación de comodidad y tranquilidad, brindando estrategias que permitan el manejo adecuado de situaciones estresores, se desarrollará una relajación y ejercicios de respiración con la finalidad de capacitar a los ciudadanos frente a diferentes técnicas que favorezcan el afrontamiento de eventos de alto impacto. Se procede a realizar la actividad rompe hielo: Expresión de vivencias, la cual consiste en que los participantes dan a conocer voluntariamente situaciones en las cuales no han tenido la capacidad de regular sus emociones.

Segundo Momento: Se efectúa una exposición, por medio de la cual se explica la definición, significado y profundidad de la regulación emocional y su relación con el diario vivir, donde pueden escribir, y finalmente las técnicas para manejar la regulación emocional.

Tercer momento: Se ofrece el espacio de participación de los ciudadanos, por la cual se realicen comentarios, la presentación particular de conceptos, preguntas o aportes relacionados al tema expuesto.

Se cierra la actividad indagando frente a la satisfacción de los participantes frente a la temática propuesta, además se conversará con relación a lo aprendido y los beneficios obtenidos a partir de la práctica de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio

Se pide a los participantes apoyo para la reubicación de los elementos utilizados.

TEMAS

Regulación emocional

La regulación emocional puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso. A partir de estudios que manipulan la respuesta emocional induciendo estados de ánimo negativo (por ejemplo, desagrado), Gross et al(2-7) han utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes autoaplicados, medidas fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional. En este contexto se diferencian: a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras; y b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente(3-5). Aunque se reconoce la existencia de variadas formas de estrategias de regulación, dos han sido estudiadas más ampliamente: la reevaluación (asignar un significado "no emocional" a un evento) y la supresión (controlar la respuesta somática de una emoción)

Consecuencias de la supresión y la reevaluación

Los hallazgos más significativos de esta línea de investigación han sido el descubrimiento de consecuencias diferentes de los distintos modos de regulación en la expresión facial de emociones, la experiencia afectiva, la fisiología, la memoria y los procesos interpersonales(4,6-7). Los datos indican que la reevaluación cognitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado frente a estímulos aversivos visuales, mientras que la supresión falla en lograrlo. Así mismo, la supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva, en todo su rango (positivo y negativo), generando una disminución de la comunicación de los estados internos del individuo. Desde el punto de vista fisiológico, los sujetos que utilizan la supresión muestran una actividad del sistema simpático intensificada, tanto en índices cardíacos como en medidas de conductancia de la piel. Al contrario, las personas que reevalúan muestran una actividad fisiológica bastante más reducida en los mismos índices cardíacos y de conductancia. Por otro lado, la supresión involucra un alto esfuerzo cognitivo durante el proceso emocional, producto principalmente del automonitoreo y de la autocorrección. Este esfuerzo reduciría los recursos cognitivos disponibles del sujeto dificultando la retención de sucesos. Finalmente, desde el punto de vista interpersonal, las personas que suprimen sus afectos, al disminuir notoriamente su expresividad emocional, generan afectos negativos en los otros y resultan menos "alentadores" en situación de adversidad(4,7). En su conjunto, los estudios antes discutidos demuestran que la regulación afectiva no es trivial para el individuo, ni para su fisiología ni para su experiencia personal (incluyendo el efecto que produce en otros). Por ello, no resulta extraño que la evidencia reciente vincule los procesos de regulación emocional con la psicopatología

La regulación emocional es un aspecto del proceso afectivo que tienen importantes implicancias para la psicopatología. Tanto la reevaluación como la supresión tienen efectos en la experiencia de los afectos, la expresión facial de emociones, la fisiología, la memoria y la interacción interpersonal de los sujetos que las utilizan. Los estudios de laboratorio han mostrado que la reevaluación es una forma de regulación más efectiva que el resto de las estudiadas y que tiene menos consecuencias adversas para las personas que las emplean

Bibliografia: Silva Jime C. (2005) Regulación emocional y psicopatología: el modelo de : vulnerabilidad/resiliencia. Recuperado el 19 de junio del 2021 de, https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf

RECURSOS:

Físicos:

- Espacio natural
- Música
- Hoja blanca
- Esfero
- Sillas
- TV
- PC

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

-Cuantitativos

En el taller participaron 12 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:

Hombres: 12

Mujeres: 0

Población LGBTI: 0

La totalidad de los participantes que se encuentran en aislamiento preventivo es de 14, uno de ellos se encontraba en el centro de salud, mientras oro se encontraba con el área de enfermería.

-Cualitativos:

- Se logra la participación activa de la totalidad de los asistentes aportando ideas durante el desarrollo del taller formativo, especialmente por medio de las experiencias vividas
- Los participantes entienden el significado de las emociones, así como asimilan algunas pautas de regulación que pueden ser llevadas a la vida cotidiana, buscando el fortalecimiento de las mismas durante su estadía en comunidad y posteriormente durante su periodo de resocialización.
- Se explica a los participantes la respiración consciente, por medio de ejercicio práctico el cual entienden y asimilan para ser llevado a espacios para mitigar situaciones estresoras.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yeimy Lorena Guevara.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz Gutierrez

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la Actividad: Regulación emocional
LÍNEA DE ACCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.
Fecha. 21/06/2021
Momento: I







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario. 2. FECHA: 21/06/2021

3.HORA: 02:00-04:00pm.

4. NOMBRE DEL TALLERISTA: Clemy Lorena Guevara 5. TEMA: Regulación emocional.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Fernando Montaño R.	80765552	Fernando Montaño R.
2	Jose de la Rosa	1020766375	de la Rosa Jose
3	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
4	LUIS ALVARADO	17.636.606	
5	Luis Fernando Serrano Ruiz	72118544	Luis Serrano Ruiz
6	AGUSTIN ARANZA ORTIZ	7170779	
7	Hector yesmi Acosta	1.073.684.026	
8	freddy efren Rueda	80117001	
9	JAFFE Adrian Rincon	1108454487	
10	JHON PEREZ	1098677997	JHON PEREZ
11	Julio Cesar Lozada	80'845 157	Julio C Lozada
12	Reinaldo Moreno	19431671	
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	**Código:** FOR-PSS-129.
		Versión: 1.
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019.
		Página: 1 de 1.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario.		**FECHA:** 21/06/2021	**HORA:** **INICIO**: 2:00 P.M. **FINAL**: 4:00 P.M.
ÁREA: Trabajo Social.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andrea González Molina	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Motivación al Cambio.

Línea de atención: 1 DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSION SOCIAL

Momento 2.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los participantes frente a la importancia de reconocer sus motivaciones y aspiraciones individuales, familiares y laborales que motivan y finalización la continuidad de su proceso de crecimiento personal, estableciendo factores protectores que favorezcan su permanencia en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar un refuerzo positivo a los ciudadanos referente a los logros y avances en cuanto a su presentación personal, interiorización de las temáticas abordadas en las acciones de crecimiento personal y el restablecimiento de rutinas y hábitos adquiridos durante su permanencia en la unidad operativa.
- Motivar la continuidad de los participantes en su proceso de crecimiento personal, evidenciando oportunidades y aspiraciones particulares dentro de su contexto familiar y laboral.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de la actividad, se desarrollará una metodología lúdica, en la cual los ciudadanos establezcan los factores protectores y se logre fortalecer su motivación para finalizar su proceso de crecimiento personal.

Adecuación:

Inicialmente, se realiza alistamiento a los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, de igual forma, se acondiciona el espacio para posteriormente, realizar la convocatoria a los participantes.

Primer Momento:

En primera instancia, se realiza una sensibilización a partir de la técnica rompe hielo "mi casa es" en la cual los participantes de manera creativa con una hoja tamaño carta, diseñan una casa, la cual representa la vida de cada uno de ellos; en el techo deberán registrar cuales son su factores protectores, en las paredes, que es lo que les da la fortaleza para continuar día a día y en la ventana plasman que proyecciones tienen para establecer su proyecto vital, seguido a ello, el profesional realiza una sensibilización referente a la importancia de establecer motivaciones personales, acorde a los recursos existentes en su contexto social, laboral y familiar.

Segundo Momento:

A continuación, se proyecta una pieza audiovisual denominada "El arte y yo" por medio de la cual los participantes reconocen diferentes historias de vida y superación personal de grandes personajes de la historia nacional e internacional, dando cuenta de la resiliencia como factor imprescindible para la consolidación de estrategias que promuevan la modificación de conductas y comportamientos que pueden repercutir en una posible recurrencia en calle.

Tercer momento:

Por último, se proporciona el material necesario a los participantes para la realización de un escrito, en el cual visualicen la proyección de egreso e inclusión de cada uno, determinando estrategias para la superación de situaciones de alto impacto que puedan presentarse en los diferentes contextos sociales, estableciendo factores protectores.

Reacondicionamiento del espacio:

Al finalizar la actividad, el profesional encargado solicita la colaboración de los participantes, con el fin de que recojan las sillas, la mesa y que organicen el espacio empleado durante el encuentro.

TEMAS:

-Definición de Motivación al Cambio:

"La evaluación y el tratamiento de los drogodependientes es una tarea compleja que debe atender a una constelación de problemas de índole biológica, metabólica, neurológica, conductual, cognitiva y sociológica, sin que sea posible actuar de manera eficaz si se prescinde de una parte de ellos (Pedrero Pérez, Puerta García, Segura López, & Osorio Del Río, 2004). Este panorama configura un escenario de intervenciones desde múltiples disciplinas, que el paciente deberá atravesar por períodos prolongados, en el cual, sostener la motivación para realizar los cambios necesarios, se destaca como un aspecto crítico para mejorar el pronóstico. La motivación ha sido definida como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1990 citado en Zamarripa, 2010) una definición que contiene todos los elementos detallados por Ryan y Deci (2000): energía, dirección, persistencia y equifinalidad, todos los aspectos de la activación y la intención. En su macro-teoría de la motivación humana, la teoría de la autodeterminación formulada por Deci y Ryan en 1985 analiza cuestiones básicas como el desarrollo personal, la autorregulación, metas y aspiraciones de vida, energía y vitalidad, necesidades psicológicas universales, procesos no consientes, y el impacto de la cultura y los ambientes sociales sobre el afecto, las conductas y el bienestar (Deci & Ryan, 2008).

Esta teoría es útil para conceptualizar los problemas motivacionales inherentes a la cultura que da énfasis al control coercitivo. Postula que la motivación humana puede ser dimensionada en un continuo que va desde la motivación, o sea la falta de motivación para comprometerse en un nuevo comportamiento, pasando por la motivación extrínseca donde el cambio de comportamiento ocurre como respuesta a contingencias ambientales específicas, hasta la motivación autónoma o intrínseca, en la cual el cambio de comportamiento sucede en respuesta a razones y deseos determinados por el sujeto. Las investigaciones han demostrado que el cambio más duradero es el motivado intrínsecamente (CONACE, 2008).

Hoy se acepta la gran importancia que tiene la motivación para el cambio en el inicio de un tratamiento. Los datos que muestran que los pacientes muchas veces no concurren a los tratamientos o, que aún concurriendo, no cumplen las indicaciones, indican la importancia de trabajar este aspecto, básicamente bajo la forma de entrevista motivacional. Un acercamiento motivacional permite a los clientes estar activos en lugar de pasivos al insistir en que escojan el tratamiento y que asuman responsabilidad por el cambio (Miller & Rollnick, 1999). Siguiendo los estudios sobre la motivación para el cambio que la definen como una condición dinámica y no estática, se acentúa la necesidad de que los terapeutas enfoquen este aspecto constantemente como valiosa herramienta en los tratamientos con estrategias favorecedoras de su evolución en las diferentes fases del tratamiento (Miller, 1999). Dentro de los modelos que han buscado explicar la motivación para el cambio y las intervenciones asociadas, se destaca el modelo transteorético que Prochaska y Di Clemente desarrollaron a partir de los años '80 cuyas variables y constructos derivan de un amplio abanico de modelos y teorías, y muy diversas escuelas de técnicas de intervención, con un abundante recorrido empírico (Tejero & Trujols, 1998, citados en Ramos Barbero, 2008).

