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:** 06/07/2021	**HORA:** 10:30 am 12:00 am
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Yakelyne Benavides Barón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: taller prevocacional y productivo - elaboración de velas aromatizadas (introducción)

Línea de atención: I Desarrollo personal para la inclusión social.

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer capacidades y habilidades, por medio del desarrollo de actividades productivas y con propósito, a través de diversas alternativas ocupacionales; a través del aprendizaje de elaboración de velas aromatizadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar el conocimiento referente a la elaboración de velas aromatizadas.
- 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, 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 realizan preguntas orientadoras con el fin de indagar acerca de los conocimientos de los participantes frente a los beneficios de las velas para el ser humano y sus diversos usos.

Segundo momento:

Se les muestra a los participantes los videos que darán respuesta a las preguntas orientadoras realizada en el primer momento, además de resolver las dudas que surjan durante la presentación de los mismos.

Tercer momento:

se realiza con los participantes un listado con los acuerdos y recomendaciones que se tendrán en cuenta para dar inicio al taller prevocacional y productivo - elaboración de velas aromatizadas

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

TEMAS:

ELABORACION DE VELAS AROMATIZADAS Y DE COLORES:

Las velas ya no se utilizan únicamente para cuando se corta la luz en casa. En especial, las velas aromáticas se han convertido en un objeto de decoración, un detalle para una sala, una habitación o el baño. Ayudan a generar un ambiente más cálido, son perfectas para una cena romántica y también para aromatizar cualquier estancia.

Velas aromáticas en casa, más que decoración

Una vela aromática es más que un objeto bonito sobre una mesa o una repisa. Las velas son símbolo de renovación, de iluminación, de purificación. Estos son los aspectos más relevantes que se atribuyen a las velas desde una perspectiva mística, mágica, romántica o meditativa.

También se dice que las velas ayudan a inspirar la creatividad y la imaginación. Además, que mejoran la concentración, nos hacen estar de buen humor, nos permiten conectar la mente con lo que buscamos, tener más energía o relajarnos, según las utilicemos.

Una larga historia

Las velas tienen una historia fascinante. Dada la naturaleza mística de la llama, no es difícil imaginar que en otras culturas hayan desempeñado un papel más allá de lo meramente decorativo.

Suele considerarse que las velas más antiguas fueron obra de la época romana. A diferencia de sus predecesoras (de aceite), los romanos al fin fabricaron una vela a partir de sebo, un extracto de origen vegetal insípido e incoloro.

Por otra parte, los egipcios también utilizaban velas. Las fabricaban con ramas embarradas de sebo de bueyes o corderos.

En ambas culturas, se utilizaron sobre todo como medio para iluminar y, también, como ofrenda religiosa o parte de rituales.

En cualquier caso, no fue hasta 1850 cuando se descubrió el petróleo y comenzaron a fabricarse velas con parafina.

Posteriormente, claro, todo cambió cuando primero el queroseno y luego la electricidad empezaron iluminar los hogares por las noches. De este modo, las velas comenzaron a tener otro fin: decorar y aromatizar el ambiente.

¿Cómo fabricar velas aromáticas en casa?

Hoy en día las velas se fabrican a partir de diversos materiales. Puedes conseguirlas en tamaños, aromas, formas y colores diferentes, en cualquier tienda o mercado.

Sin embargo, también pueden hacerse en casa. No solo porque es una manualidad muy simple, sino también porque no hay nada más bonito que lo hecho a mano por nosotros mismos.

Además de usar tus velas para decorar o usar en el hogar, se convertirán en un excelente regalo para alguien a quien quieres mucho. Es muy sencillo elaborar tus propias velas aromáticas en casa.

Materiales necesarios

- Cera o parafina refinada (se venden en tiendas de manualidades o en algunas librerías). La cantidad dependerá de cuántas velas quieras hacer o sus tamaños.
- Colorante del tono que quieras.
- Un molde (o varios) para la forma que quieras dar a tus velas.
- Esencia aromática. Mucho cuidado en este punto porque, si no es de buena calidad, no habrá buenos resultados. En los mismos sitios donde se compra la cera o parafina se pueden conseguir estas esencias. Puedes elegir entre aromas cítricos, dulzones, románticos, de bosque (amaderados), místicos, etc.
- Además, necesitarás una cazuela para derretir la cera, una varilla sujetadora, una espátula o cuchara de madera y un pabilo (es donde se enciende la vela, se compra por metro y se introduce en el medio, dejando una parte sobresaliente para prender).

Paso a paso:

Hacer velas aromáticas lleva algo de tiempo, pero no es en absoluto complicado. Solo tienes que seguir estos pasos:

- Primero, calienta la cera. Hazlo en el cazo, a fuego lento o moderado, para que se derrita bien. Una buena idea es hacerlo al baño María (colocando un cazo más grande con agua e introduciendo en él el recipiente más pequeño con la cera) y remover con una espátula de madera. Estos utensilios deberán ser utilizados sólo para fabricar velas, ¡no los uses para cocinar!
- Por otra parte, otra posibilidad para fundir la cera es una bolsa de fundición, que se sumerge en agua caliente. La idea es que la parafina quede líquida.
- A continuación, los colores y olores. Cuando la cera se haya enfriado, echa unas gotas de la esencia elegida o mezcla según tu gusto. No demasiada cantidad, puesto que el aroma será muy fuerte.
- A continuación, dispón el colorante de un solo tono. La cera o parafina se suele comprar blanca o transparente.

- Después, da forma. Vierte la cera derretida, aromatizada y pintada en el molde que has elegido (también los puedes encontrar en casas especializadas).
- Por cierto, no olvides engrasar la base y las paredes del molde con una gotita de aceite de cocina. Al vertir la cera, debes dejar una parte del molde vacía (es decir, llena hasta un 90% del molde)
- Después, para fijar el pabilo a la vela, tienes que atar un extremo de éste a la varilla guía. Se trata de henebrar el pabilo por el orificio de la varilla y pasarlo al otro extremo por el agujero del molde.
- Finalmente, fija la mecha con el sellador y corta lo que sobre. Recuerda dejar un poco por encima de la vela, para poder luego encenderla.
- Medidas de seguridad
- Puesto que trabajamos con parafina, la cual es inflamable y una vez líquida alcanzará altas temperaturas, es muy importante que tengamos en cuenta algunas medidas de seguridad:
- Utilizar guantes y gafas protectoras
- No desatender el fuego bajo ningún concepto (llamadas telefónicas, timbre, cualquier cosa)
- Vamos a trabajar productos inflamables (parafina) a altas temperaturas. Por eso, debemos extremar la precaución. De hecho, deberíamos contar con un termómetro para controlar en todo momento que no sobrepasamos el punto de inflamabilidad.
- Finalmente, si existe fuego, debemos recordar que para apagar la llama debemos apagar el gas y tapar con un paño para que se extinga. En ningún caso utilizaremos agua, pues sólo conseguiremos que se extienda más.
- Finalmente, deja que se enfríe la cera. Este procedimiento te puede llevar varias horas, por lo menos cinco. Todo depende de varios factores como, por ejemplo, el clima, la época del año, la humedad, la temperatura, etc. Es bueno que las mantengas en sitios oscuros y frescos, donde no les dé el sol.
- Al momento de desmoldar (cuando esté completamente solidificada la vela), da la vuelta al molde y da pequeños golpecitos con el dedo o un lápiz para que se vaya quitando el aire y sola se desprenda del molde, sin necesidad de fuerza. Así, también evitarás que se rompa o quiebre la vela.

FUENTES:

https://www.youtube.com/watch?v=3K9Kk4jncM8&t=4s&ab_channel=AydaValencia

https://www.youtube.com/watch?v=FDSGE6igZZQ&t=2s&ab_channel=DeMiCubaVideos

https://www.youtube.com/watch?v=CDGGJg3wwEs&ab_channel=InmaZen

RECURSOS:

Físicos

- Sillas
- Esfero
- Tablero
- Marcadores
- Lista de asistencia

- videos

Humanos

- Ciudadanos
- Terapeuta ocupacional

RESULTADOS

Cualitativos:

El taller se realiza con la asistencia de 20 participante, los cuales se puedes discriminar de la siguiente manera, 2 mujeres, 15 hombres, y 3 personas pertenecen al grupo LGBI, 2 se identifican como transexuales y 1 como bisexual.

Cuantitativos:

El 100% de los ciudadanos asistentes participaron de forma activa durante la actividad planteada, realizan preguntas y aportes al taller, se resuelven las dudas de los ciudadanos referentes a las dinámicas de los talleres y grupos de interés, se evidencia motivación.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

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: 06/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Maria Yakelyne Benavides Baron
4. HORA INICIO: 10:30 am
   HORA FINAL: 12:00 am
5. TEMA: Taller Prevocacional y Productivo - Elaboración de velas aromatizadas (introducción)

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	RICARDO TAYASCO	79295070	
2	GIOVANNI FELAER	71025483	
3	Juan Hurtado	80231523	
4	SAIME CUELLAS DELGADO	79654749	SAIME CUELLAS DELGADO
5	Fabio Nelson Pineda Vargas	79923908	
6	ALVARO LEON	80228437	ALVARO
7	CESAR DIAZ	71424430	
8	Monica Rodriguez	52197824	
9	Fernando Rentenvald	3179353	
10	Javier Grajales	80221770	
11			
12	LUIS A. ALMARAZ	17.636.606	
13	Reinaldo Moreno	19431671	
14	SHANTAL Ramirez Tandarife	1.032.444.042	SHANTAL R.T.
15	Edgardo Castañeda	79599527	
16	Edwin Giovanni Bautista Parada	79994643	EDWIN B.P.
17	Alexander Cleves	71206200	Alexander
18	FREDY EFREN RUEDA	80117001	F. E. R
19	Fernando Montaño	80765552	
20	CARLOS JULIO	79700841	
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ANEXO FOTOGRAFICO

TALLER PREVOCACIONAL- ELABORACION DE VELAS AROMATIZADAS (INTRODUCCION)

06/ 07/ 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:** 06/07/2021	**HORA:** 10:30 AM – 12:00 PM
ÁREA: PSICOLOGÍA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	DANIELA GARCÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupo espiritualidad

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

Actividad Transversal

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.
- Movilizar la capacidad de reflexión e introspección de los participantes, favoreciendo su área personal y espiritual.

METODOLOGÍA:

- **Adecuación**

  Se convoca a los participantes en la biblioteca de la comunidad, se ubican 3 ciudadanos por mesa de trabajo, se ambienta el espacio con música de reflexión.

- **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 solicita a los ciudadanos salir de la biblioteca y hacer una fila para volver a entrar, pero esta vez con los ojos cerrados, se indica que deben seguir la instrucción que se les brinda con el fin de encontrar nuevamente el lugar en el cual estaban ubicados al inicio de la actividad. Luego de que cada ciudadano encontró nuevamente

su sitio, se realizó una reflexión acerca de las emociones o sentimientos que se experimentan al tener que caminar o buscar algo con los ojos cerrados y la relación de esta metáfora con la vida diaria.

- **Segundo momento**

  Posterior a la sensibilización inicial y a la reflexión realizada respecto al aprender a escuchar a quien desea guiar o acompañar el camino, se entrega a cada participante una frase para reflexión espiritual, se brinda un tiempo para que los participantes estén en silencio y posteriormente se solicita a los ciudadanos que voluntariamente compartan el escrito y la asociación que pueden realizar con su vida personal, buscando conocer las opiniones, percepciones y creencias de cada uno.

- **Tercer Momento**

  Al finalizar la reflexión individual, por petición de los participantes se realiza una oración.

- **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
- Frases en hojas de colores
- Hojas de colores
- Lápices

Humanos:

- Profesionales en psicología
- Promotores
- Ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Durante la realización de la actividad se logró dar cumplimiento a los objetivos planteados, tales como acompañar el crecimiento personal y espiritual de los participantes, generando un espacio de reflexión e introspección, en el cual los ciudadanos se mostraron receptivos, participaron activamente, lograron relacionar las metáforas y actividad realizada con su vida personal, identificando aquellos aspectos de su área espiritual que les han permitido avanzar en su proceso personal. Adicionalmente se evidenció que los espacios de espiritualidad les permiten a los ciudadanos la práctica de sus creencias religiosas.

Cuantitativos:

En el grupo de espiritualidad se contó con la participación de 9 ciudadanos de la siguiente manera:

-7 hombres

-2 mujeres

FIRMA DEL RESPONSABLE: Daniela García Ramírez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hiner Díaz G

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: 06/07/2021

3.HORA: 10:30 am - 12:00 PM.