Se ha investigado abundantemente respecto a los determinantes y mecanismos de los procesos de cambio personal, desarrollándose varios modelos sobre como ocurren los cambios de comportamiento. Entre estos están los que ponen el acento en que las consecuencias externas son las responsables principales de movilizar a las personas para generar cambios, otros que ven a las motivaciones intrínsecas como causantes de los cambios (Deci & Ryan, 2000). El proceso de cambio también ha sido visto como una preparación continua más que como una sucesión de etapas separadas. El Modelo Transteorético de Cambio, formalizado por Prochaska y Di Clemente (1985) surge de un estudio de teorías psicológicas y de comportamiento sobre cómo ocurre el cambio, incluyendo los componentes que forman el marco biopsicosocial para entender la adicción.

El modelo transteorético identifica tres aspectos del cambio en las conductas adictivas:

-Los estadios del cambio, o sea la división temporal del proceso de cambio basado en la motivación de cada persona para modificar sus conductas.

-Los procesos del cambio, que aluden a las acciones realizadas por cada persona en su proceso de cambio y que generan transformaciones en sus cogniciones, los afectos, las conductas y las relaciones interpersonales. Un proceso de cambio se define como cualquier actividad que la persona emprende para ayudarse a modificar su pensamiento, sentimientos o conductas.

-Los niveles de cambio, que aluden a los problemas psicológicos de la persona en cada estadio, a lo largo de su proceso de cambio, susceptibles de ser intervenidos en un tratamiento. Es decir, se refieren a qué es necesario cambiar para abandonar la conducta adictiva. Estos niveles son: síntoma/situación, cogniciones desadaptativas, conflictos actuales interpersonales, conflictos de familia/ sistemas y conflictos intrapersonales (Lois Ibáñez & Álvarez García, 2009; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994).

Prochaska y DiClemente identifican diez procesos de cambio que explican como sucede el cambio de intenciones, actitudes y conductas:

1. Aumento de la concienciación. Consiste en un incremento del procesamiento de la información asociada al consumo y a los beneficios de modificar la conducta adictiva.

2. Autorreevaluación. Es la valoración afectiva y cognitiva del impacto que la conducta adictiva tiene sobre la manera de ser de uno mismo y sus valores, e incluye el reconocimiento de la significativa mejora que implicaría para su vida modificarla.

3. Reevaluación ambiental. Consiste en una valoración del estado actual de las relaciones interpersonales y su situación vital general, y en el reconocimiento de las consecuencias positivas que traería consigo un cese de la conducta adictiva.

4. Relieve dramático. Es la experimentación y expresión de las reacciones emocionales negativas y sus consecuencias, asociadas a la conducta adictiva.

5. Autoliberación. Representa un compromiso personal que incremente la capacidad de decidir y elegir, implica incorporar la creencia de que uno puede ser la clave de un proceso de cambio, ya que las habilidades necesarias pueden desarrollarse.

6. Liberación social. Representa un aumento en la voluntad del sujeto para adquirir un repertorio personal de alternativas adaptativas, habiendo entendido los efectos personales y sociales de la conducta adictiva.

7. Manejo de contingencias. Es una estrategia conductual que incrementa las probabilidades de que ocurran las conductas de cambio, incorporando auto refuerzos de la conducta saludable.

8. Relaciones de ayuda. Representa la existencia y utilización del apoyo social (familia, amistades, etc.) que pueda facilitar el proceso de cambio de la conducta adictiva.

9. Contracondicionamiento. Es una estrategia cognitivo-conductual cuyo objetivo es modificar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras a los estímulos condicionados por la conducta adictiva, desarrollando conductas alternativas.

10. Control de estímulos. Consiste básicamente en evitar la exposición a situaciones de alto riesgo para el consumo (Santos Diez, González Martínez, Fons Brines, Forcada Chapa & Zamorano García, 2001).

Proponen los autores cinco estadios de cambio que los adictos atraviesan, de manera recurrente, en un proceso completo de recuperación: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. En trabajos posteriores a la enunciación del modelo, se incluye a las recaídas como parte del proceso que lleva a un sexto estadio, el de preacción. A lo que se agrega la definición de un estadio de finalización, que se verificaría cuando el ex adicto haya conformado nuevos patrones de conductas distintos al repertorio que ha estado utilizando (Tejero & Trujols, 1998, citados en Ramos Barbero, 2008). Las etapas o estadios del cambio del Modelo Transteorético se definen como sigue:

-Precontemplación: Es la etapa en la cual las personas no tienen la intención de cambiar sus conductas en los próximos seis meses. Pueden hallarse en este estadio por no tener suficiente información de las consecuencias de su conducta o por haber fracasado en intentos previos lo que los ha desmoralizado. Evitan pensar, leer y hablar sobre su comportamiento de riesgo. Se encuentran a la defensiva, por lo que tendrán una alta resistencia a intervenciones que los presionen para la acción inmediata.

-Contemplación: En esta etapa la persona tiene intención de cambiar y potencialmente se espera que haga un intento de modificar sus conductas en los próximos meses. Están conscientes de la necesidad de hacerlo, pero aún tienen más peso los factores contrarios al cambio. Pueden

permanecer en este estadio un largo tiempo sin asumir el compromiso específico para actuar en consecuencia, autoconvenciéndose de que realizarán el cambio algún día. Aún no están listos para programas que los inciten a la acción inmediata.

-Preparación: Es el estadio en el que las personas ya toman una decisión de cambio y tienen el compromiso para hacerlo. Tienen una fuerte conciencia sobre los pros de cambiar y algunos hasta tienen experiencias de procesos anteriores. Comienzan con pequeños cambios y efectivamente intentan cambiar dentro de los próximos treinta días. Son personas que tienen un plan para actuar por lo tanto se benefician mucho de programas orientados a la acción.

FUENTES DE CONSULTA:

- Brizzio; Analía. TFI. La motivación para el cambio en el tratamiento de adicciones.3.7. La motivación para el cambio. Octubre de 2013. Págs.: 16 a la 20. Documento en formato pdf.

RECURSOS:

- Mesa.
- Sillas.
- Hojas blancas
- Esferos
- 1 computador.
- 1 Televisor.

RECURSO HUMANO:

- 1 profesional.
- ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la ejecución del taller de crecimiento personal, se logró que los ciudadanos evidenciaran la importancia de reconocer sus motivaciones y aspiraciones individuales, familiares y laborales que son motivadores en el proceso de crecimiento personal, además se avanza en la identificación de factores protectores que favorezcan su permanencia en la unidad operativa.

Cuantitativos:

A lo largo de la ejecución del taller asistieron un total de cuatro (04) ciudadanos de momento II, observando alto nivel de participación, debate y receptibilidad frente al tema tratado.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andrea González Molina.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz Gutierrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario
2. FECHA: 21/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Andrea Gonzalez
3. HORA INICIO: 2:00 PM
HORA FINAL: 4:00 PM
5. TEMA: MOTIVACIÓN AL CAMBIO

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo Fernandez	7976821C	Jhon
2	Damian Jesus Angulo	79817428	J—D—A—.
3	JAIBER VILLOTA	1094[illegible]62	
4	JOSE RONCANCIO PEREZ	80262089	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

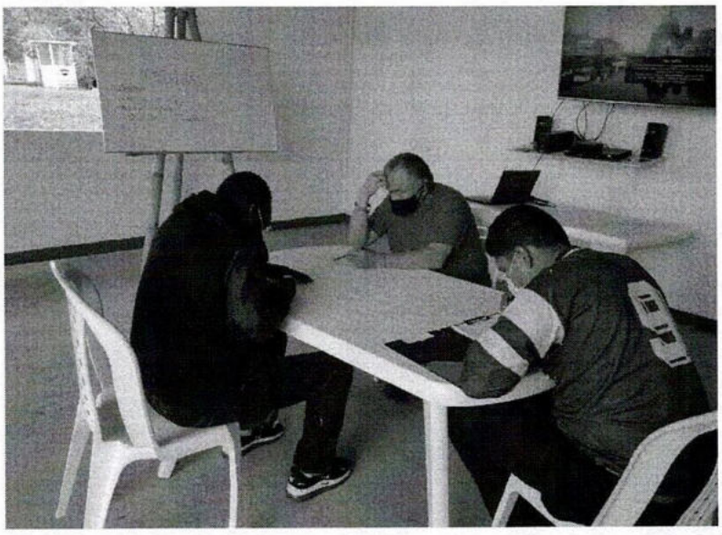
FIRMA DEL TALLERISTA: Andrea Gonzalez

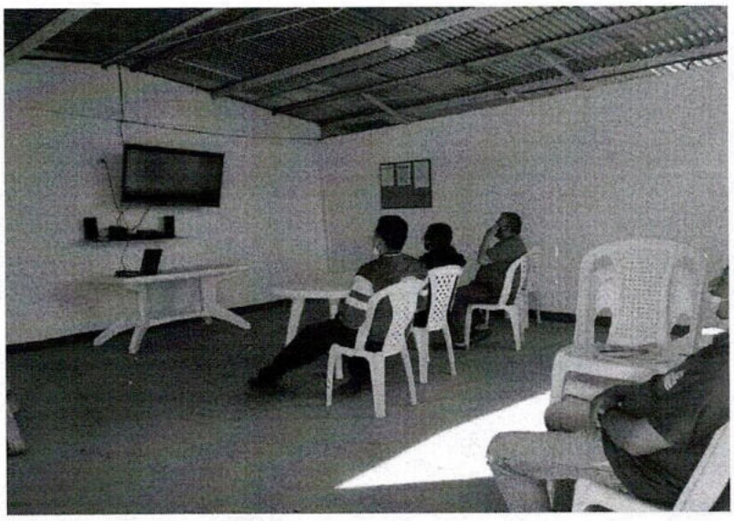
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Motivación al cambio.

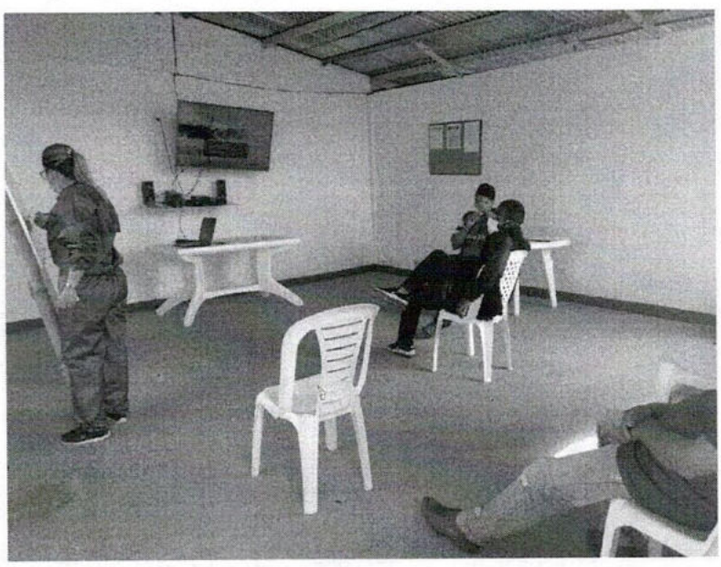
Línea de atención: 1 DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSION SOCIAL

Momento 2.

Fecha: 21/06/2021







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:		**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario		21/06/2021	2:00 PM a 4:00 PM
ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**		Laura Cañon Blanco
Talleristas			

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Introducción a la escritura creativa

Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Momento: 5

OBJETIVO GENERAL:

Reflejar la importancia de la escritura creativa para el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas en el afrontamiento de emociones con la expresión de las mismas con ejercicios que le den propio estilo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Motivar el habito de la escritura como forma de expresión de sentimientos, emociones, ideas y puntos de vista.
- Crear espacios para el enriquecimiento de vocabulario.
- Brinda herramientas tales como estrategias que favorezcan la escritura creativa.
- Estimular las creaciones originales a través de la escritura creativa.