4. NOMBRE DEL TALLERISTA: Daniela García Ramírez

5. TEMA: Grupo Espiritualidad

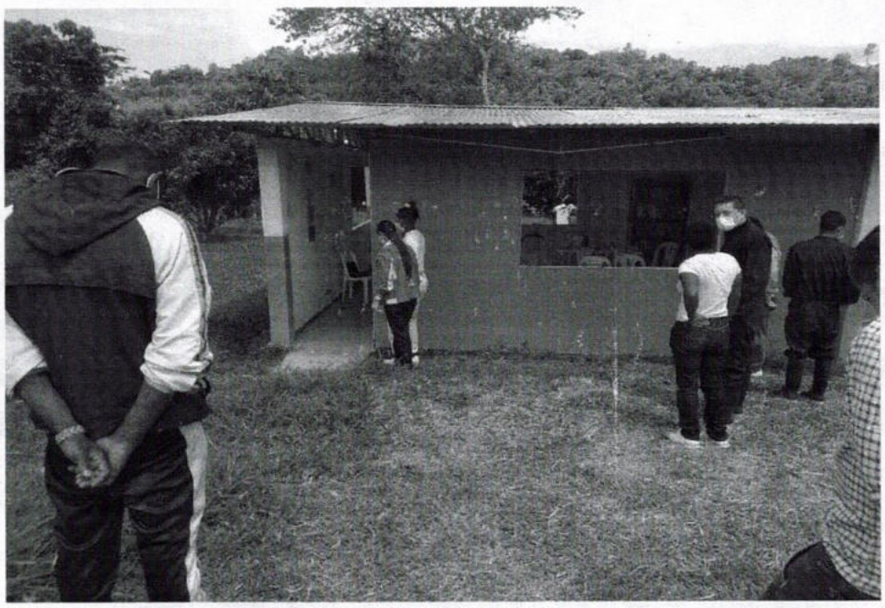
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yenny Maritza Gómez	52410995	Yenny Gómez
2	María Helena Montaño	31'976.444	
3	JOSE RONCANCIO P	80262059	
4	AGUSTIN ARANDA	79701719	AGU
5	JORGE Adrian Rincon	1098454487	
6	Julio Cesar Lozada	C.C. 80'843.157	Julio Cesar Lozada
7	Eduardo Martinez	1.070.011.454	Eduardo Martinez
8	Jesus Giovannys Villero	7092577	Jesus Giovannys
9	VICENTE TORRES	79729690	Vicente
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 espiritualidad
Actividad Transversal
Línea de Atención: IV Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 06/07/2021







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:** 06/07/2021	**HORA:** 2:00pm-4:00pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andrea González Molina

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Normas y Limites.

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

Momento 5

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los ciudadanos y ciudadanas el cumplimiento de la norma y la importancia de los límites de acuerdo con sus espacios sociales, por medio de ejercicios prácticos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer la importancia del establecimiento de normas y limites en los diferentes contextos sociales del ciudadano.
- Socializar herramientas prácticas para establecer normas y límites.
- Identificar y repensar los roles que cumple cada uno de los ciudadanos dentro de su contexto social con el fin de incorporar una convivencia sana.
- Dar a conocer a las participantes estrategias que permitan fortalecer la capacidad de poner limites y fomentar la autonomía.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementará la metodología teórico-practico, por medio de la socialización de herramientas prácticas para establecer normas y límites en los diferentes contextos sociales, fomentando la autonomía.

Adecuación:

Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la ejecución del taller de desarrollo personal.

Primer momento:

Se realizará actividad de acercamiento "El Puente", consiste en un ejercicio de imaginación en el que la profesional indicara a los participantes que cierre los ojos por un momento e imagine que están cruzando por un puente elevado que atraviesa un precipicio muy profundo. La particularidad de este puente es que no tienen barandas. La profesional, pide que registren una su mente y en su cuerpo lo que van sintiendo y pensando. Una vez que lo hicieron, invitar abrir los ojos a los participantes y compartir las sensaciones provocadas por el ejercicio con el grupo.

Seguido de ello, se les vuelve a pedir que cierren los ojos e imagen; deben también cruzar un puente con un precipicio muy profundo pero esta vez el puente tiene barandas fuertes a ambos lados. Nuevamente, se les pide que registren una su mente y en su cuerpo lo que van sintiendo y pensando. Al abrir los ojos que lo compartan con lo demás.

Durante ambos momentos, se puede ir registrando en dos columnas las sensaciones de los participantes.

Segundo momento:

Dado terminación a la actividad de acercamiento, se solicita a los ciudadanos que formen nuevamente un circulo para dar inicio con el tema abordar y generar sensibilización frente al objetivo que tenía la dinámica, El Puente, que consiste en realizar una reflexión sobre la importancia del cumplimiento de la norma y el límite de acuerdo con sus espacios sociales, ya que esto mitigara inseguridades, miedos, parálisis o pánico entre otras.

Tercer momento:

Se inicia el abordaje del tema principal con una serie de preguntas en torno al tema, con el propósito de escuchar a los participantes y construir el concepto a partir de sus conocimientos y experiencias, seguido de ello, se da a conocer la importancia del establecer normas y limites en los diferentes contextos sociales e identificando el rol que cumple en ellos.

Posterior, a la socialización y explicación del tema se realiza un cierre por medio de una reflexión que permita al participante evidenciar sus capacidades y fortalezas en pro de poner límites qu fomenten la autonomía en su vida.

Reacondicionamiento del espacio:

Se asignarán dos ciudadanos para la adecuación del próximo encuentro.

TEMAS:

¿Qué es una norma?

Se denomina a toda aquella ley o regla que se establece para ser cumplida por un sujeto específico en un espacio y lugar también específico. Las normas son las pautas de ordenamiento social que se establecen en una comunidad humana para organizar el comportamiento, las actitudes y las diferentes formas de actuar de modo de no entorpecer el bien común.

A lo largo de la historia, las diferentes sociedades han establecido su conjunto particular de normas y leyes sociales que tienen siempre que ver con las estructuras de pensamiento, los modos de entender el mundo y aquello que las rodea, los valores considerados morales, etc.

Clases de normas

Normas jurídicas

Son reglas bilaterales que otorgan al mismo tiempo facultades y deberes, es decir, derechos y obligaciones. Al ser impuestas por el Estado por encima de los demás tipos de normas, se caracterizan por ser heterónomas, bilaterales, externas y, por supuesto, coercibles, así como en su momento pueden llegar a convertirse en coactivas.

Normas morales

Son aquéllas que el ser humano realiza de forma consciente, libre y responsable, con el propósito de hacer el bien; son propias del ser humano y su sanción –el castigo que recibe la persona–, en caso de incumplimiento, es el remordimiento de conciencia. Se caracterizan por ser autónomas, unilaterales, internas e incoercibles.

Normas religiosas

Son un conjunto de preceptos manifestados al hombre por Dios o dadas por la autoridad eclesiástica (Iglesia) para el bien común. Se caracterizan por ser heterónomas, unilaterales, internas e incoercibles.

Normas de trato social

Son las reglas creadas por la sociedad y provocan el rechazo por parte del grupo social de quien las incumple. Se caracterizan por ser heterónomas, unilaterales, externas e incoercibles.

Normas técnicas

Son reglas de conducta de tipo operativo o funcional que tratan de explicar el uso de una herramienta, objeto o maquinaria, a fin de aprovechar su fuerza, precisión, naturaleza o material con el que están hechos. Establece especificaciones sobre procesos de producción, resultado de la experiencia y desarrollo tecnológico, para la fabricación de determinados productos o servicios; útil para todos aquellos interesados en la actividad productiva, tales como fabricantes, consumidores, laboratorios, centros de investigación, etcétera.

LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

Para convivir, toda sociedad necesita unas normas. La familia constituye el primer grupo social al que pertenece el niño, en el que aprende a convivir. El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia. El papel de los padres en este ámbito se centra en establecer y aplicar unas normas claras, pertinentes y razonables. Los límites nos permiten construir una estructura de personalidad firme, ser dueños de nosotros mismo y nuestros propios jueces, capaces de organizar nuestras vidas en función a un proyecto y de tomar decisiones coherentes y responsable.

Fuente de consulta: https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/b21dc82f-af46-4e6e-aa9e-7ec603806a45/1-Concepto-de-Norma/index.html.

https://psicologosenmajadahonda.es/la-importancia-de-los-limites/.

RECURSOS:

Físicos:

- Cubre ojos
- Esfero
- Tablero acrílico
- Marcador borrable
- Borrador de tablero
- Mesas

- Sillas
- Lista de asistencia

Humanos:

- Profesionales
- ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

A lo largo de la ejecución del taller de desarrollo personal se evidencio que los ciudadanos comprendieron la importancia del cumplimiento de la norma y límites de acuerdo con sus espacios sociales, así mismo, se socializo estrategias prácticas para establecer normas y límites a partir de cada rol que cumple cada uno de los ciudadanos dentro de su contexto.

Por otro lado, se evidencio receptividad y participación por parte de los ciudadanos dando a conocer sus percepciones con base a sus experiencias personales.

Cuantitativos:

Durante el taller asistieron un total de 3 ciudadanos de momento cinco, donde se evidencio buen nivel de interiorización y sensibilización frente al tema abordado.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Ayuda González

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Diaz

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: 06/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Andrea Gonzalez

4. HORA INICIO: 2:00 PM

HORA FINAL: 4:00 PM

5. TEMA: Normas y límites.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	79295020	
2	Yuri Gomez	52410995	Yuri Gomez
3	Eduard Martinez	1070.011.459	Eduard Martinez
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: Andrea Gonzalez

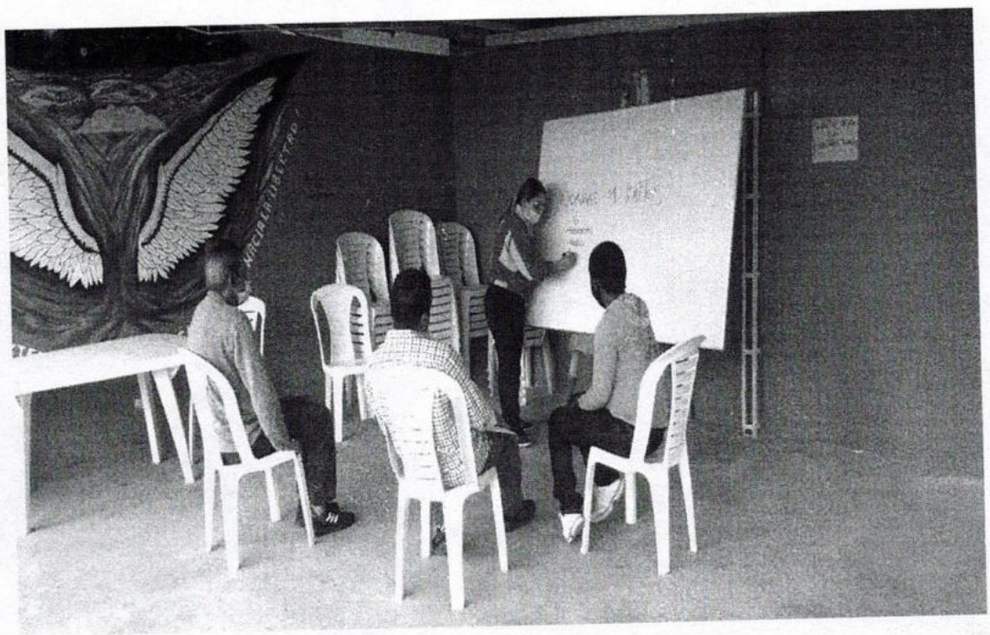
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: NORMAS Y LIMITES.

LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.

MOMENTO 5

FECHA: 06/07/2021





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:** 06/07/2021	**HORA:** INICIO: 14+00 pm FINAL: 16+00 pm
ÁREA: Primeros Auxilios.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Javier Rojas García

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Enfermedades de transmisión sexual

Línea de atención 1 desarrollo personal para la inclusión social

Momento 3

OBJETIVO GENERAL:

- Inculcar la práctica de métodos de auto cuidado para mejorar la calidad de vida de los participantes, mediante talleres de sensibilización a partir de la socialización de prácticas de vida saludable, uso de métodos de protección y su relación para la prevención de enfermedades transmisibles por contacto sexual
- Incentivar a los ciudadanos prácticas cotidianas que contribuyan a la prevención y cuidado con el fin de evitar contagios por transmisión de enfermedades sexuales.

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 a las enfermedades trasmisibles al contacto sexual.
- Practicar hábitos y normas de higiene que contribuyan al autocuidado y a la autoprotección frente a este tipo de enfermedades.
- Responsabilizarse a partir del conocimiento de prácticas seguras y responsables del acto sexual.

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 comprobación respondiendo una serie de preguntas sobre el tema.
- **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.

TEMA:

Causas

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden ser causadas por:

- Bacterias (gonorrea, sífilis, clamidia)
- Parásitos (tricomoniasis)
- Virus (virus del papiloma humano, herpes genital, VIH)

La actividad sexual juega un papel en la propagación de muchos otros tipos de infecciones, aunque es posible infectarse sin contacto sexual. Los ejemplos incluyen los virus de la hepatitis A, B y C, la shigella y la Giardia intestinalis.

Factores de riesgo

Cualquier persona que sea sexualmente activa se arriesga a cierto grado de exposición a una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o a una infección de transmisión sexual (ITS). Los factores que pueden aumentar ese riesgo son los siguientes:

- **Tener relaciones sexuales sin protección.** La penetración vaginal o anal de una pareja infectada que no usa condón de látex aumenta considerablemente el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual. El uso inadecuado o inconstante de condones también puede aumentar el riesgo.
- El sexo oral puede ser menos riesgoso, pero las infecciones pueden transmitirse sin condón de látex o protector dental (un trozo cuadrado y delgado de caucho hecho con látex o silicona).
- **Tener contacto sexual con varias parejas.** Si tienes contacto sexual con más gente, mayor será tu riesgo. Esto válido tanto para las parejas concurrentes como para las relaciones monógamas consecutivas.
- **Tener antecedentes de infecciones de transmisión sexual.** Tener una infección de transmisión sexual hace que sea mucho más fácil que otra infección de transmisión sexual se afiance.
- **Cualquier persona forzada a tener relaciones sexuales o actividad sexual.** Lidiar con una violación o un ataque sexual puede ser difícil, pero es importante ver a un médico lo antes posible para que te realicen análisis de detección, tratamiento y apoyo emocional.
- **Abuso de alcohol o consumo de drogas recreativas.** El abuso de sustancias puede inhibir tu juicio, haciendo que estés más dispuesto a participar en conductas de riesgo.
- **Inyectarse drogas.** El uso compartido de agujas transmite muchas infecciones graves, incluido el VIH, la hepatitis B y la hepatitis C.

Complicaciones

Debido a que muchas personas en las primeras etapas de una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o de una infección de transmisión sexual (ITS) no tienen síntomas, la detección de las ITS es importante para prevenir complicaciones.

Algunas de las posibles complicaciones son las siguientes:

- Dolor pélvico
- Complicaciones en el embarazo
- Inflamación ocular
- Artritis
- Enfermedad inflamatoria pélvica
- Esterilidad
- Cardiopatía
- Ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de cuello uterino y rectal asociado con el virus del papiloma humano

Prevención

Hay varias maneras de evitar o reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual o infecciones de transmisión sexual.

- **Abstente.** La manera más eficaz de evitar las infecciones de transmisión sexual es no tener (abstenerse de) relaciones sexuales.
- **Mantener una pareja no infectada.** Otra forma fiable de evitar las infecciones de transmisión sexual es mantener una relación duradera y mutuamente monógama en la que ambas personas solo tienen relaciones sexuales entre sí y ninguna de ellas está infectada.
- **Esperar y hacerse una prueba.** Evite las relaciones sexuales vaginales y anales con nuevos compañeros hasta que ambos hayan sido examinados para detectar ITS. El sexo oral es menos riesgoso, pero utiliza un preservativo de látex o un protector dental para evitar el contacto directo (piel a piel) entre las membranas mucosas orales y genitales.
- **Vacúnate.** Vacunarse temprano, antes de la exposición sexual, también es efectivo para prevenir ciertos tipos de ITS. Existen vacunas para prevenir el virus del papiloma humano, la hepatitis A y la hepatitis B.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna contra el virus del papiloma humano para niñas y niños de 11 y 12 años de edad. Si no están completamente vacunados a los 11 y 12 años, los CDC recomiendan que las niñas y mujeres hasta los 26 años y los niños y hombres hasta los 26 años reciban la vacuna.
- La vacuna contra la hepatitis B generalmente se administra a los recién nacidos, y la vacuna contra la hepatitis A se recomienda para los niños de 1 año de edad. Ambas vacunas se recomiendan para las personas que aún no son inmunes a estas enfermedades y para las que tienen un mayor riesgo de infección, como los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y los usuarios de drogas intravenosas.

- **Usa condones y protectores dentales de manera consistente y correcta.** Usa un nuevo condón de látex o protector dental para cada acto sexual, ya sea oral, vaginal o anal. Nunca uses un lubricante a base de aceite, como vaselina, con un condón de látex o un protector dental.
- Los condones hechos de membranas naturales no se recomiendan porque no son tan efectivos para prevenir las ITS. Ten en cuenta que, aunque los condones reducen el riesgo de exposición a la mayoría de las infecciones de transmisión sexual, proporcionan menos protección para las infecciones de transmisión sexual que conllevan úlceras genitales expuestas, como el virus del papiloma humano o el herpes. Además, los métodos anticonceptivos que no son de barrera, como las píldoras anticonceptivas (anticonceptivos orales) o los dispositivos intrauterinos (IUD, por sus siglas en inglés), no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.
- **No bebas alcohol en exceso ni uses drogas.** Si estás bajo la influencia del alcohol o las drogas, es más probable que corras riesgos sexuales.
- **Comunícate.** Antes de cualquier contacto sexual serio, comunícate con tu pareja sobre la práctica de sexo seguro. Asegúrate de estar de acuerdo específicamente en qué actividades estarán bien y cuáles no.
- **Considera la circuncisión masculina.** Existe evidencia de que la circuncisión masculina puede ayudar a reducir el riesgo de que un hombre contraiga el VIH de una mujer infectada (transmisión heterosexual) hasta en un 60 %. La circuncisión masculina también puede ayudar a prevenir la transmisión del virus del papiloma humano genital y el herpes genital.

- **Considera la profilaxis previa a la exposición.** La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado el uso de los medicamentos combinados emtricitabina y fumarato de disoproxilo de tenofovir (Truvada) y emtricitabina y tenofovir alafenamida (Descovy) para reducir el riesgo de infección por VIH de transmisión sexual en personas que están en muy alto riesgo.

  Tu médico te recetará estos medicamentos para la prevención del VIH solo si no tienes ya la infección por VIH. Necesitarás una prueba de VIH antes de comenzar a recibir profilaxis previa a la exposición y luego cada tres meses, siempre y cuando la estés tomando. El médico también examinará tu función renal antes de recetarte Truvada y continuará haciéndolo cada seis meses. Si tienes hepatitis B, debes ser evaluado por un especialista en enfermedades infecciosas o hepáticas antes de comenzar la terapia.

  Estos medicamentos se deben tomar todos los días, exactamente como fueron recetados. Si usas Truvada a diario, puedes reducir el riesgo de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales en más de un 90 %. El uso de prevención adicional, como los condones, puede reducir aún más el riesgo. Continúa practicando sexo seguro para prevenir otras ITS.

VIH

Por lo general, el VIH se diagnostica por medio de un análisis de sangre o una muestra de células tomada del interior de la mejilla con un hisopo en busca de la presencia de anticuerpos contra el virus.

Las pruebas de VIH varían en cuanto a la rapidez con la que pueden detectar la infección. El tiempo entre el momento en que se contrae el virus y el momento en que puede ser detectado se denomina

período ventana. Puede llevar entre 3 y 12 semanas para que el cuerpo produzca suficientes anticuerpos para realizar una prueba de anticuerpos a fin de detectar la infección por VIH.

Por lo general, toma de unos pocos días a algunas semanas obtener los resultados de un análisis de VIH, aunque algunas pruebas rápidas del VIH pueden producir resultados en unos 20 minutos.

Independientemente del tipo de prueba de detección que se utilice, si tienes un resultado positivo inicial, necesitarás pruebas de seguimiento para determinar un diagnóstico de VIH.

Fuente de consulta: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240

RECURSOS:

Físicos:

- 9 sillas
- 1 planilla de asistencia
- 1 esfero
- Preservativos
- Teléfono celular (imágenes)

Humanos:

- 1 enfermero
- 9 ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los ciudadanos quedan informados respecto a las diferentes enfermedades de trasmisión sexual, medios de contagio y formas de prevención

Cuantitativos:

Se logra capacitar a 9 ciudadanos que se encuentran en actividad desarrollo personal para la inclusion social.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Díaz S

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: 06/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Javier Rojas Garcia 3. HORA INICIO: 14+00

HORA FINAL: 16+00

5. TEMA: Enfermedades de trasmisión Sexual

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	LUISA F RODRIGUEZ	1131599 2	
2	Erwin Giovanni Bautista Parra	79994643	
3	Hefner Alberto Noboa Soáiz	80.175.715	Hefner Soáiz
4	CARLOS JULIO	79700841	
5	[illegible]	80759534	
6	JAIME CUEVAS DELGADO	79654747	JAIME CUEVAS DELGADO
7	JABIER ERASO	79792562	
8	Abelfernando Moreno Baptiste	79818998	
9	Alexander Cuico	72206200	
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:

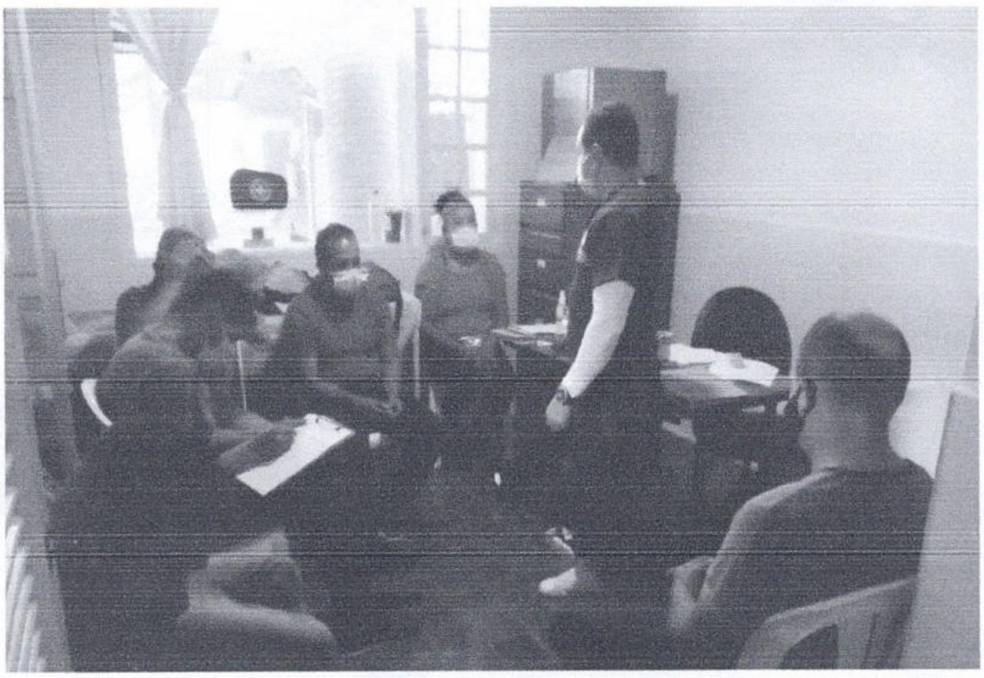
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

FECHA: 06/07/2021

Línea de atención 1 desarrollo personal para la inclusión social

Momento 3





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:** 06/07/2021	**HORA:** INICIO 2:00 PM FINAL 4:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	NATALIA TORRES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de derechos humanos.

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

Momento 1.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los y las ciudadanas frente a la importancia de reconocer el marco histórico en el cual se establecen los derechos humanos, identificando conceptos asociados al fenómeno de habitabilidad en calle y el proceso de atención en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la clasificación de los derechos de acuerdo a su generación, promoviendo la identificación de las características de cada uno de ellos y su aplicación en el contexto.
- Generar el reconocimiento de los diferentes mecanismos de protección de derechos Enel contexto nacional y el reconocimiento de las rutas de atención y procesos de restablecimiento de derechos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará una metodología lúdico-practica, donde los participantes a partir de actividades lúdicas, desarrollaran un sentido critico en el reconocimiento de sus derechos.

Teniendo en cuenta los protocolos de aislamiento y de prevención al contagio del covid-19, se asignan los y las participantes pertenecientes a momento uno (1) en tres (3) grupos, garantizando el distanciamiento social durante el desarrollo de la actividad, en los tres grupos, se implementará la actividad, garantizando que los participantes de momento 1 en su totalidad, participen de las actividades establecidas en el plan de atención individual.

- **Adecuación:**

Se realiza convocatoria a los participantes de la comunidad de vida, adicionalmente, se realiza alistamiento del lugar y los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad.

- **Primer momento:**

Para iniciar el taller se realiza implementa la actividad de presentación de la Red, en la cual los y las participantes, mencionan su nombre y cuál es su motivación a desarrollar un proceso de

desarrollo y crecimiento personal, seguido a ello, el profesional a cargo, realiza una sensibilización e introducción al tema de derechos humanos, reflejando las estrategias de atención implementadas en la unidad operativa en las cuales se realiza restablecimiento de derechos.

Segundo Momento:

Seguido a ello, se socializan a los y las ciudadanos conceptos asociados al proceso de protección y restablecimiento de derechos humanos, de igual forma, se socializan los derechos establecidos por la organización de las naciones unidas (ONU). en la declaración universal de los derechos humanos funcionamiento y entidades para las que sirven los mecanismos de restablecimiento de derechos, que hacen parte de la participación ciudadana, por las cuales se pueden restablecer derechos fundamentales individuales o colectivos.

Tercer momento:

Para culminar la actividad se realiza un mural, en el cual los y las participantes plasmen su aprendizaje significativo con relación al tema abordado, generando piezas comunicativas en torno a las reflexiones suscitadas en el desarrollo de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio

Una vez finalizada la actividad, se solicita a los ciudadanos apoyar en la adecuación de los elementos usados para el desarrollo de la actividad.

TEMAS:

Los derechos humanos son aquellas «condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización». En consecuencia subsume aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, «sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o cualquier otra condición».