METODOLOGIA:

La actividad se llevó a cabo bajo la metodología **Escritura a partir de un dibujo o imagen.**

Adecuación:

Se convocó a todos los participantes a la actividad, esta se realizó en la biblioteca de la Comunidad.

Primer momento:

Se recibió al grupo con un saludo emotivo, posteriormente se presentaron los objetivos del encuentro.

Segundo momento:

Se inicio con un juego llamado **Sigue la historia** cuyo objetivo era ubicar a los participantes en círculo, la tallerista inicio la historia con una frase y en dirección a la derecha, la

persona que seguía une la frase dada anteriormente, con otra de su propia creación y así sucesivamente hasta llegar al final.

Tercer momento:

Se inició presentando el tema y la importancia de desarrollar la habilidad de la escritura creativa como camino a la expresión de emociones, sentimientos e ideas y los resultados sobre realizar actividades de este tipo.

Cuarto momento:

Se explico qué es un comic y sus elementos. Después, se entregó a cada asistente una hoja en la que encontraron una historieta cómica, pero con las viñetas vacías. La idea era que ellos observaran detalladamente las imágenes que contiene el comic y llenaran esas viñetas con textos acordes.

Quinto momento:

Se socializó cada una de las historietas para evidenciar la capacidad de interpretación y de creación de textos.

Reacondicionamiento del espacio:

Al finalizó el encuentro, se organizó la biblioteca.

TEMAS:

"La escritura creativa es el arte de encontrar muchas ideas para escribirlas y, si es posible, que sean originales." (Duclaux, 1993).

Escritura creativa:

Corrales (2001) Menciona que escritura creativa permitirá organizar nuestro pensamiento e ideas fomentando una mirada observadora de la realidad capaz de abordarla de manera literaria. Este tipo de escritura nos acerca a un modo más concreto de configuración de la mirada, del pensamiento y de las emociones

Para ser creativos se debe:

Estar dispuesto a aprender.

Estar abierto a opiniones

Plantar puntos de vista

Divertirse creando

Comics:

Es un medio de comunicación social que consiste en la narración de historietas.

Hay algunos autores que dicen que el cómic ya existió en la prehistoria en las pinturas rupestre y en los jeroglíficos egipcios. Pero en realidad es hacia el año 1800 cuando se empieza a escribir historietas ilustradas, pero aún no de la forma actual (globos bocadillos...) Ello, dio pie a que dibujantes alemanes suizos y franceses empezaran a contar historietas gráficas con viñetas poniéndole debajo el texto. El primer cómic tal como hoy lo conocemos aparece en 1893 en un

periódico Nueva York. El primer personaje es **YELLOW KID** que representa a un pillastre con los dientes separado y vestido con un camisón de dormir.



Elementos del Comic:

Viñeta: Es el recuadro delimitado por líneas negras que representan un instante de la historia.

Onomatopeyas: Es la imitación de un sonido: *¡Boom! – Crash – Puff – Zap,* etc.

Bocadillos o globos: Es el espacio donde se escriben los textos en expresión del personaje, hay diferentes tipos:

	Este es el globo más básico, no tiene connotación especial y es el que se utiliza más comúnmente.
	La sustitución de la flecha por pequeñas burbujas que suben hasta el globo generalmente indica pensamiento (diálogo interno).
	Los picos asimétricos y la forma irregular de este globo se utilizan para representar ruidos estruendosos o gritos.
	La forma ondulada, o de nubes pequeñas que van creciendo hasta conformar una nube de mayor tamaño, generalmente representa sueños o recuerdos.
	Los picos asimétricos de forma irregular, con un rayo en vez de una flecha, normalmente indican que se trata de la televisión, la radio o algún otro medio electrónico.
	El globo con múltiples flechas sirve para indicar que varios personajes hablan simultáneamente y por lo general en un mismo orden de ideas.
	Se utiliza para expresar frases o pensamientos encadenados o simultáneos.
	Indica miedo, temblor involuntario por enfermedad, frío o pánico; también es utilizado para denotar susurro.

REFERENCIAS:

- Capítulo 2. (2012). En *cuadernos de la fundación dr. Antonio Esteve* (Pero, ¿Qué es el comic?) Vol. 37, pp. 13–27). Norma.

- Carril, M. (s. f.). *The Yellow Kid, el origen del cómic moderno* [Ilustración]. Sobre Comic. https://sobrecomic.com/2008/12/16/the-yellow-kid-el-origen-del-comic-moderno/
- OLIVARES, A. (2015). Escritura emocional. Recuperado el 20 de agosto de 2015 de https://escrituraemocional.wordpress.com/

RECURSOS:

Físicos: sillas, mesas, hojas con comics, tablero, marcadores, lápices, ejemplos de bocadillos con papel iris.

Humanos:

Ciudadanos 2

Talleristas 1

RESULTADOS:

Cuantitativos:

Para el encuentro se contó con la participación de 2 ciudadanos:

1 hombre

1 mujer

Cualitativos:

Los dos ciudadanos estuvieron con buna disposición ante el tema, realizaron constantemente preguntas y estas fueron resultas con ejercicios, por ejemplo, se presentó la duda del uso de los bocadillos en comics y se realizó un ejercicio práctico en donde se compartieron las formas de los bocadillos y, de manera verbal y escrita, se presentaban los ejemplos de las onomatopeyas en los mismos.

La actividad final, sobre la socialización de los comics fue interesante en el sentido de la expresión artística con imaginación y creatividad.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz Gutierrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario 2. FECHA: 21/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Castro Blanco 3. HORA INICIO: 2:00 pm

HORA FINAL: 4:00 pm

5. TEMA: Introducción a la escritura creativa.

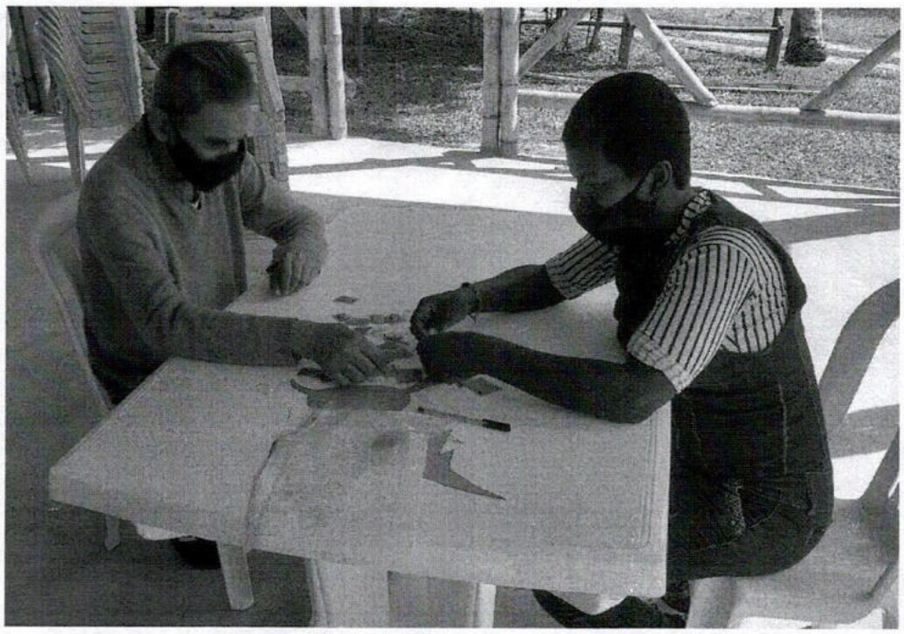
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yenny Maritza Gómez	52410995	Yenny Gómez
2	[illegible]	79795070	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

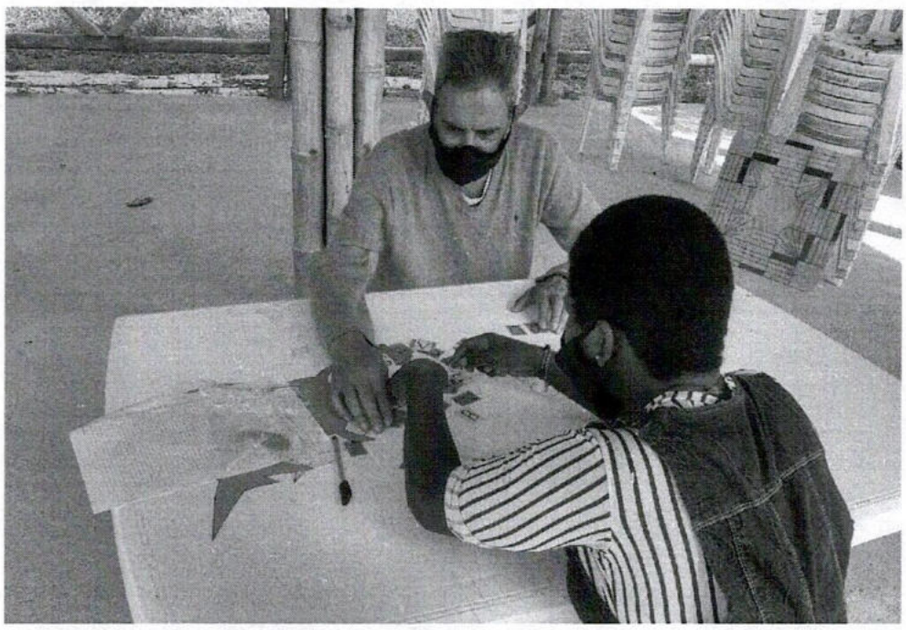
FIRMA DEL TALLERISTA:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 21/06/2021

TEMA: Introducción a la escritura creativa





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 21/06/2021	**HORA:** 2:00 a 4:00 pm
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diana Maribel Moyano B.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Exploración de Actividades de ocio y Tiempo libre

Línea de Atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social.

Momento: III (3)

OBJETIVO GENERAL:

- Dar a conocer a los ciudadanos, las posibilidades que existen para ocupar el tiempo libre de manera útil y creativa, luego de descansar y de trabajar; permitiéndoles el reconocimiento de un sin número de alternativas productivas para realizar dentro de la unidad y aplicarlas una vez realicen su inclusión social, familiar y/o laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar los tipos de ocio, haciendo hincapié en el ocio productivo.
- Generar herramientas que le permitan al participante, aumentar la satisfacción personal a través de actividades de interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material.
- Proveer al ciudadano de estrategias que le permitan mayor satisfacción personal al aprovechar el tiempo libre en algo que pueda reiterar espiritualmente o físicamente.

METODOLOGÍA:

Se utilizará las metodologías Psicoeducativa y socioeducativa a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento acerca de la importancia de hacer un uso adecuado del tiempo libre.

Adecuación:

Para la realización del taller, se realizó una revisión bibliográfica de la temática que les permita reconocer las actividades que pueden realizar como parte de la ocupación de su tiempo libre.

Primer momento:

Se trasladan los ciudadanos hacia la biblioteca, donde se ubicarán en sillas guardando la distancia social exigida para la prevención del covid-19. Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada.

Segundo Momento

Una vez están organizados, se socializa el objetivo a lograr, se explica las generalidades de la temática y la importancia de la misma.

Tercer momento

Se da respuesta a las inquietudes que manifieste los participantes. Se hacen las conclusiones pertinentes acerca del taller, estas conclusiones se tienen en cuenta en la presentación que se realiza de PowerPoint, se les deja una tarea ara la semana de realizar una lista de actividades de ocio productivo para que el viernes sea revisada para saber si se cumplió o no el objetivo durante la semana.

Reacondicionamiento del espacio

Se le solicita a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.

TEMAS:

El ocio productivo

definición. Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Y productivo a actividades de beneficio o enseñanza donde se aprovecha el tiempo disponible para hacer tareas o desarrollar actividades para beneficio propio y grupal.

El ocio productivo es una situación de la vida cuando descansamos y nos divertimos, pero además realizamos una actividad que nos será de provecho.