Para los autores iusnaturalistas, los derechos humanos son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente, por lo que son considerados fuente del derecho; sin embargo desde el positivismo jurídico la realidad es que solamente los países que suscriben los Pactos Internacionales de Derechos Humanos o Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y sus Protocolos —Carta Internacional de Derechos Humanos— están obligados jurídicamente a su cumplimiento. Así, por ejemplo, en relación con la pena de muerte, contraria al Segundo Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, destinado a abolir la pena de muerte, no ha sido firmado por países como China, Irán, Estados Unidos, Vietnam, Japón e India.

Desde un punto de vista más relacional, los derechos humanos se han definido como las condiciones que permiten crear una relación integrada entre la persona y la sociedad, que permita a los individuos ser personas jurídicas, identificándose consigo mismos y con los demás.

la participación social se refiere a los diversos mecanismos e instancias que posee la sociedad para incidir en las estructuras estatales y las políticas públicas. Por lo tanto, el estudio de la participación social es el de las mediaciones entre el Estado y la sociedad. Las formas tradicionales y legales de esta mediación han sido los instrumentos de la democracia

representativa y de la democracia corporativa. Es decir, el régimen electoral como mecanismo de acceso a las jurisdicciones representativas y las organizaciones gremiales del capital y del trabajo. Al lado de estas y con no menos tradición han existido otros mecanismos de mediación entre la sociedad y el Estado. Las relaciones patrimonialistas y clientelistas, las vías de hecho (paros, tomas, asonadas, marchas) y el levantamiento armado. En América Latina y particularmente en Colombia, las mediaciones legales se combinan de múltiples maneras con las prácticas para-legales o francamente ilegales, incluyendo relaciones entre el levantamiento armado y la democracia representativa y corporativa.

El derecho de petición es el que toda persona tiene para presentar solicitudes ante las autoridades o ante ciertos particulares y obtener de ellos una pronta resolución sobre lo solicitado. El derecho de petición está consagrado en la Constitución Política de Colombia como fundamental, es decir, que hace parte de los derechos de la persona humana y que su protección judicial inmediata puede lograrse mediante el ejercicio de la acción de tutela.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

PETICIÓN DE INFORMACIÓN

Es la facultad que tiene una persona de solicitar el acceso a información, ante las autoridades para el conocimiento de una actuación o un acto concreto y determinado por parte de éstas.

La queja, busca manifestar de protesta, censura, descontento o inconformidad que formula una persona en relación con una conducta que considera irregular de uno o varios servicios públicos en desarrollo de sus funciones

El reclamo, es el derecho que tiene toda persona de exigir, reivindicar o demandar una solución ya sea por motivo general o particular, referente a la prestación indebida de un servicio o a la a falta de atención de una solicitud.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

El Hábeas Corpus es un derecho fundamental y, a la vez, una acción constitucional que tutela la libertad personal cuando alguien es privado de la libertad con violación de las garantías constitucionales o legales, o esta se prolongue ilegalmente. Esta acción únicamente podrá invocarse o incoarse por una sola vez y para su decisión se aplicará el principio pro homine.

El Hábeas Corpus no se suspenderá, aun en los Estados de Excepción.

Quien estuviere privado de su libertad, y creyere estarlo ilegalmente, tiene derecho a invocar ante cualquier autoridad judicial, en todo tiempo, por sí o por interpuesta persona, el Habeas Corpus, el cual debe resolverse en el término de treinta y seis horas.

El Derecho de Habeas Data consiste en Colombia por permitir a los ciudadanos conocer, actualizar y rectificar toda la información que tengan las diferentes entidades y bases de datos del país. surgió como parte fundamental de los artículos 15 y 20 de la Constitución Política. Posteriormente, se creó como derecho autónomo e independiente, que gozan todos los colombianos.

La acción de tutela se encuentra consagrada en el artículo 86 de la Constitución colombiana de 1991.

Artículo 86. Toda persona tendrá acción de tutela para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, mediante un procedimiento preferente y sumario, por sí misma o por quien actúe a su nombre, la protección inmediata de sus derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que éstos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad.

La protección consistirá en una orden para que aquel respecto de quien se solicita la tutela, actúe o se abstenga de hacerlo. El fallo, que será de inmediato cumplimiento, podrá impugnarse ante el juez competente y, en todo caso, éste lo remitirá a la Corte Constitucional para su eventual revisión.

Esta acción solo procederá cuando el afectado no disponga de otro medio de defensa judicial, salvo que aquella se utilice como mecanismo transitorio para evitar un perjuicio irremediable. En ningún caso podrán transcurrir más de diez días entre la solicitud de tutela y su resolución.

La ley establecerá los casos en los que la acción de tutela procede contra particulares encargados de la prestación de un servicio público o cuya conducta afecte grave y directamente el interés colectivo, o respecto de quienes el so

acción de cumplimiento: Es la garantía constitucional que pueden ejercer todas las personas para que la autoridad judicial competente ordene el cumplimiento de una norma con fuerza material de ley o de un acto administrativo. El ejercicio de la acción de cumplimiento se encuentra reglamentado en la (Ley 393 de 1997).

"Toda persona podrá acudir ante la autoridad judicial para hacer efectivo el cumplimiento de una ley o acto administrativo. En caso de prosperar la acción, la sentencia ordenará a la autoridad renuente el cumplimiento del deber omitido". (Constitución Política, Art. 87).

Es una petición que se hace a las autoridades para que cumplan lo ordenado en leyes, decretos, actos administrativos, ordenanzas de las Asambleas y Acuerdos de Concejos Municipales. Para todos los casos se puede solicitar cumplimiento, excepto cuando las normas establezcan gastos.

FUENTE DE CONSULTA:

- Declaración Universal de Derechos Humanos Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
- http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n3/v3n3a03.pdf
- https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

RECURSOS:

- Tablero
- Marcador
- Hojas de papel
- Lápices
- Hojas de papel.
- Sopa de letras
- Colores

RECURSO HUMANO:

- 1 profesional
- 7 ciudadanos

RESULTADOS

CUALITATIVOS: En el desarrollo de la actividad se evidencio una participación constante y activa, demostrando interés por generar interacción y debate ante los procesos de vulnerabilidad y restablecimiento de los derechos, se fortalecieron conocimientos por medio de experiencias personales y apoyado por la socioeducativa, asimismo se despejaron duras estructurando pensamientos, conceptos e ideologías mal adaptativas correspondientes a los derechos humanos. A nivel general se evidencio ciudadanos motivados, participativos, receptivos, reflexivos y con altas expectativas en los próximos talleres de formación.

CUANTITATIVOS: participaron en el encuentro 13 ciudadanos hombres, y sin participación de población diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Natalia Torres A.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Oiza G

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: 6/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Natalia torres
4. HORA INICIO: 2:00 Pm
   HORA FINAL: 4:00 Pm
5. TEMA: Reconocimiento de derechos Humanos

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Sergio Andres Babáruez	1032387829	
2	Edgar Chamorro B	79692883	
3	Johann Stive Jerez Q	79830566	
4	[illegible] B=/o	79364400	
5	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M.
6	ufran ponton	1067037450	
7	Alex Moreno	1032357879	
8	ISRAEL PLATA	79'877.076	
9	leonardo Garcia Gamba	3274598	leonardo Garcia
10	Richar Garcia	80129128	
11	Francisco Torres	79315121	
12	camilo Fajardo	80.095.737	
13	Jairo Garcia	80771507	
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: Natalia Torres

COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO

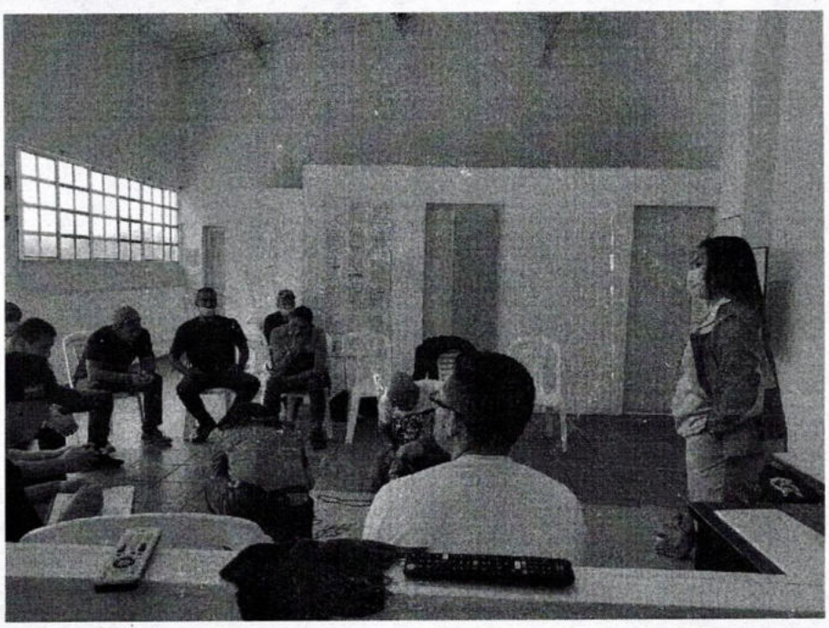
LINEA DE ATENCION: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.

ACTIVIDAD REALIZADA EL DIA 06 / 07 / 2021

TEMATICA: RECONOCIMIENTO DE DERECHOS HUMANOS.







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:** 06/07/2021	**HORA:** INICIO 2:00 PM FINAL 4:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JON RODRIGUEZ SOLER

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de derechos humanos.

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

Momento 1.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los y las ciudadanas frente a la importancia de reconocer el marco histórico en el cual se establecen los derechos humanos, identificando conceptos asociados al fenómeno de habitabilidad en calle y el proceso de atención en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la clasificación de los derechos de acuerdo a su generación, promoviendo la identificación de las características de cada uno de ellos y su aplicación en el contexto.
- Generar el reconocimiento de los diferentes mecanismos de protección de derechos Enel contexto nacional y el reconocimiento de las rutas de atención y procesos de restablecimiento de derechos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará una metodología lúdico-practica, donde los participantes a partir de actividades lúdicas, desarrollaran un sentido critico en el reconocimiento de sus derechos.

Teniendo en cuenta los protocolos de aislamiento y de prevención al contagio del covid-19, se asignan los y las participantes pertenecientes a momento uno (1) en tres (3) grupos, garantizando el distanciamiento social durante el desarrollo de la actividad, en los tres grupos, se implementará la actividad, garantizando que los participantes de momento 1 en su totalidad, participen de las actividades establecidas en el plan de atención individual.

- **Adecuación:**

Se realiza convocatoria a los participantes de la comunidad de vida, adicionalmente, se realiza alistamiento del lugar y los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad.

- **Primer momento:**

Para iniciar el taller se realiza implementa la actividad de presentación de la Red, en la cual los y las participantes, mencionan su nombre y cuál es su motivación a desarrollar un proceso de

desarrollo y crecimiento personal, seguido a ello, el profesional a cargo, realiza una sensibilización e introducción al tema de derechos humanos, reflejando las estrategias de atención implementadas en la unidad operativa en las cuales se realiza restablecimiento de derechos.

Segundo Momento:

Seguido a ello, se socializan a los y las ciudadanos conceptos asociados al proceso de protección y restablecimiento de derechos humanos, de igual forma, se socializan los derechos establecidos por la organización de las naciones unidas (ONU), en la declaración universal de los derechos humanos funcionamiento y entidades para las que sirven los mecanismos de restablecimiento de derechos, que hacen parte de la participación ciudadana, por las cuales se pueden restablecer derechos fundamentales individuales o colectivos.

Tercer momento:

Para culminar la actividad se realiza un mural, en el cual los y las participantes plasmen su aprendizaje significativo con relación al tema abordado, generando piezas comunicativas en torno a las reflexiones suscitadas en el desarrollo de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio

Una vez finalizada la actividad, se solicita a los ciudadanos apoyar en la adecuación de los elementos usados para el desarrollo de la actividad.

TEMAS:

Los derechos humanos son aquellas «condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización». En consecuencia subsume aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, «sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o cualquier otra condición».

Para los autores iusnaturalistas, los derechos humanos son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente, por lo que son considerados fuente del derecho; sin embargo desde el positivismo jurídico la realidad es que solamente los países que suscriben los Pactos Internacionales de Derechos Humanos o Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y sus Protocolos —Carta Internacional de Derechos Humanos— están obligados jurídicamente a su cumplimiento. Así, por ejemplo, en relación con la pena de muerte, contraria al Segundo Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, destinado a abolir la pena de muerte, no ha sido firmado por países como China, Irán, Estados Unidos, Vietnam, Japón e India.

Desde un punto de vista más relacional, los derechos humanos se han definido como las condiciones que permiten crear una relación integrada entre la persona y la sociedad, que permita a los individuos ser personas jurídicas, identificándose consigo mismos y con los demás.

la participación social se refiere a los diversos mecanismos e instancias que posee la sociedad para incidir en las estructuras estatales y las políticas públicas. Por lo tanto, el estudio de la participación social es el de las mediaciones entre el Estado y la sociedad. Las formas tradicionales y legales de esta mediación han sido los instrumentos de la democracia

representativa y de la democracia corporativa. Es decir, el régimen electoral como mecanismo de acceso a las jurisdicciones representativas y las organizaciones gremiales del capital y del trabajo. Al lado de estas y con no menos tradición han existido otros mecanismos de mediación entre la sociedad y el Estado. Las relaciones patrimonialistas y clientelistas, las vías de hecho (paros, tomas, asonadas, marchas) y el levantamiento armado. En América Latina y particularmente en Colombia, las mediaciones legales se combinan de múltiples maneras con las prácticas para-legales o francamente ilegales, incluyendo relaciones entre el levantamiento armado y la democracia representativa y corporativa.