· Practicar actividad física al aire libre

· Dedicarse a un pasatiempo que se haya dejado abandonado

· Compartir con familiares o amigos esos momentos recreativos e intensificar los vínculos

· Visitar diferentes centros culturales o artísticos

· Asistir a clases de música

· Recrearse con un buen libro o con la lectura en familia

"Lo que hay que lograr es que ese tiempo libre sea un instante para el disfrute y que no quede un vacío, que al finalizar ese momento se sienta que se ha perdido el tiempo sin haber hecho nada importante", comenta la socióloga argentina Roxana Linares.

Estamos viviendo una época de grandes cambios en los que nuestro día a día se ha visto alterado de formas en que no creíamos posibles hace unos meses. Nos hemos visto obligados a trabajar, disfrutar de nuestro tiempo libre y vivir en un mismo lugar y esto para muchos es difícil de asimilar. Tradicionalmente nos hemos centrado tanto en buscar la manera de convertir nuestro tiempo de trabajo en algo altamente productivo que muchas veces no nos hemos planteado como disfrutar de nuestro tiempo libre. Para muchos nos bastaba con salir a dar un paseo o estar al aire libre, pero con el confinamiento esto también se ha visto alterado y hemos de pensar qué hacer en nuestro tiempo libre para no sentirnos estresados y mejorar nuestra productividad.

Muchas somos las personas que en el momento en que tenemos unas horas de tiempo que no han estado saturadas de tareas o acciones no sabemos qué hacer y tenemos la sensación que ese tiempo es tiempo perdido, pero no es así.

Hacer productivo el tiempo libre

Hay muchas maneras de hacer que nuestro tiempo libre sea productivo y en este artículo descubrirás algunas de ellas. Pero lo primero que debemos hacer es establecer unos límites a nuestra jornada laboral. De nada sirve saber qué hacer en nuestro tiempo libre si nuestra jornada se alarga horas y horas hasta ocupar todo nuestro tiempo.

1. ***Planear nuestro tiempo de Ocio***.

Este tiempo sólo será útil si pensamos cómo lo podemos utilizar. La única persona que puede convertir nuestro tiempo libre en algo productivo somos nosotros mismos. Pasear, leer un libro, hablar con un viejo amigo… haz una lista con aquellas cosas que te gustaría hacer y procura introducirlas en esas horas libres.

2. ***Separarlo de factores estresantes innecesarios***.

Este tiempo tiene un propósito muy claro: refrescarnos y mejorar nuestra energía, creatividad y sentido de nosotros mismos. Es por eso que debemos alejar aquellas actividades mundanas "útiles"- responder correos electrónicos, avanzar tareas, ver televisión- que no nos ofrecen ninguna ganancia para nuestro tiempo libre y hacen que este se difumine con el tiempo de trabajo.

3. ***Extender nuestra zona de confort.***

Una buena forma de usar nuestro tiempo libre es descubrir nuevas cosas que hagan expandir nuestra zona de confort y nos ayuden a crecer personalmente. Buscar una nueva actividad, desarrollar habilidades que teníamos olvidadas, tocar la guitarra, pintar… estas son solo algunas de las actividades que nos ayudaran a salir de nuestra zona de confort.

4. ***Modificar el uso de los medios de comunicación.***

Dejar la televisión fuera de nuestro tiempo libre y pensar formas creativas de utilizar los medios de comunicación hará que nuestro tiempo libre se ocupe con actividades útiles para difundir aquello que queremos compartir con el mundo. Hacer un vídeo para Youtube explicando algo que nos interese, escribir un poema, componer canciones… son solo algunas de las maneras para ocupar tu tiempo libre de forma productiva.

5. ***Hacernos voluntarios***.

Si disponemos de suficiente tiempo podemos compartirlo con gente que lo necesita. Esto hará que adquiramos nuevos conocimientos, ampliemos nuestra experiencia y nos sintamos realizados al mismo tiempo que ayudamos a quien realmente lo necesita. Durante el confinamiento han surgido muchas formas de ayudar que nos ayudaran a sentir que aprovechamos el tiempo libre.

6. ***Aprender por placer.***

La formación continua que muchos de nosotros seguimos está muchas veces enfocada a guiarnos para obtener mayores ganancias con el trabajo, pero también existe la opción de aprender por

simple placer. Utilizar nuestro tiempo para aprender aquellas cosas que siempre hemos querido aprender pero que siempre hemos ido aplazando por hacer otras tareas es otra forma de invertir nuestro tiempo.

7. Disfrutar de nuestra afición o pasatiempo.

Involucrarnos en una afición o pasatiempo es útil porque nos da la oportunidad de expandir nuestros conocimientos, mejorar habilidades y estar concentrado y con el cerebro activo además de disfrutar de nosotros mismos.

8. Concentrarnos en nuestra espiritualidad.

Nuestro tiempo libre es ideal para todo aquello que sea espiritual porque conseguimos espacio para desarrollarnos, reflexionar y pensar sobre lo realmente importante. Existen muchas formas de aprender y conocer nuestro "yo" espiritual.

9. Desconectar del trabajo.

Cuando disfrutamos del tiempo libre tenemos que olvidarnos del trabajo, para eso es importante que las tareas queden hechas, cerradas o hayamos informado a nuestros compañeros de oficina «qué hacer en caso de...». También es importante aprovechar nuestro tiempo libre con la tranquilidad que no habrá contratiempos (hackeos, perdida de información, etc.), que seguiremos recibiendo correos electrónicos, etc.

10. Disfrutar de los nuestros.

Comparte parte de tu tiempo libre con la gente que te rodea y con la que compartes tu día a día. Muchas veces sientes que necesitas algo más que ayude a liberar tu sensación de agobio por estar con ellos muchas horas, pero ¿has pensado como sería compartir parte de ese tiempo haciendo algo que os guste a todos? Lee un libro juntos, dibuja, crea nuevos juegos con vuestros hijos, toma una copa con tu pareja al final del día y habla... en resumen, dedícales parte de tu tiempo libre y verás cómo te sentirás mejor.

FUENTE:

1. https://www.interbel.es/ocio-productivo/

RECURSOS:

Físicos

- Sillas
- Esfero
- Tablero
- Marcadores
- Lista de asistencia
- Computador
- Video bean

Humanos

- Ciudadanos
- Terapeuta ocupacional

RESULTADOS

Cualitativos:

Asistieron al taller ciudadanos de diferentes momentos dentro del programa, los cuales aprendieron y fortalecieron la realización de actividades de ocio y tiempo libre. Se evidencio que los participantes lograron establecer y priorizar las actividades del ocio productivo para ponerlos en práctica durante los tiempos en la comunidad de vida El Rosario, realizando un listado de actividades de ocio productivo y tiempo libre de calidad. Se logro evidenciar el gusto e interés de los participantes en este tipo de talleres.

Cuantitativos:

Participaron dentro del taller, ocho (08) ciudadanos de momento III; De los 08 participantes, una (01) persona pertenece a la comunidad LGBTI y los siete (07) restantes son de género masculino. Al finalizar el taller, se evidencio que los ocho participantes lograron el objetivo propuesto.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diana Maribel Moyano

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Harvey Díaz Gutierrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Ciudad de Vida El Rosario. 2. FECHA: 21/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Diana Maribel Moyano 3. HORA INICIO: 2:00 pm.

HORA FINAL: 4:00 pm

5. TEMA: Exploración de Actividades de ocio y tiempo libre.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Abel Leonardo Moyano Buitrago	79'819975	
2	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
3	Edwin Orozco Bautista Parra	79994643	
4	Hener Alberto Velosa Saenz	80.175.745	Hener Alberto Velosa Saenz
5	Luis Eduardo Castañeda Rozano	79599527	
6	[illegible]	80759534	
7	[illegible]	1031599 92	
8	[illegible]	FC 106 100	
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Diana Maribel Moyano B

EXPLORACIÓN DE ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE. 21/06/2021



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA**: 22/06/2021	**HORA:** 8:45 am 10:00 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Yakelyne Benavides Barón.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsas plásticas

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Actividad Trasversal (Grupo de interés)

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer capacidades y habilidades, por medio del desarrollo de actividades productivas y con propósito, a través de diversas alternativas ocupacionales, como la elaboración de bolsas plásticas para la basura.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar el conocimiento y manejo de nuevos conceptos fortaleciendo destrezas ocupacionales
- Aumentar las destrezas ocupacionales, orientándolas hacia la preparación para la inclusión socio-laboral
- Fortalecer el desarrollo de hábitos laborales por medio de actividad productiva

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementó la metodología psico- educativa por medio de la ddemostración, ejecución, repetición y práctica, donde la ejecución del usuario es la parte central de la demostración y se debe modificar de acuerdo a la participación, con el propósito de incrementar la seguridad en el desarrollo de la actividad, donde se debe hacer repetición hasta hacer una ejecución correcta.

Adecuación:

Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.

Primer momento:

Se realiza la recolección de materiales y moldes, seguido se corta el material según las medidas específicas que se requiera en la bolsa

Segundo momento:

Se realiza la acomodación, ensamble y la termo fijación para sellar los bordes de la bolsa correspondiente a las medidas y cortes hechos.

Tercer momento:

Se realiza en doblez, organización y empaque por docenas de las bolsas terminadas.

Reacondicionamiento: Una vez los usuarios finalizan se solicita el apoyo de los ciudadanos, para organizar el espacio recogiendo el material, mesas y sillas.

TEMAS:

¿Cómo se hace una bolsa de plástico?

Es en refinerías especializadas donde se purifica el petróleo hasta llegar a convertirlo en un gas, el etileno. Este gas es posteriormente polimerizado y solidificado hasta crear lo que se llama polietileno (polímero de etileno). El polietileno se corta en pequeños granos como los de arroz (llamado genéricamente granza) y

normalmente se introducen en sacos de 25 kilos. Posteriormente es servido a las fábricas de bolsas u otros materiales (cables, menaje del hogar, etc.) que lo utilizan como materia base de transformación.

Dentro del polietileno existen numerosos grupos y variaciones que hacen que se amolden mejor a las aplicaciones anteriormente descritas. Los dos grandes grupos que se utilizan y que mejor se amoldan a la producción de las bolsas de plástico son los de alta y el de baja densidad, así como la densidad lineal. Dentro de estos grupos, existen además otras variaciones y múltiples referencias que permiten resaltar aspectos deseados en las bolsas (mayor o menor brillo, resistencia, tacto, facilidad de apertura, etc.) Una vez que llega la granza de polietileno a las instalaciones, se siguen una serie de pasos en la transformación. Los más importantes son tres: **la extrusión, la impresión y el corte.**

Extrusión

Una vez que los detalles de la bolsa están totalmente definidos con el cliente, el pedido pasa a extrusión, primer paso en la cadena de transformación de la granza de polietileno en una bolsa o film de plástico. El personal de extrusión estudia el pedido y programa las máquinas (extrusoras) con los parámetros exclusivos para ese pedido en particular.

Una vez programada la extrusora, se comprueban las mezclas de material y aditivos necesarios para conformar el pedido: alta o baja densidad, con o sin polietileno lineal, deslizante o antideslizante, con o sin pigmento de color, superficie porosa o lisa, etc.

La granza de polietileno es transparente, por lo que es necesario añadirle pigmento para conseguir el color deseado en el material. El pigmento se mezcla con la granza en las tolvas de las extrusoras. Se añadirá uno u otro pigmento dependiendo del color que se desee.

La granza y el pigmento se calientan a temperaturas cercanas a su punto de fusión, con lo que se vuelven inestables y se pueden moldear con facilidad. El material alcanza la temperatura de fusión al llegar a una hilera circular. Esta hilera moldea el material en forma de tubo, el cual es sometido de forma simultánea a un tiraje vertical y un proceso de soplado en sentido transversal, creando un auténtico globo de plástico. Mediante una gradación en la temperatura de fusión, el soplado y el tiraje vertical se van conformando las características particulares del pedido: galga, tamaño, resistencia, etc.

El material fundido que asciende debido a las fuerzas a las que es sometido y que luego se convierte en un globo, se va enfriando progresivamente y va volviendo a su temperatura normal y estable. Según se va enfriando se va recogiendo en forma de bobina, lo que conforma un rollo de película tubular.