El derecho de petición es el que toda persona tiene para presentar solicitudes ante las autoridades o ante ciertos particulares y obtener de ellos una pronta resolución sobre lo solicitado. El derecho de petición está consagrado en la Constitución Política de Colombia como fundamental, es decir, que hace parte de los derechos de la persona humana y que su protección judicial inmediata puede lograrse mediante el ejercicio de la acción de tutela.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

PETICIÓN DE INFORMACIÓN

Es la facultad que tiene una persona de solicitar el acceso a información, ante las autoridades para el conocimiento de una actuación o un acto concreto y determinado por parte de éstas.

La queja, busca manifestar de protesta, censura, descontento o inconformidad que formula una persona en relación con una conducta que considera irregular de uno o varios servicios públicos en desarrollo de sus funciones

El reclamo, es el derecho que tiene toda persona de exigir, reivindicar o demandar una solución ya sea por motivo general o particular, referente a la prestación indebida de un servicio o a la a falta de atención de una solicitud.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

El Hábeas Corpus es un derecho fundamental y, a la vez, una acción constitucional que tutela la libertad personal cuando alguien es privado de la libertad con violación de las garantías constitucionales o legales, o esta se prolongue ilegalmente. Esta acción únicamente podrá invocarse o incoarse por una sola vez y para su decisión se aplicará el principio pro homine.

El Hábeas Corpus no se suspenderá, aun en los Estados de Excepción.

Quien estuviere privado de su libertad, y creyere estarlo ilegalmente, tiene derecho a invocar ante cualquier autoridad judicial, en todo tiempo, por sí o por interpuesta persona, el Habeas Corpus, el cual debe resolverse en el término de treinta y seis horas.

El Derecho de Habeas Data consiste en Colombia por permitir a los ciudadanos conocer, actualizar y rectificar toda la información que tengan las diferentes entidades y bases de datos del país. surgió como parte fundamental de los artículos 15 y 20 de la Constitución Política. Posteriormente, se creó como derecho autónomo e independiente, que gozan todos los colombianos.

La acción de tutela se encuentra consagrada en el artículo 86 de la Constitución colombiana de 1991.

Artículo 86. Toda persona tendrá acción de tutela para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, mediante un procedimiento preferente y sumario, por sí misma o por quien actúe a su nombre, la protección inmediata de sus derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que éstos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad.

La protección consistirá en una orden para que aquel respecto de quien se solicita la tutela, actúe o se abstenga de hacerlo. El fallo, que será de inmediato cumplimiento, podrá impugnarse ante el juez competente y, en todo caso, éste lo remitirá a la Corte Constitucional para su eventual revisión.

Esta acción solo procederá cuando el afectado no disponga de otro medio de defensa judicial, salvo que aquella se utilice como mecanismo transitorio para evitar un perjuicio irremediable. En ningún caso podrán transcurrir más de diez días entre la solicitud de tutela y su resolución.

La ley establecerá los casos en los que la acción de tutela procede contra particulares encargados de la prestación de un servicio público o cuya conducta afecte grave y directamente el interés colectivo, o respecto de quienes el so

acción de cumplimiento: Es la garantía constitucional que pueden ejercer todas las personas para que la autoridad judicial competente ordene el cumplimiento de una norma con fuerza material de ley o de un acto administrativo. El ejercicio de la acción de cumplimiento se encuentra reglamentado en la (Ley 393 de 1997).

"Toda persona podrá acudir ante la autoridad judicial para hacer efectivo el cumplimiento de una ley o acto administrativo. En caso de prosperar la acción, la sentencia ordenará a la autoridad renuente el cumplimiento del deber omitido". (Constitución Política, Art. 87).

Es una petición que se hace a las autoridades para que cumplan lo ordenado en leyes, decretos, actos administrativos, ordenanzas de las Asambleas y Acuerdos de Concejos Municipales. Para todos los casos se puede solicitar cumplimiento, excepto cuando las normas establezcan gastos.

FUENTE DE CONSULTA:

- Declaración Universal de Derechos Humanos Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
- http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n3/v3n3a03.pdf
- https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

RECURSOS:

- Tablero
- Marcador
- Hojas de papel
- Lápices
- Hojas de papel.
- Sopa de letras
- Colores

RECURSO HUMANO:

- 1 profesional
- 7 ciudadanos

RESULTADOS

CUALITATIVOS: Durante el desarrollo de la actividad los participantes se mantuvieron receptivos, dispuestos y colaboradores, participaron de forma activa y comprometida en el desarrollo de la actividad, se evidencian una adecuada acogida con el taller, generando empoderamiento y motivación en el enriquecimiento de conocimiento y desarrollo de mecanismos e restablecimiento de derechos. Al finalizar la actividad se percibió a nivel general un estado de ánimo eutímico – motivado, cumpliendo con las expectativas y objetivo principal del encuentro, se despejan dudas y se orienta a las necesidades de los participantes.

CUANTITATIVOS: participaron en el encuentro 14 ciudadanos, dividido de la siguiente manera; 13 hombres, entre los cuales uno (1) en población diferencial identificado con orientación sexual homosexual y una (1) mujer.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz

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: 6 / 07 / 2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jonh Rodriguez Soler
3. HORA INICIO: 2:00 Pm
HORA FINAL: 4:00 Pm
5. TEMA: Reconocimiento de derechos Humanos

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	HECTOR YOVANI GONZALEZ ALZATE.	1.023.007.026	
2	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	
3	SHANTAL RAMIREZ TORCARISE	1.032.444.047	SHANTAL. R.T.
4	OMAYRA BATTISTA	1022946511	OMAYRA BATTISTA
5	Jose de la Rosa	1020748335	de la Rosa Jose
6	AGOSTIN ARANZA	79705719	AGU
7	FREDY Bueda	80117001	F E R
8	Fernando. Montaño R.	80765552	
9	Luis Heraldo serrano R.	72485644	Luis Heraldo serrano
10	AENOUD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
11	Reinaldo Moreno	19431671	
12	Julio Cesar Lozada	CC80845157	Julio C. Lozada
13	JORGE adrian Rincon	1108 454457	
14	FREDY Leonardo Sanchez	1136941953	
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:

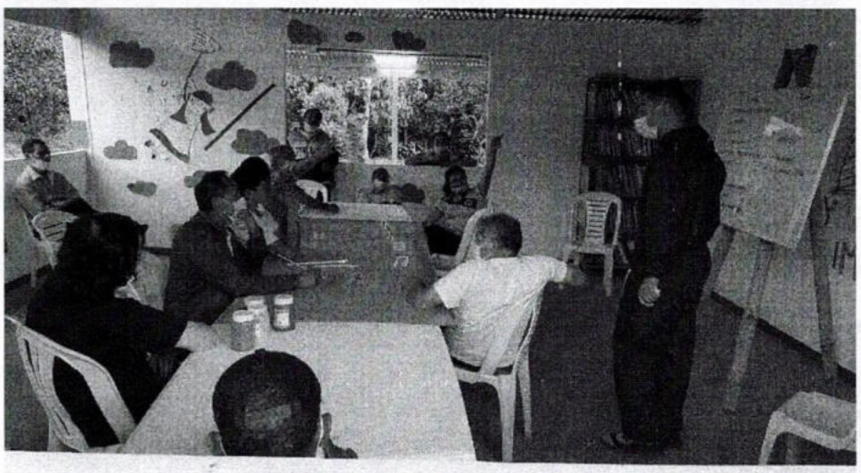
COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO

LINEA DE ATENCION: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.

ACTIVIDAD REALIZADA EL DIA 06 / 07 / 2021

TEMATICA: RECONOCIMIENTO DE DERECHOS HUMANOS.







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:** 06/07/2021	**HORA:** INICIO 2:00 PM FINAL 4:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Miguel Ángel Cañón Blanco	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de derechos humanos.

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

Momento 1.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los y las ciudadanas frente a la importancia de reconocer el marco histórico en el cual se establecen los derechos humanos, identificando conceptos asociados al fenómeno de habitabilidad en calle y el proceso de atención en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la clasificación de los derechos de acuerdo a su generación, promoviendo la identificación de las características de cada uno de ellos y su aplicación en el contexto.
- Generar el reconocimiento de los diferentes mecanismos de protección de derechos Enel contexto nacional y el reconocimiento de las rutas de atención y procesos de restablecimiento de derechos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará una metodología lúdico-practica, donde los participantes a partir de actividades lúdicas, desarrollaran un sentido critico en el reconocimiento de sus derechos.

Teniendo en cuenta los protocolos de aislamiento y de prevención al contagio del covid-19, se asignan los y las participantes pertenecientes a momento uno (1) en tres (3) grupos, garantizando el distanciamiento social durante el desarrollo de la actividad, en los tres grupos, se implementará la actividad, garantizando que los participantes de momento 1 en su totalidad, participen de las actividades establecidas en el plan de atención individual.

- **Adecuación:**

Se realiza convocatoria a los participantes de la comunidad de vida, adicionalmente, se realiza alistamiento del lugar y los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad.

- **Primer momento:**

Para iniciar el taller se realiza implementa la actividad de presentación de la Red, en la cual los y las participantes, mencionan su nombre y cuál es su motivación a desarrollar un proceso de

desarrollo y crecimiento personal, seguido a ello, el profesional a cargo, realiza una sensibilización e introducción al tema de derechos humanos, reflejando las estrategias de atención implementadas en la unidad operativa en las cuales se realiza restablecimiento de derechos.

Segundo Momento:

Seguido a ello, se socializan a los y las ciudadanos conceptos asociados al proceso de protección y restablecimiento de derechos humanos, de igual forma, se socializan los derechos establecidos por la organización de las naciones unidas (ONU), en la declaración universal de los derechos humanos funcionamiento y entidades para las que sirven los mecanismos de restablecimiento de derechos, que hacen parte de la participación ciudadana, por las cuales se pueden restablecer derechos fundamentales individuales o colectivos.

Tercer momento:

Para culminar la actividad se realiza un mural, en el cual los y las participantes plasmen su aprendizaje significativo con relación al tema abordado, generando piezas comunicativas en torno a las reflexiones suscitadas en el desarrollo de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio

Una vez finalizada la actividad, se solicita a los ciudadanos apoyar en la adecuación de los elementos usados para el desarrollo de la actividad.

TEMAS:

Los derechos humanos son aquellas «condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización». En consecuencia subsume aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, «sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o cualquier otra condición».

Para los autores iusnaturalistas, los derechos humanos son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente, por lo que son considerados fuente del derecho; sin embargo desde el positivismo jurídico la realidad es que solamente los países que suscriben los Pactos Internacionales de Derechos Humanos o Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y sus Protocolos —Carta Internacional de Derechos Humanos— están obligados jurídicamente a su cumplimiento. Así, por ejemplo, en relación con la pena de muerte, contraria al Segundo Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, destinado a abolir la pena de muerte, no ha sido firmado por países como China, Irán, Estados Unidos, Vietnam, Japón e India.

Desde un punto de vista más relacional, los derechos humanos se han definido como las condiciones que permiten crear una relación integrada entre la persona y la sociedad, que permita a los individuos ser personas jurídicas, identificándose consigo mismos y con los demás.

la participación social se refiere a los diversos mecanismos e instancias que posee la sociedad para incidir en las estructuras estatales y las políticas públicas. Por lo tanto, el estudio de la participación social es el de las mediaciones entre el Estado y la sociedad. Las formas tradicionales y legales de esta mediación han sido los instrumentos de la democracia

representativa y de la democracia corporativa. Es decir, el régimen electoral como mecanismo de acceso a las jurisdicciones representativas y las organizaciones gremiales del capital y del trabajo. Al lado de estas y con no menos tradición han existido otros mecanismos de mediación entre la sociedad y el Estado. Las relaciones patrimonialistas y clientelistas, las vías de hecho (paros, tomas, asonadas, marchas) y el levantamiento armado. En América Latina y particularmente en Colombia, las mediaciones legales se combinan de múltiples maneras con las prácticas para-legales o francamente ilegales, incluyendo relaciones entre el levantamiento armado y la democracia representativa y corporativa.

El derecho de petición es el que toda persona tiene para presentar solicitudes ante las autoridades o ante ciertos particulares y obtener de ellos una pronta resolución sobre lo solicitado. El derecho de petición está consagrado en la Constitución Política de Colombia como fundamental, es decir, que hace parte de los derechos de la persona humana y que su protección judicial inmediata puede lograrse mediante el ejercicio de la acción de tutela.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

PETICIÓN DE INFORMACIÓN

Es la facultad que tiene una persona de solicitar el acceso a información, ante las autoridades para el conocimiento de una actuación o un acto concreto y determinado por parte de éstas.