En muchas ocasiones, la bobina de película de plástico es tratada con una descarga eléctrica que oxida la superficie del plástico y que facilita la adherencia de las tintas en el material. Básicamente, se trata de abrir con las descargas eléctricas unos poros en la superficie de la bolsa para que la tinta quede bien impregnada y anclada en el proceso de impresión.

El proceso se termina en esta etapa para algunos productos que se transforman. Tal es el caso del material retráctil o de las láminas (tubo, semi- tubo o lámina) en bobinas sin imprimir. En estos casos, las bobinas se pesan, se embalan correctamente para protegerlas de golpes y polvo en el transporte y se preparan para ser entregadas al cliente.

Para los productos que lleven algún tipo de impresión, tales como una bolsa camiseta impresa o el símil papel impreso, el siguiente proceso es la impresión.

Los productos que no vayan a ser impresos pasan directamente a corte.

Impresión

Las bobinas con el material proveniente de extrusión se introducen en un extremo de las rotativas flexográficas y se hace pasar la película de polietileno por unos rodillos y tinteros hasta que llegan al otro extremo con la tinta seca.

Este proceso puede parecer muy sencillo en un principio, pero es uno de los más complicados. Una ligera variación en las proporciones de las tintas, en la velocidad o en el tiempo de secado puede provocar que la impresión deseada sea totalmente distinta a la resultante. De la misma forma, los clichés con el diseño a imprimir en la bolsa han de estar perfectamente sincronizados para que el dibujo y/o el texto no salgan descuadrados en la impresión final.

El procedimiento termina aquí para productos tales como polietileno retráctil impreso o láminas en bobinas impresas. Se pesan, se embalan y pasan al almacén para ser posteriormente servidos a los clientes. El resto de los productos pasan a corte.

Corte

Una vez que las bobinas impresas o no impresas llegan a corte, lo primero que se hace es programar la cortadora con los parámetros necesarios para darle la forma que se desee, bien sea una bolsa camiseta, tipo mercadillo o una simple lámina. Se ajustan el ancho del producto, el alto, las medidas del fuelle (sí procede), la altura y ancho de las asas (sí procede), etc.

Normalmente, se fabrican las bobinas de polietileno destinadas a bolsas de plástico con un ancho que es el doble o el triple del ancho real de la bolsa (en ocasiones incluso puede llegar a ser el cuádruple. De esta forma, con el doble de ancho de la bobina sólo se necesitará la mitad de los metros de material para hacer el mismo número de bolsas).

La única tarea que habrá que realizar es dividir el material de forma longitudinal en dos, tres o cuatro partes, como se puede observar en la foto.

A continuación, y sólo para las bolsas tipo camiseta y algunas de asa troquelada, se les hace un fuelle o dobladura, que en el caso de las bolsas camiseta dará lugar a las asas, y en el de las asas troqueladas aumentará el tamaño de la base de la bolsa.

Posteriormente, se procede a dividir el film de forma transversal mediante una cuchilla y unos cabezales que cortan y sueldan la base y la cabeza de las bolsas. La misma cortadora va formando paquetes de X bolsas (según clientes) y una vez completado cada paquete, se le extrae una parte de plástico a la bolsa dando forma al asa (troquelada) o a las asas (camiseta).

Los paquetes de bolsas son depositados sobre una cinta transportadora que acerca las bolsas a un operario. Éste las introduce en fundas y las ensaca en el correspondiente embalaje. Los fardos con las bolsas son paletizados y pasan al almacén para ser posteriormente enviados a los clientes.

Durante todo el proceso de extrusión, impresión y corte se siguen unos controles de calidad para comprobar que el producto es conforme con los deseos del cliente y con los estándares de calidad. En caso negativo, el producto es retirado de la cadena de producción y reciclado en su totalidad para volver a reutilizarlo en la fabricación de bolsas de basura

Fuente de consulta:

https://www.abc-pack.com/enciclopedia/como-se-hace-una-bolsa-de-plastico/

RECURSOS:

Físicos:

- Selladora
- Rollo de plástico color negra.
- Metro
- Moldes
- Bisturí
- Mesas
- Esferos

- Regla
- Lista de asistencia

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos: se observa que el ciudadano participa de manera activa en todo el proceso de elaboración de bolsas, desde el corte, sellado y doblado de bolsas plásticas, se logró el objetivo propuesto.

Cuantitativo: asistió al taller un ciudadano de género masculino, el cual afianzo conocimientos acerca de la elaboración de bolsas plásticas, con las medidas establecidas según solicitud, en total se realizaron 51 bolsas de color negra.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hemel Díaz Gutiérrez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsas plásticas

22/06/2021





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario. 2. FECHA: 22/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: María Yakelyne Benavides Barón 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsas plasticas.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	CARLOS JULIO	79700841	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El rosario	**FECHA:** 22/06/2021	**HORA:** 8:45 – 10:00 AM
ÁREA: PSICOLOGÍA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	DANIELA GARCIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupo de interés: espiritualidad
Línea de atención: IV Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

OBJETIVO GENERAL:

Acompañar a los ciudadanos que residen en la comunidad de vida El Rosario, en su proceso de crecimiento personal y espiritual a través de espacios de reflexión que les permita preservar la libertad religiosa de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la práctica y proclamación de la fe que profesa cada uno de los ciudadanos.
- Motivar a practicar sus convicciones y a la inalienabilidad de su propia esfera de pensamiento, de modo que nadie pueda compelerlos a actuar contra su conciencia

METODOLOGÍA:

- **Adecuación**

  Se adecúa el espacio organizando las sillas en mesa redonda, se ambienta con música de reflexión; posteriormente, se convoca a los participantes al lugar de desarrollo de la actividad.

- **Primer momento**

  Se menciona a los participantes el objetivo de la actividad, se sensibiliza frente a la importancia del silencio y de la interiorización de la temática a abordar; se indica que es necesario respetar las opiniones y pensamientos de todo el grupo. Se realizan preguntas orientadoras acerca de lo que cada participante comprende como espiritualidad.

- **Segundo momento**

  Posterior a la sensibilización acerca de la espiritualidad, se invita a la reflexión a partir de unas preguntas orientadoras específicas que buscan que los ciudadanos logren hacer un proceso de introspección, reconociendo cómo se sienten y su relación con la trascendencia.

- **Tercer Momento**

  Al finalizar la reflexión individual, se da un espacio de compartir de experiencias de manera voluntaria y se realiza una lectura relacionada con la temática de crecimiento espiritual a fin de que cada participante pueda realizar una conclusión personal que pueda aplicar en su vida cotidiana en la comunidad de vida.

- **Reacondicionamiento del espacio**

  Se solicita a los participantes la colaboración para la organización del espacio, la ubicación de las sillas y del material utilizado.

TEMAS:

Acompañamiento espiritual

Es una manera con que una persona puede acompañar a un hermano en su vida de amistad y unión con Dios mismo, con Cristo. Esta tradición es un tesoro espiritual en la vida de la Iglesia. Este servicio fraternal de característica discreción está relacionado con la vida profunda de esa persona, con la gracia de su bautismo y con su desarrollo.

1. El acompañamiento espiritual implica escuchar bien, escucharse bien, escuchar bien lo que Dios pueda decir en la vida del bautizado, ya que Dios nos transmite su voluntad en nuestra vida concreta.

2. Un acompañante espiritual se elige y se recibe, y así se establece una alianza espiritual. Es necesario que exista algún tipo de domesticación mutua, una amistad en todo caso, una estima recíproca.

3. Hay que organizar la frecuencia de los encuentros con el acompañante espiritual, una frecuencia que se irá adaptando con el tiempo y conforme a los acontecimientos de la vida. El acompañamiento se realiza sobre todo en persona.

4. El acompañamiento espiritual nos enseña a discernir el camino y a reaccionar para no dejarnos arrastrar por ilusiones o espíritus malignos. Nos despierta y nos guía como la acción de un ángel de la guarda. El acompañante espiritual nos ayuda a tomar perspectiva en relación a aquello que atraviesa nuestro espíritu y a afrontar las situaciones de la vida cotidiana.

5. Bajo el cuidado del Señor, las relaciones evolucionan y dan fruto, los caminos se multiplican y los encuentros se diversifican, con el ritmo de la confesión y los intensos momentos de retiro.

6. El acompañante espiritual permite a las personas conocerse mejor a sí mismas, colocarse bajo la atenta mirada de Dios y recibir su paz; ayuda a aceptar y a vivir con el Señor las etapas de nuestra vida y a permanecer en comunión con Él. Poco a poco aprendemos a recibir los acontecimientos, a discernir y a avanzar, tal y como somos, por el camino de nuestra vida, cada uno a su manera.

7. En paralelo al acompañamiento espiritual, con los consejos de nuestro acompañante, podemos recurrir también a otras personas para conocernos de forma diferente y vivir mejor. La santidad es una vocación a la que respondemos en la comunión de la Iglesia.

Creencias religiosas

Las religiones y las estructuras sociales y culturales han jugado un papel importante en la historia de la humanidad. Como las estructuras mentales, influyen en la manera de percibir el mundo que nos rodea y los valores que aceptamos o rechazamos. Como las estructuras sociales, proporcionan una red de apoyo y un sentido de pertenencia. En muchos casos, las religiones se han convertido en la base de las estructuras de poder y se han entrelazado con ellas. La historia remota y reciente está llena de ejemplos de estados "teocráticos", ya sean cristianos, hindúes, musulmanes, judíos o de otra índole. La separación entre el estado y la religión es todavía reciente y solo en parte: hay religiones oficiales de estado en Europa y de

hecho religiones de estado. En la mayoría de los casos esto no plantea un problema particular en la medida en que se atempera por los valores de la tolerancia.

Fuente de consulta: https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief

RECURSOS:

Recursos físicos

- Sillas
- Reproductor de música

Humanos:

- Profesionales
- Promotores
- Ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

- Se observó que los participantes tienen un alto interés por fortalecer su área espiritual
- Los ciudadanos se mostraron receptivos y colaboradores ante el acompañamiento brindado durante la actividad.
- Durante el encuentro se identificó que para los ciudadanos es importante tener espacios de fortalecimiento espiritual en los cuales puedan compartir alabanzas a Dios, pasajes de la biblia o incluso experiencias personales relacionadas con la vivencia de la espiritualidad.

Cuantitativos:

- Durante el grupo de interés se contó con la participación de 5 ciudadanos:
  -3 hombres
  -2 mujeres

FIRMA DEL RESPONSABLE: Daniela García Ramírez

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz Gutiérrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario 2. FECHA: 22/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Daniela García Ramírez 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Grupo de Intéres: Espiritualidad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Damian Jesus Angulo	79817425	
2	Jose Ronaincio perez	80262059	
3	omaira Barriga	1022946511	
4	Abdl Leonardo Moreno Buitrago	79819925	
5	Yeemy Maritza	52410995	
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

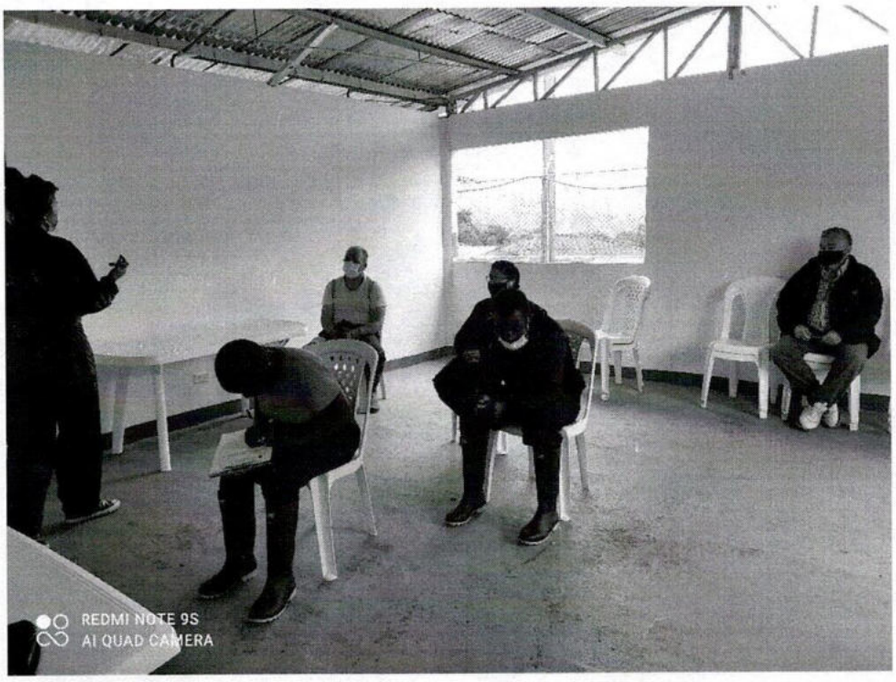
FIRMA DEL TALLERISTA: DANIELA GARCÍA RAMÍREZ

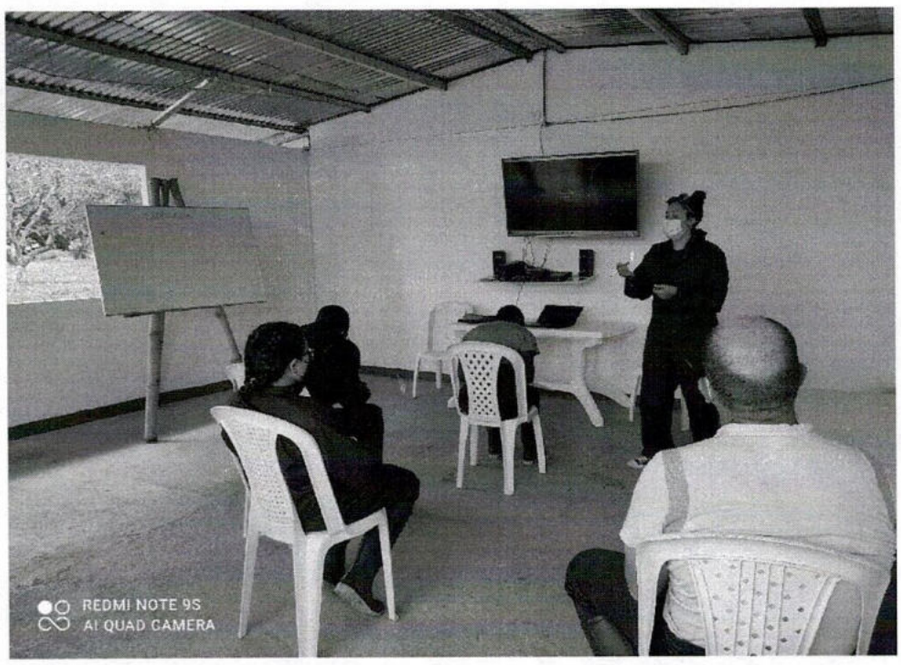
ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Grupo de interés: espiritualidad

Línea de Acción: IV Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 22/06/2021





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES**	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:		**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida el Rosario		22/06/2021	10:30 AM a 12:00 PM
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**		Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Learning and playing UNO

Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Enriquecer el vocabulario en una lengua extranjera (ingles) por medio del juego, el trabajo en equipo y el respeto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reforzar el vocabulario relacionado con colores básicos y números en inglés.
- Adquirir conocimiento sobre phrasal verbs por medio de actividades lúdicas que motiven el aprendizaje.
- Tolerar momentos de frustración cuando se pierde en un juego.
- Reconocer la importancia de seguir las normas de un juego, así como en cualquier contexto de la vida.

METODOLOGIA:

La sesión se desarrollo con la estrategia ***Small groups instructions*** (Instrucciones para grupos pequeños). La cual consiste en crear grupos de máximo 6 personas, el perfil de los integrantes debe ser mixto entre quienes tienen conocimientos previos sobre un tema, en este caso un idioma extranjero (ingles) y otros quienes están en sus primeras lecciones y quieren aprenderlo promoviendo así, los conocidos "***confortable environments"***. La idea es que quien tenga el conocimiento dentro del grupo tenga la habilidad de guiar a sus compañeros y enseñarles también. En todo tiempo se contará con la compañía y guía del tallerista.

En toda actividad de EFL (English as a Foreing Language), Ingles como lengua extranjera el guia, en este caso el tallerista, debe usar el transito del lenguaje, es decir, acompañar el nuevo conocimiento en ingles con apoyo del español.

Tambien se trabajara por medio de la gamificacion, aprender mientras se juega, por medio de la motivacion y el trabajo en equipo.

Adecuación:

Se convocó a los participantes en la zona polifuncional de casa 1 y se les indicó previamente que debían asistir con ropa cómoda.

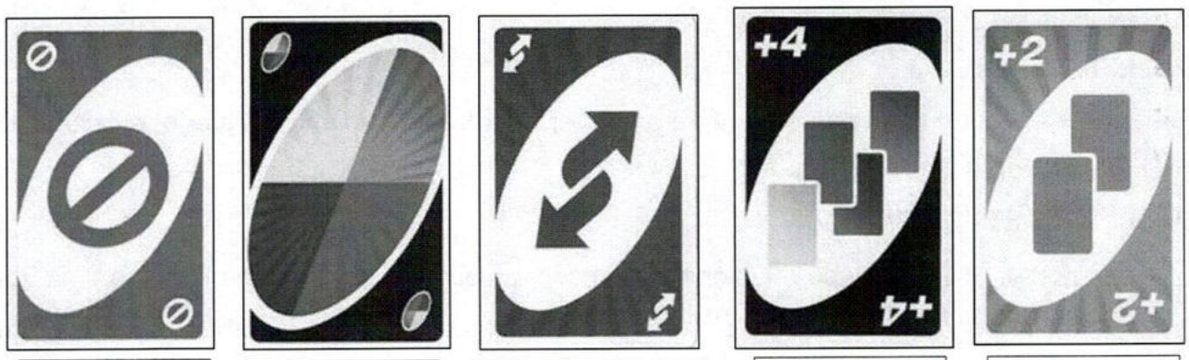
Primer momento:

En primer momento, se hizo una actividad de **warming up** para motivar la participación de los asistentes, esta consistió en:

Dentro de una bolsa se encuentran unas fichas con las letras del ABC, en 5 rondas, un ciudadano sacaba de la bolsa una letra y acorde a esta, tenía 15 segundos para decir la mayor cantidad de palabras en español o ingles que comiencen con esa letra, por ejemplo, si de la bolsa salió la ficha con la letra B, En 15 segundos puede decir, barco, board, bombillo, bondad… y así sucesivamente.

Segundo momento:

Se introdujo con los números y colores básicos en inglés, posteriormente se presenta el siguiente vocabulario:



SKIP CARD	WILD CARD	REVERSE CARD	WILD DRAW 4 CARDS	DRAW 2 CARDS

Este vocabulario estuvo impreso en hojas para la constante consulta durante la actividad.

Tercer momento:

Se compartieron las reglas del juego y se da inicio a este. Se permitira la participación, el uso del vocabulario y ganadores del juego.

Reacondicionamiento del espacio:

El lugar de la actividad quedó en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMAS:

Colors:

Yellow: amarillo

Blue: azul

Red: rojo

Green: verde

Numbers

One – Two – Three – Four – Five – Six – Seven – Eight – Nine - Ten

Phrasal verbs:

Skip card: pierde turno

Wild card: Comodín para cambiar el color de cartas o usar si no tiene el color correspondiente a la ronda.

Reverse card: Carta para cambiar la dirección del juego (left or right)

Wild draw 4 cards: Roba/tomar 4 cartas (del mazo) y pierde turno.

Draw 2 cards: Robar/tomar 2 cartas y pierde turno.

REFERENCIAS:

https://www.unorules.com/

RECURSOS:

Físicos: Juego UNO, fichas de ABC flashcards de vocabulario.

Humanos: talleristas y ciudadanos

RESULTADOS:

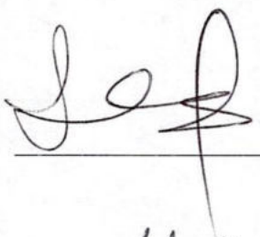
Cuantitativos:

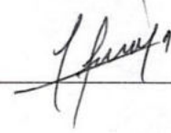
Se contó con la participación de 15 ciudadanos, de los cuales 3 fueron mujeres, incluyendo a una ciudadana con orientación sexual transgénero y 12 hombres.

1 tallerista.

Cualitativos:

En la actividad de warming up fue motivadora para los asistentes ya que el juego UNO permitió practicar y aprender temas sobre: colores y números en inglés, así como los diferentes comandos de juego y comandos de convivencia como saludos y permisos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner Díaz Gutiérrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 22/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Catan Blanco
3. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Learning and playing UNO

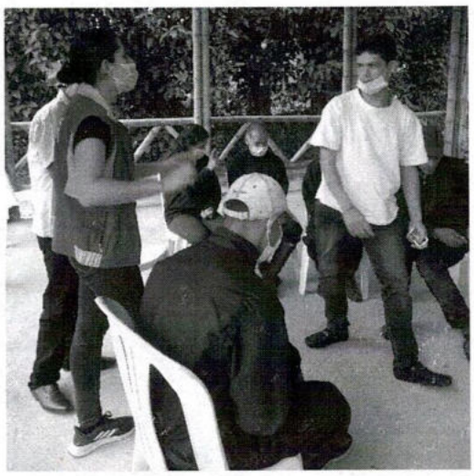
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	RICARDO RAMIREZ	79295070	
2	AGUSTIN STORZO	79705759	AGU!
3	Leonardo Montaño	80765552	
4	Yuri Andrea Alvico	72706200	
5	Shon Alexander Fernandez	79768212	Shon
6	MAYRA BARRIGA	1022946511	MAYRA BARRIGA
7	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	Edwin BP
8	Yuri Gomez	52410995	Yuri Gomez
9	CARLOS JULIO	79700825-1	
10	Julio Cesar Lozada	80'843157	Julio C. Lozada
11	LUIS ALVARADO	17.636.606	Luis Alvarado.
12	SHANTAL RAMIREZ TANGARIFE	1.032444.047	SHANTAL R. T.
13	JHON E VALEZ M	1098677777	JHON VALEZ
14	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
15	JOSE Adrian Rincon	1108454457	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

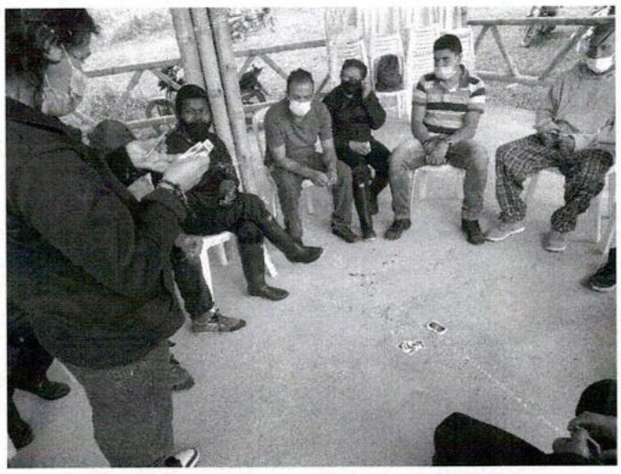
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 22/06/2021

TEMA: Learning and playing UNO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 22/06/2021	**HORA:** INICIO:02:00 PM FINAL: 04:00 PM
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Antonio Cusguen	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia de la actividad física

Línea de Atención 4: Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida.

Momento 5

OBJETIVO GENERAL:

Caracterizar en los ciudadanos de Momento 5 la importancia de realizar actividad física para su óptimo desarrollo personal y cognitivo, además de ayudar en la mejoría de su salud, a partir de una metodología lúdico-terapéutica que les permita asimilar la importancia de dicho desarrollo en su contexto social para enfrentar situaciones de alto impacto en su vida cotidiana dentro y fuera de la Comunidad de Vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concientizar a los participantes acerca de los beneficios de realizar actividad física en su ambiente y contexto real para evitar el alto impacto ante problemas de salud.
- Permitir el reconocimiento de situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física para su buen desarrollo personal.
- Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales de actividad física y de esparcimiento para su fortalecimiento cognitivo y personal.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo De la actividad.

- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.

- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde

realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra sesión en iniciación a la actividad física.

1. Movilidad articular general
2. Tren inferior
3. Tren superior
4. Activación o entrada en calor

Hacemos una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos pre deportivos para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.
Y para la fase central hacemos ejercicios lúdicos que los ayuden a tomar conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental.

1. Ejercicios para elevación Fc (Jumping Jacks)
2. Enseñanza de toma de Fc a 15 segundos y a 1 minuto
3. Ejercicios coordinativos
4. Trabajos de velocidad por parejas
5. Carreras de velocidad por grupos
6. Ejercicios de tonificación en los dos sectores (tren inferior y tren superior)
7. Trabajos de fortalecimiento abdominal en planchas
8. Ejercicios de regulación y vuelta a la calma
9. Estiramientos generales.

- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invita a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Importancia de la actividad física

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.

Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada,

estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
También se le llama "Fitness".

Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871
Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Aros
- Sogas para salto
- Platillos
- Zonas comunidad de vida

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad, los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en la sesión y además reconocieran nuevos conceptos dentro de las actividades de la semana.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 2 ciudadanos,1 de género femenino y 1 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

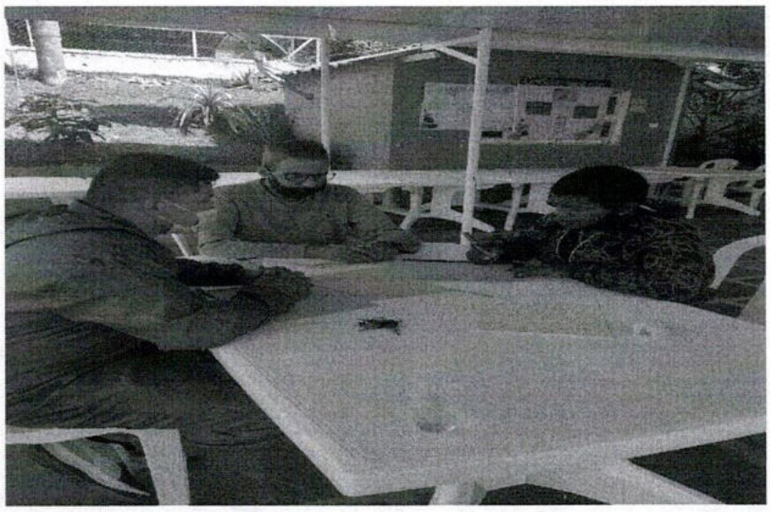
NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz

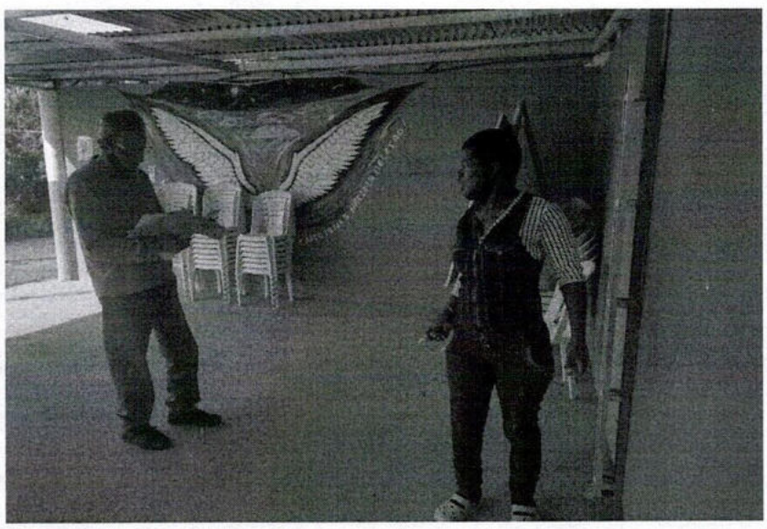
Importancia de la actividad física

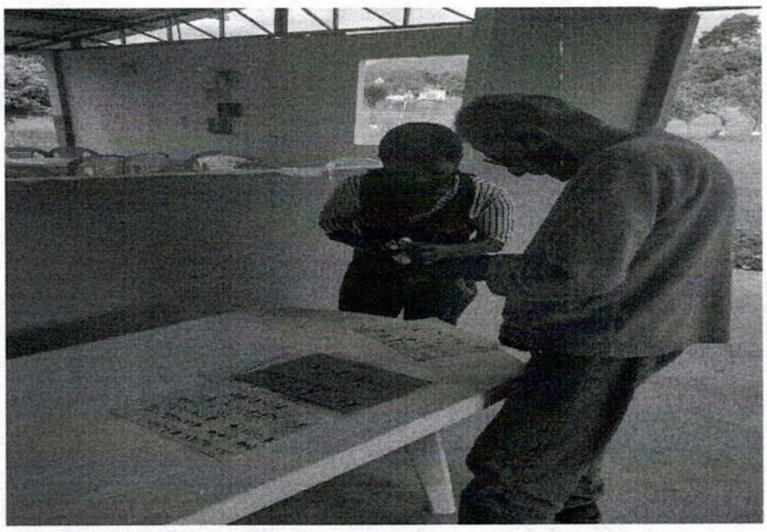
Línea de Atención 4: Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida.

22/06/2021

Momento 5







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 22/06/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen 3. HORA INICIO: 2:00 Pm

HORA FINAL: 4:00 Pm

5. TEMA: Importancia de la actividad fisica

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jenny Gomez	52410995	Jenny Gomez
2	[illegible]	7299520	[illegible]
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

4549

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 22/06/2021	**HORA:** INICIO: 02:00 Pm FINAL: 04:00 Pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Camila Herrera Fernández	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resiliencia

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Momento II

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer competencias resilientes, a partir de una psico - educativa, que les permitan enfrentar situaciones de alto impacto en su vida cotidiana dentro y fuera de la comunidad de vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar una introspección frente a los aspectos personales relacionados con la capacidad de resiliencia.
- Sensibilizar a los participantes acerca de las situaciones de alto impacto inherentes a la vida.
- Brindar herramientas que fortalezcan la capacidad de resiliencia.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, por medio de la cual, los ciudadanos construyen desde su propio conocimiento y vivencias personales herramientas que favorecen su correcto desenvolvimiento en sociedad.

- **Adecuación**: Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de psicología.

- **Primer momento:** Después, se realiza la convocatoria de los ciudadanos, y se les pide que se organicen en círculo para realizar la actividad rompo hielo "Naufragio del barco", y se darán las instrucciones como, formaran grupos de 2,4,6 o más integrantes, según la orden dada. Quedaran eliminados aquellos que no alcanzaran a formar grupos con el número exacto de participantes. El comandante de la tripulación informa que el barco va a naufragar y que la única forma de salvarse es formando grupos de cinco personas. Luego, se dará la orden para que formen hileras de seis, círculos de ocho, y así sucesivamente, tratando de variar las formas de integrar el grupo de participantes. La actividad finaliza cuando solo quede un jugador que ha cumplido con todas las condiciones brinda.

- **Segundo Momento:** Posteriormente de la actividad rompe hielo, se organiza nuevamente el grupo en círculo, con el fin de dar a conocer el tema, de la dinámica a implementar; y por ende de la importancia de continuar reforzando la resiliencia.

- **Tercer momento:** A continuación, se divide a los ciudadanos en grupos equitativos, se les hace entrega por grupo un dibujo (un jarrón), se les solicita a los usuarios que por un momento observen el dibujo, posteriormente se les dará la indicación de fragmentar la figura sin ninguna limitación. Después se les pide a los ciudadanos que armen la figura y la peguen en un papel kraft. Se da la instrucción que relacionen las grietas que quedaron al ejecutar el ejercicio, con las situaciones del alto impacto que se han presentado a nivel personal. Se realiza cierre del encuentro, brindando un espacio, donde los participantes puedan generar preguntas y aclarar dudas surgidas durante el encuentro.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se le solicita a los participantes dejar organizado el espacio utilizado (recogiendo sillas y mesas).

TEMAS:

Resiliencia

Pilares personales de la Resiliencia: Según los estudios de los esposos Wolin, la resiliencia puede manifestarse de diversas formas, no obstante, los mismos recopilan las características resilientes en siete pilares.

1.Perspicacia: Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.

2.Autonomía: Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a caer en el aislamiento.

3.Interrelación/Relación: Crear vínculos íntimos, fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.

4.Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.

5.Iniciativa: Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.

6.Humor: Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo.

7.Ética: Capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas que **practican la resiliencia**:

1. **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las **personas resilientes** saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
2. **Son creativas.** La persona con una **alta capacidad de resiliencia** no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca a volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.
3. **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, **las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer**. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.
4. **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un **alto nivel de resiliencia** son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto.
5. **Practican conciencia plena.** Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las **personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes**, de vivir en el aquí y ahora y de tienen una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.
6. **Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.** Las **personas resilientes son muy objetivas**, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.
7. **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que **practican la resiliencia saben cultivar sus amistades**, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros

emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

8. **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las **personas con capacidad de resiliencia** saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.
9. **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.
10. **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.
11. **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de **reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas**. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.
12. **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Fuente de consulta:

https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/

http://www.maribelium.com/articulos/logoterapia/sentido-de-la-vida-y-salud-mental.html

RECURSOS

Físicos:

- Hojas
- Colores
- Esferos
- Cinta

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional del área de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante el encuentro, los ciudadanos participaron activamente compartiendo con su grupo de pares experiencias personales de su historia de Vida en las cuales han evidenciado la resiliencia. Así mismo, lograron reconocer el concepto abordado, adquiriendo técnicas que favorezcan dicha capacidad.

Con los ejercicios y actividades desarrolladas, los participantes refieren la relevancia frente al abordaje de ello, como elemento fundamental para la resolución de las situaciones adversas presentes en la vida cotidiana.

Cuantitativos

En la ejecución de este taller, se contó con la participación de tres (03) ciudadanos de la Comunidad de Vida El Rosario.

FIRMA DEL RESPONSABLE: CAMILA HF.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner Díaz Gutiérrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Ubá El Porvenir
2. FECHA: 22/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Camila Herrera Fernández
3. HORA INICIO: 02:00 pm
HORA FINAL: 04:00 pm.
5. TEMA: Resiliencia.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	JABIER VILLOTA	1197562	
2	JOSE ROVICANCIO PEREZ	80262059	
3	Shon Alfredo Fernandez	79768212	Shon
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

Nombre de la actividad: Resiliencia – 22/06/2021

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Momento II





459

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO		**FECHA:** 22/06/2021	**HORA:** INICIO 2:00 FIN: 4:00 PM
ÁREA: TRABAJO SOCIAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JONH RODRIGUEZ S.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

LINEA DE ATENCION: DESARROLLO PERSONAL PARA INCLUSIÓN SOCIAL.

MOMENTO: uno (1)

OBJETIVO GENERAL:

- Construir en compañía de los ciudadanos la curva de recaída y generar estrategias de afrontamiento con el fin mitigación del daño y disipar situaciones que el ciudadano perciba como vulnerabilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar ejercicios de introspección para identificar curva de recaída.
- Abordar estrategias de afrontamiento que sean acordes a los factores de riesgo identificados por los participantes.
- Realizar ejercicios de aprendizaje teórico- practico con el fin de interiorizar estrategias de afrontamiento.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología vivencial, que permite la identificación, interiorización y aplicación de conocimientos, garantizando la aceptación de situaciones problemas, factores de vulnerabilidad y estrategias de afrontamiento.