La queja, busca manifestar de protesta, censura, descontento o inconformidad que formula una persona en relación con una conducta que considera irregular de uno o varios servicios públicos en desarrollo de sus funciones

El reclamo, es el derecho que tiene toda persona de exigir, reivindicar o demandar una solución ya sea por motivo general o particular, referente a la prestación indebida de un servicio o a la a falta de atención de una solicitud.

ARTICULO 23. Toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución. El legislador podrá reglamentar su ejercicio ante organizaciones privadas para garantizar los derechos fundamentales

El Hábeas Corpus es un derecho fundamental y, a la vez, una acción constitucional que tutela la libertad personal cuando alguien es privado de la libertad con violación de las garantías constitucionales o legales, o esta se prolongue ilegalmente. Esta acción únicamente podrá invocarse o incoarse por una sola vez y para su decisión se aplicará el principio pro homine.

El Hábeas Corpus no se suspenderá, aun en los Estados de Excepción.

Quien estuviere privado de su libertad, y creyere estarlo ilegalmente, tiene derecho a invocar ante cualquier autoridad judicial, en todo tiempo, por sí o por interpuesta persona, el Habeas Corpus, el cual debe resolverse en el término de treinta y seis horas.

El Derecho de Habeas Data consiste en Colombia por permitir a los ciudadanos conocer, actualizar y rectificar toda la información que tengan las diferentes entidades y bases de datos del país. surgió como parte fundamental de los artículos 15 y 20 de la Constitución Política. Posteriormente, se creó como derecho autónomo e independiente, que gozan todos los colombianos.

La acción de tutela se encuentra consagrada en el artículo 86 de la Constitución colombiana de 1991.

Artículo 86. Toda persona tendrá acción de tutela para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, mediante un procedimiento preferente y sumario, por sí misma o por quien actúe a su nombre, la protección inmediata de sus derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que éstos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad.

La protección consistirá en una orden para que aquel respecto de quien se solicita la tutela, actúe o se abstenga de hacerlo. El fallo, que será de inmediato cumplimiento, podrá impugnarse ante el juez competente y, en todo caso, éste lo remitirá a la Corte Constitucional para su eventual revisión.

Esta acción solo procederá cuando el afectado no disponga de otro medio de defensa judicial, salvo que aquella se utilice como mecanismo transitorio para evitar un perjuicio irremediable. En ningún caso podrán transcurrir más de diez días entre la solicitud de tutela y su resolución.

La ley establecerá los casos en los que la acción de tutela procede contra particulares encargados de la prestación de un servicio público o cuya conducta afecte grave y directamente el interés colectivo, o respecto de quienes el so

acción de cumplimiento: Es la garantía constitucional que pueden ejercer todas las personas para que la autoridad judicial competente ordene el cumplimiento de una norma con fuerza material de ley o de un acto administrativo. El ejercicio de la acción de cumplimiento se encuentra reglamentado en la (Ley 393 de 1997).

"Toda persona podrá acudir ante la autoridad judicial para hacer efectivo el cumplimiento de una ley o acto administrativo. En caso de prosperar la acción, la sentencia ordenará a la autoridad renuente el cumplimiento del deber omitido". (Constitución Política, Art. 87).

Es una petición que se hace a las autoridades para que cumplan lo ordenado en leyes, decretos, actos administrativos, ordenanzas de las Asambleas y Acuerdos de Concejos Municipales. Para todos los casos se puede solicitar cumplimiento, excepto cuando las normas establezcan gastos.

FUENTE DE CONSULTA:

- Declaración Universal de Derechos Humanos Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
- http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n3/v3n3a03.pdf
- https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

RECURSOS:

- Tablero
- Marcador
- Hojas de papel
- Lápices
- Hojas de papel.
- Sopa de letras
- Colores

RECURSO HUMANO:

- 1 profesional
- 7 ciudadanos

RESULTADOS

CUALITATIVOS: A partir del desarrollo de la actividad, se logró que los ciudadanos identificaran la importancia de promover desde los diferentes contextos sociales procesos de participación ciudadana, orientados a generar espacios de participación y organización comunitaria, permitiéndoles superar situaciones de vulnerabilidad o escenarios en los canales se generen hechos victimizantés que atenten la garantía y cumplimiento de los derechos humanos, configurando un tema de interés puesto que los ciudadanos quienes identifican en los procesos de atención de la SDIS, espacios de restablecimiento y protección de sus derechos.

CUANTITATIVOS: En el desarrollo de la actividad, se logró la participación de un total de diez (10) ciudadanos, de los cuales una (1) pertenecientes al género femenino y nueve (9) al género masculino; de los cuales uno (1) pertenece a la población LGTBI, reconociéndose como transgénero.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. Secretaria 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: 06/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Miguel Cañón Blanco 4. HORA INICIO: 2:00 pm

HORA FINAL: 4:00 pm

5. TEMA: Reconocimiento de derechos Humanos

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Luis Hurtado.	80231523	
2	Jhovany pelaez	7702583	
3	fernando Rentenvald	3179353	
4	ALVARO LEON	80228437	
5	Mónica Rodriguez	52197824	
6	Cesar Diaz	7142430	
7	Fabio Nelson Pineda Vargas	79923908	
8	Jesus giovannys villerro	77092577	
9	Jaider Grajales Pabon	80221710	
10	VICENTE TORRES	79729690	
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: Reconocimiento de derechos humanos.

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

Momento 1. 06/07/2021







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:** 06/07/2021	**HORA:** INICIO:02:00 PM FINAL: 04:00 PM

ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Antonio Cusguen

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas

Línea de Atención1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social

Momento 4

OBJETIVO GENERAL:

Caracterizar en los ciudadanos de Momento 4 la importancia de reconocer la actividad física, y dentro de esta el desarrollo de las capacidades físicas básicas para un mejor proceso dentro y fuera de la Comunidad de Vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar a los participantes sobre el buen desarrollo de sus capacidades físicas y 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 cada una de las capacidades físicas básicas y que cada uno de ellos sepa trabajarlas y mejorarlas por medio de la actividad física dentro de la comunidad de vida.
- Brindar herramientas que permitan el reconocimiento de cada una de las capacidades físicas básicas 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 ubica a los participantes donde estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la charla

previa al taller y los objetivos a alcanzar y desarrollar.

Hacemos una encuesta entre los participantes para detectar el conocimiento de los mismos sobre el tema de capacidades físicas básicas. Luego de la encuesta se les dan pautas sobre como reconocer una capacidad física y el método para trabajarlas.

Se les proyecta un video donde está muy claro y especifico todo lo relacionado con las capacidades físicas básicas, su método de entrenamiento y como fortalecerlas, además de la importancia de la disciplina para que cada una de estas capacidades tengan un desarrollo óptimo.

Se hace una nueva proyección de varios deportistas colombianos y su proceso, desempeño, disciplina, trabajo, y los inconvenientes para lograr cada uno de sus objetivos personales y profesionales, esto en referencia a las historias de vida de nuestros participantes para demostrar que con esfuerzo y disciplina, trabajo personal, autónomo y colectivo es posible realizar grandiosos proyectos de vida en cada uno de ellos.

Para terminar el taller se hace una retroalimentación dirigida por ellos mismos donde exponen sus historias de vida, motivaciones, trabajo personal, logros y recaídas propias del contexto vivido en este fenómeno de habitabilidad en calle.

- **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:

Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas

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.

Capacidades físicas básicas

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*, y en cuanto a las C. M. son *la coordinación y el equilibrio*, también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación *Educativa y Lúdica* del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la *Salud* del individuo.

El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

Capacidades físicas básicas

Aproximación conceptual

Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como "predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento". Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad**.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de *Bellin de Coteau (finales del S. XIX)*, que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- *Porta (1988)*, que distingue entre:
  - Capacidades Motrices: *Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.*
  - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.
  - Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.
- *Castañer y Camerino (1991)*, que en su modelo global distinguen:
  - Capacidades Motrices: *Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.*
  - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.
  - Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.
- *Blázquez (1993)*, nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (*Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad*), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

Fuente de consulta:

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd. ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987): *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Ed. Gymnos. Madrid. DM Rivera - Lecturas: Educación física y deportes, 2009 - dialnet.unirioja.es

ANTÓN, J. L. (1989): *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.

BLÁZQUEZ, D. (1993): *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II*. Ed. INDE. Barcelona.

CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): *La E. F. en la enseñanza primaria*. Ed. Inde. Barcelona.

CONTRERAS (1998): *Didáctica de la Educación Física*. Ed. Inde. Zaragoza.

RECURSOS:

Físicos:

- Quiosco con tv

- Computador
- Videos
- Tablero

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante el taller los ciudadanos de momento 4 al inicio estuvieron muy apáticos frente al tema, pero fueron mejorando su actitud y participaron activamente, la metodología permitió un buen desarrollo del encuentro, facilitando el reconocimiento de conceptos por aprender.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 2 ciudadanos los cuales eran de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz

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: 06/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen
3. HORA INICIO: 2:00 Pm
HORA FINAL: 4:00 Pm
5. TEMA: Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guerrero	79669691	
2	Luis Edgardo Castañeda	49599527	
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:

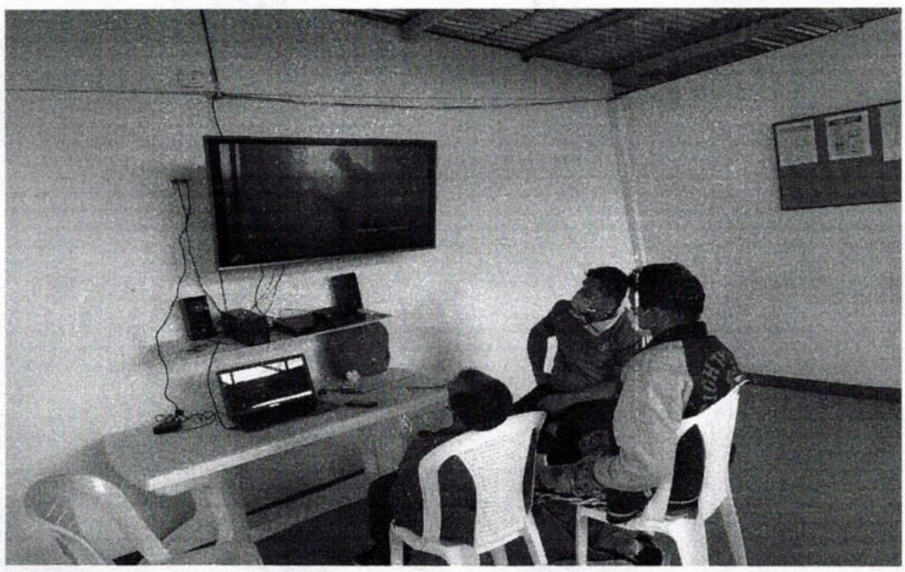
Desarrollo de Capacidades Físicas Básicas

Línea de Atención1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social

06/07/2021

Momento 4





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:** 06/07/2021	**HORA:** 2:00 a 4:00pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Nubia Rojas Motta	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Comunicativas Verbales

Línea de Atención: Desarrollo personal para la inclusión social

Momento: 2

OBJETIVO GENERAL:

- Generar estrategias y herramientas que le permita a los participantes el reconocimiento de las habilidades comunicativas verbales y como aplicarlas en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar mejores relaciones en general, con todas las personas que rodean a los ciudadanos.
- Dar a conocer las principales habilidades comunicativas, enfatizando en las verbales.
- Generar una herramienta que le permita al ciudadano mejorar sus habilidades comunicativas verbales a través de una serie de ejercicios.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementará la metodología psico educativa por medio de la cual se le generará conocimiento sobre las habilidades comunicativas verbales en pro de su fortalecimiento y aplicación en el diario vivir.

Adecuación:

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

Primer momento:

Se le solicita al grupo organizarse, una vez allí se socializa la temática y el objetivo a alcanzar con el taller. Se realiza sondeo con los participantes para conocer el conocimiento que tienen de la temática.

Segundo momento:

Se realiza la socialización de las habilidades comunicativas en general, enfatizando en las verbales y en los ejercicios que permiten fortalecerlas.

Tercer momento:

Se inicia la ejecución de la retroalimentación de la temática y se resuelven las dudas que los participantes tengan sobre la temática.

Reacondicionamiento: Una vez se realice el cierre del tema, se solicita el apoyo de dos ciudadanos, para organizar el espacio recogiendo las sillas, mesas utilizadas y el material.

TEMAS:

¿Qué son las habilidades comunicativas básicas?

Las habilidades comunicativas o competencias comunicativas son las capacidades que poseemos para poder comunicarnos de manera eficiente y con destreza. A lo largo de nuestra vida, gracias a la escucha, la lectura y la escritura, desarrollamos nuestras habilidades comunicativas bajo una serie de reglas socio culturales que nos permiten dar a entender al destinatario, de una manera más o menos eficiente nuestro mensaje.

Poseer unas habilidades comunicativas competentes, determinarán nuestro éxito en las relaciones sociales. Es por ello por lo que comunicarse bien logrará que podamos gozar de unas mejores relaciones en el trabajo, relaciones de pareja, amistades, familia y en general, con todas las personas que nos rodean

Estas son las principales habilidades comunicativas a las que hay que hay que prestar atención para enriquecer las relaciones personales.

1. Asertividad. es el núcleo de las habilidades comunicativas básicas, y consiste en la capacidad de encontrar un equilibrio entre lo que se quiere decir y la consideración de los intereses y posibles vulnerabilidades del interlocutor. Es decir, que quien tiene un buen nivel de asertividad, es capaz de encontrar maneras respetuosas de decir algo que es relevante comunicar a pesar de que puede no ser agradable para el interlocutor, y de hacerlo de la manera menos dolorosa posible. Por ejemplo, si alguien nos pide nuestra opinión acerca de cómo toca la guitarra y creemos que lo ha hecho mal, la asertividad consistirá en no ocultar este hecho, a la vez que se lo decimos poniendo cuidado en no ofender de manera gratuita.
2. Contacto visual. es básico, y es el primer paso a la hora de establecer una conversación cara a cara que transcurra de manera fluida. No mirarse a los ojos a pesar de poder hacerlo (porque se tiene acceso visual a la cara de la otra persona) no solo significa echar a perder la oportunidad de conectar con alguien; además, probablemente creará un ambiente enrarecido, en el que hay desconfianza y emergen las inseguridades, porque se nota que al menos una persona considera que se trata de un momento incómodo.
3. Adopción de la perspectiva del otro. Esta habilidad comunicativa tiene que ver con lo que conocemos como teoría de la mente, que es la capacidad de saber en todo momento qué saben otros sujetos que no es uno mismo. Se trata de una aptitud que aparece alrededor de los 4 años de edad, aunque en algunas personas nunca llega a desarrollarse del todo, tal y como ocurre típicamente con quienes presentan Trastornos del Espectro Autista. Sin embargo, más allá del hecho de saber el conocimiento del que disponen los demás en cada momento (es decir, sin confundir esto con lo que sabe uno mismo), es muy importante ser capaz de tener en mente las motivaciones e intereses de los demás al tener una conversación. Un ejemplo claro de esto lo encontramos en lo que hacen los comerciales: no se limitan a arrojar sin más las ventajas de lo que venden, sino que

adaptan su discurso a las prioridades y necesidades que han detectado en el potencial cliente.

4. Coherencia emoción-mensaje. Esta es una de las habilidades comunicativas básicas, ya que los errores en este aspecto pueden degradar rápidamente el transcurso de una conversación. Consiste en mantener una coherencia entre lo que se dice y el modo en el que transmitimos emociones tanto desde nuestros gestos como desde la modulación de la voz. Las incongruencias en este aspecto pueden aparecer, por ejemplo, si experimentamos muchos nervios, así que en estos casos es importante entrenar la gestión de la ansiedad.
5. Capacidad negociadora. Poner en práctica la capacidad negociadora no significa implicarse en una negociación formal, sino que ocurre cada vez que nos involucramos en un diálogo en el que hay al menos dos personas con intereses parcialmente enfrentados. Implica rechazar las formas hostiles de comunicar este choque de intereses, y apostar por mantener el foco en todo momento en lo que ambas partes tienen en común, para llegar a acuerdos haciendo que todos pierdan algo y ganen algo a la vez.
6. Escucha activa. La escucha activa es algo relativamente sencillo: tender, espontáneamente, a dar muestras de que estamos escuchando lo que la otra persona nos dice. Implica afirmar con la cabeza de vez en cuando, mostrar reacciones ante lo que la otra persona dice, hacer pequeños comentarios que expresen interés pero que no lleguen a interrumpir el transcurso del diálogo, etc.
7. Empatía. La empatía tiene que ver más con lo que se muestra y se hace que con lo que se dice. Consiste en la capacidad para hacer que la otra persona vea que lo que comunica es comprendido por nosotros a un nivel afectivo. Por ejemplo, una persona que domine este aspecto de la comunicación mostrará apoyo a otra si esta dice que ha suspendido un examen importante, incluso si para la primera los exámenes no importan demasiado.
8. Ante los nervios, adopta un rol activo y pregunta. Por paradójico que parezca, si sientes nervios al participar en una conversación con alguien que no conoces bien o que te impone respeto, una buena manera de mantener el estrés a raya es no mantener una actitud pasiva, y plantear preguntas, interesarte por las ideas y opiniones del otro. ¿Por qué? Porque si te mantienes sin hacer nada, es más fácil que sientas más presión al no controlar absolutamente nada de lo que ocurre en el diálogo, mientras que si haces pregunta, hablando relativamente poco serás capaz de hacer que la conversación vaya por los derroteros que te interesan, y que haya muchos menos momentos en los que te sientas bajo lupa. Este es uno de los consejos para mejorar las habilidades comunicativas más útiles, porque desplaza la presión de uno mismo hacia el interlocutor, y te hace adoptar el rol de persona que está en disposición de valorar positiva o negativamente lo que el otro dice.
9. Utiliza el humor. Esta es una de las habilidades comunicativas básicas, el humor es un gran aliado para crear contextos de comunicación amigables y en los que no se acumula la tensión. Utiliza pequeñas bromas improvisadas para crear complicidad, pero ten en

cuenta siempre cuál es el contexto en el que se produce el diálogo, para no abusar de la informalidad.

10. Prevé los momentos de incomodidad de la otra persona. Hay ideas o comentarios que, cuando se dicen en voz alta, pueden ser interpretados como un ataque. Por eso, para mejorar las habilidades comunicativas hay que acostumbrarse a prever esto clase de problemas, para utilizar las formulaciones lingüísticas adecuadas y dar las explicaciones necesarias de manera que no se pueda interpretar lo que dices como una acusación, una burla, etc.
11. Evita las posturas a la defensiva. Si quieres transmitir honestidad y ganas de tender puentes, no utilices un lenguaje no verbal que dice lo contrario. No cruces los brazos ante tu pecho todo el rato, ni te posiciones de lado al hablar con alguien, no mantengas una postura tensa, etc.
12. Ten en mente las ideas importantes a comunicar, pero no memorices. Excepto en el caso de los discursos dados ante un público, memorizar frases enteras de lo que se tiene que decir resulta contraproducente. En vez de eso, recuerda ideas básicas, conceptos que resuman lo que tienes que expresar, e improvisa en tu manera de comunicarlos. De esta manera, no dividirás tu atención entre lo que está pasando en el presente y lo que memorizaste en el pasado.

¿Qué son las habilidades verbales?

La comunicación verbal es el acto de compartir información entre entre individuos mediante el uso del habla. Abarca tanto la forma en que se transmiten los mensajes como la forma en que se reciben. Cualquier interacción que haga uso de palabras habladas se considera comunicación verbal. Las habilidades verbales son parte integral del mundo de los negocios y son consideradas habilidades blandas debido a su naturaleza. La comunicación oral utilizada dentro de una organización incluye discusiones personales, reuniones de personal, discursos telefónicos, conversaciones formales e informales y presentaciones. Las habilidades verbales no siempre son interdependientes del nivel educativo o el conocimiento gramatical de una persona, sino que son un reflejo de su fluidez verbal y de una comprensión más profunda del idioma. Su alcance depende de las habilidades lingüísticas de la persona y es diferente para cada individuo.

¿Cuáles son las habilidades verbales?

La comunicación verbal incluye sonidos, palabras, lenguaje y habla. Hablar es una manera efectiva de comunicarse y ayuda a expresar nuestras emociones en palabras. Esta forma de comunicación se clasifica a su vez en cuatro tipos, que son: Comunicación intrapersonal: Esta forma de comunicación depende directamente de nuestras habilidades intrapersonales, es **extremadamente privada y restringida a nosotros mismos**. Incluye las conversaciones silenciosas que tenemos con nosotros mismos, en las que hacemos malabarismos entre el emisor y el receptor que procesan nuestros pensamientos y acciones. Este proceso de comunicación puede ser transmitido verbalmente a alguien o permanecer confinado como un pensamiento. Comunicación Interpersonal: Esta forma de comunicación tiene lugar entre dos individuos y, por lo tanto, es una conversación personal. Aquí, las dos personas involucradas hacen uso sus habilidades interpersonales, **intercambiarán sus roles de emisor y receptor**

para comunicarse de una manera más clara. Comunicación en grupos pequeños: Este tipo de comunicación sólo puede tener lugar cuando hay **más de dos personas involucradas**. Aquí el número de personas será lo suficientemente pequeño como para permitir a cada participante interactuar y conversar con el resto.

A menos que se discuta un tema específico, las discusiones en grupos pequeños pueden volverse caóticas y difíciles de interpretar por todos. Este retraso en la comprensión completa de la información puede resultar en una mala comunicación.

Comunicación pública: Este tipo de comunicación tiene lugar cuando un individuo se dirige a un gran grupo de personas**.** Las campañas electorales y los discursos públicos son ejemplos de este tipo de comunicación. En tales casos, suele haber un único remitente de información y varios receptores a los que se dirige.

¿Cómo se desarrollan las habilidades verbales?

Las habilidades verbales son importantes para la mayoría de los trabajos porque le **ayudan a interactuar eficazmente con las personas** que encuentra en el trabajo, incluyendo clientes, conocidos y amigos.

Desarrollar sus habilidades verbales **puede marcar la diferencia en el futuro**, ayudarle a conseguir el éxito laboral, alcanzar las metas que se haya marcado o incluso mejorar sus relaciones personales.

Los siguientes consejos son un punto de partida para ayudarle a pensar en cómo puede mejorar sus habilidades verbales, ya sea en situaciones planificadas o no planificadas:

1. **Lea más**. Aumente paulatinamente su carga de lectura (textos de negocios, novelas, periódicos, etc.) puede mejorar su vocabulario, ayudarle a expresar ideas claramente y eliminar debilidades en sus habilidades lingüísticas.
2. **Piense en las palabras**. Demasiadas palabras aburrirán a su oyente, le tomarán demasiado tiempo y le harán perder credibilidad. Recuerde no usar palabras que la gente no entienda ya que puede parecer intimidante y hacer que se sientan incómodos.
3. **Prepárese (si puede)**. Si usted puede prever situaciones en las que va a tener que hacer uso de sus habilidades verbales, tómese un tiempo para pensar en las preguntas que se le pueden hacer y qué respuestas puede necesitar dar. Si usted está dando una presentación, debe estar preparado para preguntas incómodas y situaciones en las que puede necesitar explicar algo de una manera diferente.
4. **Escuche y muestre interés**. Escuchar más y hablar menos significa que usted entenderá y traerá a su oyente a la conversación. Esto les ayuda a confiar en ti y les hace sentir que realmente entiendes sus necesidades. Cuando hablen, esté interesado y muestre su interés. Esto mejorará la relación que está tratando de establecer.
5. **Preste atención a la comunicación no verbal**. El impacto de las palabras que dice es sólo un pequeño elemento de la comunicación que está dando. Debes asegurarte de que tus palabras, su tono, los gestos que haces, las expresiones faciales y el lenguaje corporal que utilizas sean relevantes para tu conversación.

6. **La honestidad es la mejor política**. Prometiendo algo que no es posible romperá cualquier confianza que usted haya desarrollado. Decirle a alguien que «no lo sabes, pero puedes averiguarlo» es más positivo que tratar de dar una respuesta que esperas que sea efectiva.
7. **Muestre y busque algo de comprensión**. Busque la comprensión de su audiencia. Es más fácil retroceder en ciertos puntos de la conversación que volver a visitarla de nuevo, o se arriesga a obtener resultados erróneos porque su audiencia no los ha entendido. Puede utilizarlo al entregar o recibir un mensaje.
8. **Piense en perspectiva**. Piensa en lo que estás diciendo desde la perspectiva de la otra persona. Sólo porque entiendas lo que quieres decir, no significa que lo harán.
9. Incluso si usted es una persona introvertida que prefiere trabajar independientemente, hay maneras de mejorar sus habilidades verbales para que pueda cultivar más fácilmente la relación con los demás.

La práctica hace que las cosas sean perfectas y, por lo tanto, tómese el tiempo necesario para practicar activamente estas habilidades de comunicación para lograr el éxito en el lugar de trabajo: escucha activa, claridad y concisión, confianza, empatía, amabilidad, apertura mental, dar y solicitar retroalimentación, confianza, respeto y comunicación no verbal (lenguaje corporal, tono de voz, contacto visual).

FUENTES:

https://www.avancepsicologos.com/7-habilidades-comunicativas-fundamentales/

https://habilidades.top/habilidades-verbales/

RECURSOS:

Físicos:

- Esfero
- Marcadores
- Tablero
- Lista de asistencia

Humanos:

- Profesionales 1
- Ciudadanos 4

RESULTADOS:

Cualitativos:

Asistieron al taller ciudadanos de momento dos dentro del programa, los cuales recibieron herramientas y estrategias que les permitirá reconocer y fortalecer las habilidades comunicativas verbales. Al realizar el sondeo frente al conocimiento que tenían de la temática, se logró evidenciar que los participantes tenían ideas vagas sobre las habilidades, confundiéndolas con la expresión corporal. Al finalizar el taller, los participantes manifestaron el gusto por este tipo de talleres y se comprometieron a poner en practica los ejercicios que permiten fortalecer las habilidades comunicativas verbales.

Cuantitativos:

Participaron dentro del taller, cuatro (04) ciudadanos: pertenecientes a momento dos (02) dentro del programa. De los cuatro (04) participantes, una (01) persona es de género femenino y los tres (03) restantes son de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz Q

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: 06/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Nubia Zoya Motta
4. HORA INICIO: 2:00 pm
   HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Habilidades Comunicativas Verbales

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo Fernandez	74768212	Jhon
2	JOSE RONCALLO PEREZ	80262059	JERP
3	Maria Helena Montaño González	31'976.444	
4	Damian Jesus Angulo	79817428	
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 FOTOGRAFICA

Fecha: 06/07/2021

Actividad: Habilidades Comunicativas verbales







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	07/07/2021	Inicio: 08:45 am Final: 10:00 am

ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Yeimy Lorena Guevara

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación

LÍNEA DE ATENCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Reducir o eliminar las tensiones cotidianas, aumento del bienestar general, fomento del autoconocimiento, incremento de la autoestima, mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales y en comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Permite obtener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Potenciación del rendimiento en las actividades cotidianas de los ciudadanos.
- Socializar ideas e inquietudes frente al tema del encuentro.

METODOLOGÍA:

La metodología a usar es la lúdico-terapeutica, donde el participante expresa aspectos estresores por medio de la relajación minimizando las experiencias negativas

Adecuación

Se convocan a los ciudadanos de la comunidad a participar del taller, se adapta el espacio y el lugar, para dar inicio al encuentro sugiriendo con anterioridad la importancia de tener ropa cómoda para dicha actividad.

Primer momento

se organizarán a los ciudadanos y se explicarán objetivos y metodología del encuentro.

Segundo Momento

se colocan los ciudadanos en posición que les permitan estar cómodos, en un ambiente calmado, y se dará inicio con la explicación de las fases para desarrollar la actividad; 1 fase: Tensión- distensión. 2 fase: Revisión. 3 fase: fase de relajación mental. Concluido el ejercicio se socializara la actividad con la finalidad de evaluar resultados y resolver las dudas existentes.

Tercer momento

se interiorizara la importancia de convertirlo en un habito cotidiano y retroalimentará las ideas aportadas

Reacondicionamiento del espacio

Se solicita a los ciudadanos organizar el espacio y los elementos utilizados (tapetes, sillas y mesas. etc).

TEMAS:

RELAJACIÓN PROGRESIVA:

- Las técnicas de relajación son un gran recurso para el control de la ansiedad. Una activación del sistema nervioso que sobrepasa determinados niveles durante tiempos prolongados produce problemas tanto físicos como psicológicos. Mediante las técnicas de relajación lo que intentamos es conseguir una desactivación fisiológica. Es un efecto similar al que se produce una vez que terminamos de realizar cualquier actividad física o deportiva que implica un periodo de descanso o relajación posterior

LA RELAJACION EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- Existen abundantes datos que justifican el uso de las técnicas de relajación en el tratamiento de la ansiedad. *Goisman5* estudió la utilización de métodos conductuales usados con menos frecuencia que la psicoterapia de apoyo, la medicación y la psicoterapia psicodinámica, entre los métodos que utilizó se hallaban la relajación e imaginación, encontró que los trastornos obsesivos-compulsivos y la agorafobia son los más indicados para estos tratamientos y recomienda su uso más frecuente y sistemático, el entrenamiento en relajación puede tener efectos sobre la ansiedad y las epinefrinas plasmáticas, las cuales se reducen significativamente al estar los sujetos bajo entrenamiento en relajación durante 4 semanas.6. En pacientes diagnosticados con ansiedad se ha utilizado el entrenamiento en relajación, con la variante de que se les ha brindado información adicional sobre los procedimientos del entrenamiento y su fundamentación científica. Además, en la primera sesión de entrenamiento, con resultados positivos en cuanto a que se han mostrado menos propensos a abandonar el tratamiento. Por otro lado, el empleo de la relajación y el *biofeedback* han sido utilizados en sujetos alcohólicos, lo que demuestra una tendencia positiva en la reducción de la ansiedad

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RELAJACION

- El sueño es un proceso que se puede alterar por factores ambientales y por varios desórdenes psiquiátricos y somáticos. El tratamiento de este trastorno es difícil y requiere un análisis preciso, tanto de la afección como de sus factores causales. Se plantea que los métodos no farmacológicos pudieran usarse porque producen una buena eficacia; éstos

son higiene del sueño, técnica de relajación, *biofeedback* y técnicas psicoterapéuticas. Algunos autores actualmente sugieren también la reducción del tiempo en cama y el control de los estímulos estresantes.

APLICACIONES DE LA RELAJACION EN OTRAS AFECCIONES

- Ha sido también utilizada esta técnica en pacientes psiquiátricos. *Rickard19* examinó los efectos del entrenamiento de relajación progresiva en pacientes psiquiátricos ingresados. Se hallaron efectos significativos de la relajación en cada una de las sesiones de entrenamiento, pero no fueron acumulativas, o sea, que los efectos de la técnica sólo tenían resultados positivos en el momento de su aplicación. Esto se comparó con datos de un estudio anterior en estudiantes universitarios, quienes alcanzaron mayor relajación dentro de las sesiones. Por la diferencia en los resultados, se recomendó continuar su estudio en estos grupos de pacientes psiquiátricos. También en pacientes psiquiátricos con trastornos de pánico con agorafobia, se ha empleado el entrenamiento en relajación, se obtuvieron resultados satisfactorios que se han mantenido durante tiempo, al realizar entrenamiento con psicoterapia y relajación a un grupo de personas estresadas de la tercera edad, que pertenecían a un círculo de abuelos, éstos recibieron durante 8 semanas psicoterapia conductual y entrenamiento de relajación, con indicación de la práctica de la relajación en sus casas 3 veces al día; se observó que con la combinación de ambas técnicas se disminuyeron los niveles de estrés al finalizar el tratamiento y se mantuvieron los resultados cuando los sujetos fueron reevaluados. Esta técnica también ha servido como placebo, en pacientes con depresión unipolar que recibían diferentes métodos terapéuticos como terapia conductual, amitriptilina, psicoterapia psicodinámica y entrenamiento de relajación como placebo se observó que no tenían remisiones o se apreció un restablecimiento total.
- En definitiva, parece que el entrenamiento en relajación es una estrategia efectiva en el tratamiento de las cefaleas tensiónales, y ofrece la ventaja de que, en comparación con otros procedimientos, supone menos costos en tiempo, entrenamiento del terapeuta e instrumentación. Hasta aquí, hemos dado un bosquejo del uso de la relajación como técnica psicoterapéutica en el mejoramiento de la salud humana y sus repercusiones psicológicas y fisiológicas en el organismo humano. Tratar de mencionar su utilización en todas y cada una de las situaciones y enfermedades posibles sería interminable, estamos convencidos de su uso e importancia y aunque quizás en sus efectos fisiológicos sobre el organismo no se puedan dar datos concluyentes, su utilización, su estudio y la realización de futuras investigaciones encaminadas a este fin, nos podrían aportar aún más datos y conocimientos sobre esta técnica psicofisiología de tratamiento (Fernandez, 1996)

RELAJACION PROOGRESIVA DE JACOBSON

- Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Logrando así disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.

PRÁCTICA EN TRES FASES:

1ª FASE: TENSIÓN-DISTENSIÓN

- Se trata de tensionar, para después relajar, diferentes grupos de músculos; con el fin de aprender a reconocer la diferencia entre un estado de tensión y otro de relajación. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo el cuerpo, cada zona se debe tensar varios segundos (entre 5 y 7) y repetir tres veces con un intervalo del mismo tiempo.

- **Relajación de cara, cuello y hombros:**

-Frente: arrugar la frente y destesarla lentamente.

-Ojos: abrir ampliamente y cerrar lentamente.

-Nariz: arrugarla y destensarla lentamente.

-Boca: sonreír ampliamente y relajar lentamente.

-Lengua: presionar la lengua contra el paladar y relajarla lentamente.

-Mandíbula: apretar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, para luego relajar lentamente.

-Labios: arrugar como para dar un beso durante unos segundos y relajar lentamente.

-Cuello y nuca: Flexionar hacia atrás, volver a la posición inicial. Flexionar hacia adelante, volver a la posición inicial lentamente.

-Hombros y cuello: elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.

- **2. Relajación de brazos y manos:**

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Destensar lentamente.

- **3. Relajación de piernas:**

Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en las piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Destensar lentamente.

- **4. Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (mejor sentado sobre una silla):**

– Espalda: intentar que se toquen los omóplatos pero sin que lleguen a tocarse. Destensar.

– Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión

en el pecho. Espirar lentamente.

– Estómago: tensar estómago y destensar lentamente.

– Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla. Destensar.

- **2ª FASE: REVISIÓN**

Repasa mentalmente cada uno de los grupos musculares que hemos tensado y relajado *para comprobar que cada parte sigue relajada*, relaja aún más cada una de ellas.

- **3ª FASE: RELAJACIÓN MENTAL**

En esta fase pensaremos en una escena agradable y lo más positiva posible, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajado todo el cuerpo. En la Relajación Progresiva de Jacobson se da habitualmente el siguiente proceso de aprendizaje: Durante las dos primeras semanas: se practica cada día el tensar y después el relajar los grupos de músculos. En la tercera semana: el tiempo para relajarse se reduce.

Durante la cuarta semana: se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana: se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando.

En la última semana: se práctica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes, en aproximadamente dos meses se puede empezar a aplicar la relajación en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas situaciones que resultan menos ansiógenas. Cada vez que se consigue disminuir la ansiedad en una situación, se pasa a la siguiente. En definitiva, el entrenamiento en la Relajación Progresiva de Jacobson requiere, como ha podido observarse, la aplicación sistemática, estructurada y bien secuenciada del conjunto de procedimientos que se han expuesto con la finalidad de alcanzar un nivel de eficacia adecuado. Se entiende, por tanto, que es la práctica mantenida en el tiempo lo que va a permitir un mayor perfeccionamiento en su realización, de tal modo que este tipo de ejercicios se vayan interiorizando como un nuevo hábito diario cotidiano.

FUENTE DE CONSULTA:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400008

https://amadag.com/aplicar-la-relajacion-progresiva-jacobson/?gclid=CjwKCAjw7e_0BRB7EiwAlH-goCtjz898zc7GCL_qEk1smx6bVAXxEpw5ifveUa4f21cDJvBPDG9XfRoCWJsQAvD_BwE

RECURSOS:

Físico:

- tapetes
- sillas
- Música relajante

Humano:

- Profesionales
- Ciudadanos participes de la actividad
- Promotores

RESULTADOS:

Cualitativos

- Durante el desarrollo del taller se encuentra que la mayoría de los ciudadanos cuentan con la disposición para abordar el tema y quienes en un inicio se encontraban apáticos o a la expectativa dúrate el desarrollo de la misma comprenden la importancia de lograr un estado de relajación el cual contribuye al desarrollo individual desde lo físico hasta lo mental.
- Los participantes durante la conclusión del taller dieron sus puntos de vista mostrándose participativos en cuanto a la actividad desarrollada adoptando una postura en la cual conciben este tipo de espacios como necesarios para una adecuada dinámica dentro de comunidad de vida
- Durante el cierre de la actividad algunos participantes refieren que lograron un estado de relajación que van a emplear durante espacios insomnio y estados de ansiedad.

Cuantitativos

En el taller participaron 30 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:
Hombres: 23
Mujeres: 4
LGBTI:3
Se evidencia el interés por la dinámica propuesta

FIRMA DERESPONSABLE: Yeimy Jorena Guevara.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hirnel Díaz F

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: 07/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yeimy Lorena Becerra 4. HORA INICIO: 08:41 am.

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Relajación.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
2	Julio Cesar Lozada	C.C. 80'843.157	Julio Cesar Lozada
3	[illegible]	1022946511	[illegible]
4	Javier Grajales Pabón	80221770	
5	Monica Rodriguez	52197824	
6	SHANTAL RAMIREZ RANGEL	1.032.444.047	Shantal R. R.
7	JORGE Adrian Rincon	1108454407	
8	Luis Hurtado.	80231523	
9	Yeny Leonardo Sánchez	1136911955	
10	CESAR DIAZ	7162430	
11	Abel Leonardo Marcos Buitrago	79819928	
12	Fabio Nelson Pineda V	79923908	
13	Jose de la Rosa	1020760335	de la Rosa Jose
14	Reinaldo Moreno	1943167	
15	JHON E VELEZ M	1092677794	JHON VELEZ
16	Fernando Rentepuelel	3179353	
17	Luis Fernando Pepinahuqui	72485 64	
18	Fernando Montaño	80765552	
19	Walter medina	80759534	
20	Hector Yovani Gonzalez A.	1.023.891.020	
21	SAIME CUEVAS DELGADO	79654747	SAIME CUEVAS DELGADO
22	William Estupiñan	16738542	
23	Maria Helena Montaño	31976.444	
24	Jhovan V.	74025183	
25	DIAZ S	80224537	ALVARO
26	Yeseca Gomez Renteria	52410995	yeseca Gomez Re
27	Damian Jesus Angulo	79817425	
28	JOSE FERNANDO PARRA	79.418 198 Bta	
29	CARLOS JULIO	79700841	
30	LUIS A. ALVARADO I.	17.636.606	Luis A Alvarado.
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

ANEXO FOTOGRÁFICO