- **Adecuación**: Se prepara el espacio de Kiosco con las sillas y los implementos necesarios para dar inicio al encuentro, realizando el llamado de los ciudadanos que se encuentran en momento (5) cinco.
- **Primer momento:** Se da la bienvenida a los participantes, con la presentación del profesional y con un espacio de ronda de estados de ánimo con el fin de generar regulación emocional para el abordaje de la temática.
- **Segundo Momento:** se realiza actividad rompe Hielo (Telaraña) frente al manejo de la motricidad, memoria, y estrategias; cumpliendo con el enganche para el desarrollo de la temática, percibiendo a los participantes colaboradores dispuestos y receptivos al aprendizaje.
- **Tercer momento:** posteriormente los ciudadanos se disponen para recibir la socio-educativa, ubicándose en las respectivos sillas en forma de circulo de discusión, se aborda inicialmente la identificación de áreas de ajuste; priorizando 4 áreas internas y cuatro

externas por medio de técnica de seminario explicativo con material de apoyo, consecutivamente se inicia en la construcción de la curva de recaída a nivel general desde una técnica de dialogo socrático con aspectos vivenciales de cada participante; generando aceptación de conductas, emociones y situaciones negativas. Posteriormente se aborda estrategias de afrontamiento dando respuesta a cada factor de vulnerabilidad y garantizando la sostenibilidad de la sobriedad y deshabituación de conductas de habitabilidad en calle.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se da por terminado el encuentro por medio de un espacio de reflexión e interiorización de información, finalmente se solicita a los participantes dejar el espacio en adecuadas condiciones, aceptando y cumpliendo a cabalidad las exigencias del profesional.

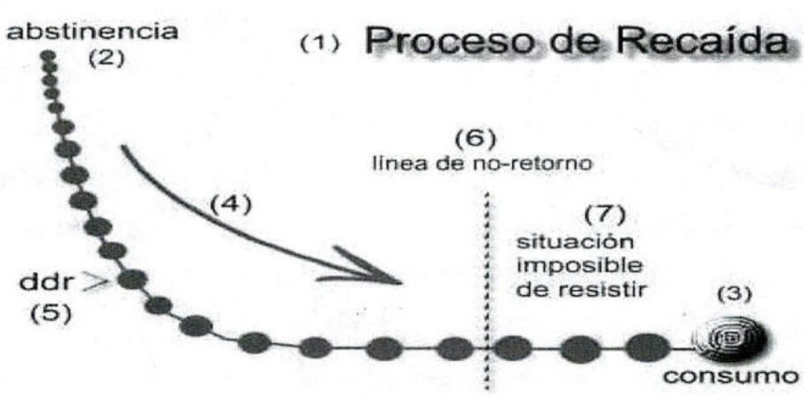
TEMAS:

El Modelo de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon consiste en una alternativa terapéutica eficaz para personas con un trastorno adictivo que están en fase de mantenimiento. Se utiliza principalmente para tratar el alcoholismo, aunque sirve también para otras sustancias. Se basa en una serie de estrategias para trabajar las habilidades de afrontamiento, la reestructuración cognitiva y el potenciar un estilo de vida saludable.

Prevención en recaída – curva de recaída.

La adicción, como enfermedad crónica está asociada con una tendencia natural a la recaída, eso no significa que sea inevitable o apropiado tener recaídas, sino que son una realidad, y la mejor forma de prevenirlas, es aceptando el riesgo y conociendo mejor el proceso de la recaída, también llamado síndrome de la recaída Uno de los malentendidos más frecuentes es que la recaída es simplemente la vuelta al uso.

Aunque esto es parcialmente cierto, en realidad se le llama recaída a todo el proceso que lleva desde un estado de abstinencia sostenida, hasta el consumo o adicción activa, Este proceso ocurre a lo largo del tiempo y se manifiesta como una serie de síntomas o cambios, que son en realidad regresiones a los antiguos patrones de conducta y pensamiento que ya se habían superado.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

En este contexto descrito, se ha desarrollado la investigación en los últimos 20 años sobre las denominadas estrategias de afrontamiento (coping, en inglés). Su objetivo es precisamente analizar cómo se enfrenta la gente ante elementos estresantes determinados: enfermedades crónicas, estrésores cotidianos como un fuerte ritmo de trabajo o sucesos vitales estresantes como la pérdida del puesto de trabajo o un diagnóstico de infertilidad (Stanton y Dunkel-Schetter, 1991). De modo general, el afrontamiento se refiere a la serie de «pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles» (Stone y cols.,1988, pág. 183). Consiste, por lo tanto, en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales. En resumen, el afrontamiento quedaría definido como «aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo» (Lazarus y Folkman, 1986, pág. 164).

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte al individuo.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

Fuente de consulta:

- Marlatt, G. A. (1993). La prevención de recaídas en las conductas adictivas: Un enfoque de tratamiento cognitivo-conductual. En M. Casas y M. Gossop (Eds.), Recaída y prevención de recaídas (pp.137-160). Sitges: Ediciones en Neurociencias.
- Laespada, Iraurgi y Aróstegi. (Julio de 2004). Factores de Riesgo y Protección frente al Consumo de Drogas en la CAPV.
- http://www.adicciones.org/recuperacion/recaida.html / Dr. Saúl Alvarado.
- Estrategias de afrontamiento C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring - http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

RECURSOS:

Físicos:

- Marcadores
- Tablero
- Video beam
- Portátil
- Planilla de asistencia
- Esferos
- Formatos de apoyo de introspección y construcción de curva de recaída.
- Lápiz.

Humanos:

- Trabajador social
- Participantes

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la temática se evidencio un estado animo eutímico a nivel general de los participantes, con adecuada disposición, receptividad, verbalización clara y fluida, realizaron adecuada introspección; reconociendo situaciones negativas del pasado que alimentaban su proceso adictivo, no obstante, por medio de la gráfica de áreas de ajuste los ciudadanos ampliaron el panorama de su actuar en el contexto familiar, social, emocional, afectivos y cognitivo, por lo cual emergió la aceptación de conductas y situaciones negativas.

Ampliaron su conocimiento frente a factores de riesgo internos y externos asimismo en el reconocimiento de su curva de recaía como mecanismo para mantener su sobriedad y generar mayor conciencia de enfermedad, asimismo interiorizaron estrategias de afrontamiento encaminadas a la estructuración cognitiva y conductual con el fin de reducir daños y mitigas factores de vulnerabilidad.

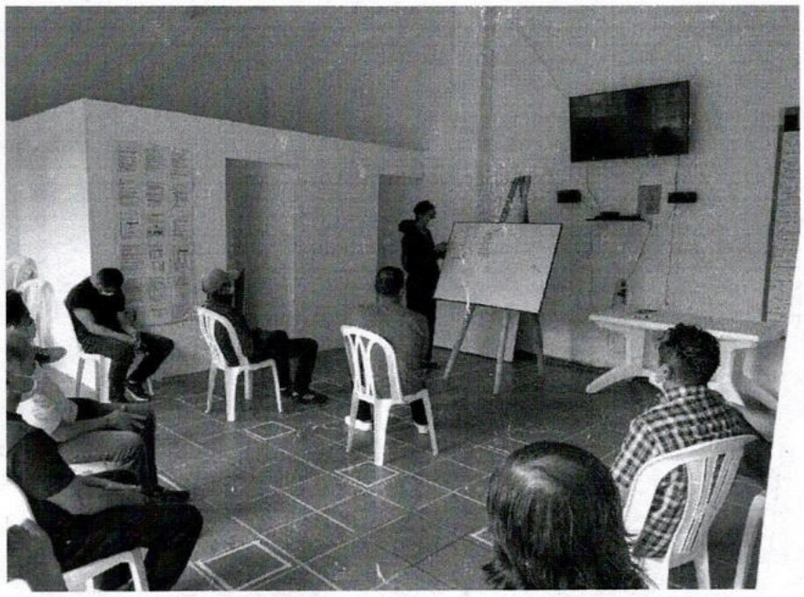
Cuantitativos: Durante el encuentro asistieron un total de 12 ciudadanos entre los cuales están distribuidos con once (11) hombres, y uno (1) identificada como población especial del LGBTI con una orientación sexual de homosexual.

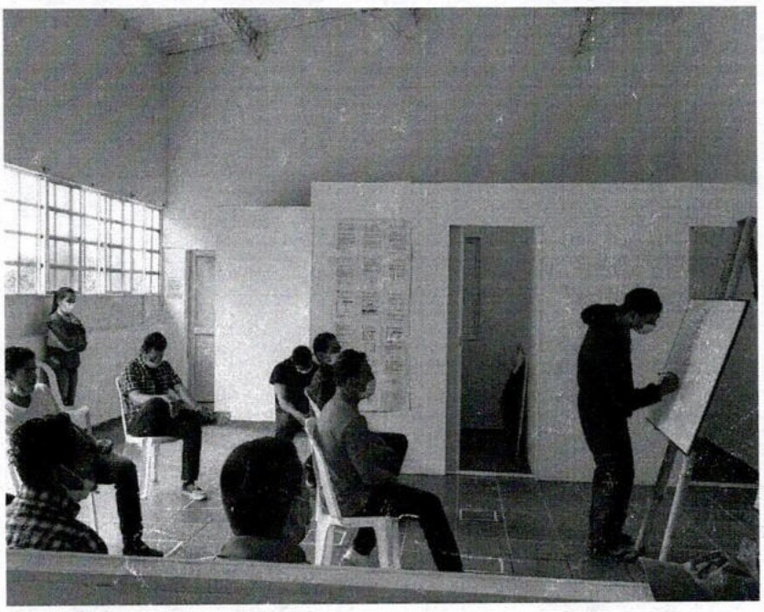
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

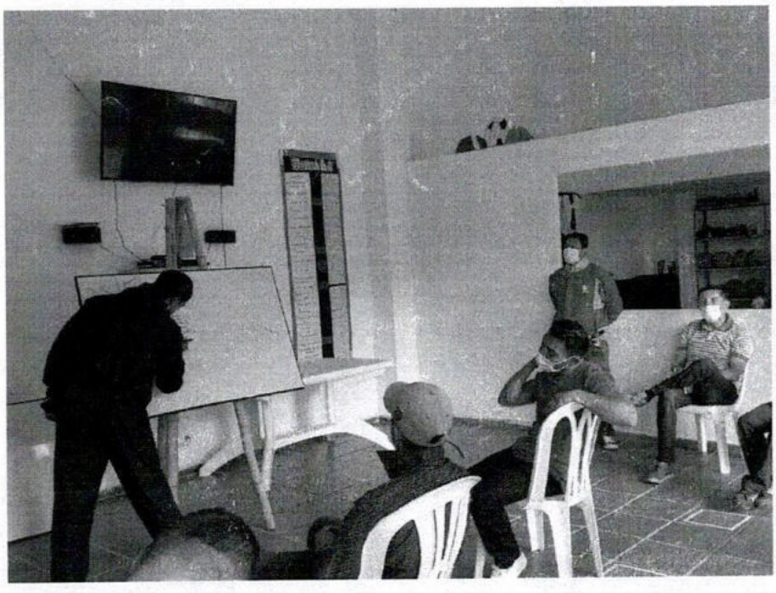
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Ortiz Gutierrez

COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
ACTIVIDAD GRUPAL REALIZADA EL DIA 22/ 06 / 2021
TEMATICA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Ciudad el Rosario
2. FECHA: 22/06/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Juan Rodriguez Soler.
3. HORA INICIO: 2:00 Pm
HORA FINAL: 4:00 Pm
5. TEMA: Estrategias de Afrontamiento

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Shantal Ramirez Tangarife	1-032-449-047	Shantal R.-T.
2	Julio C Loaiza	c.c. 80'843.137	Julio L.
3	Freddy Rueda	80117001	F E R
4	Jorge Adrian Rincon	1128 454457	
5	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	Luis Alvarado
6	omaira Barriga	1022946511	omaira Barriga
7	Reinaldo Moreno	1043167 1	
8	fernando Montaño	80765552	
9	Jose de la Rosa	1020766335	dela Rosa Jose
10	Luis Serrano Luis	72118464	Luis Serrano
11	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80 214 410	
12	AGUSTIN ARANZA	79701719	AGU
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: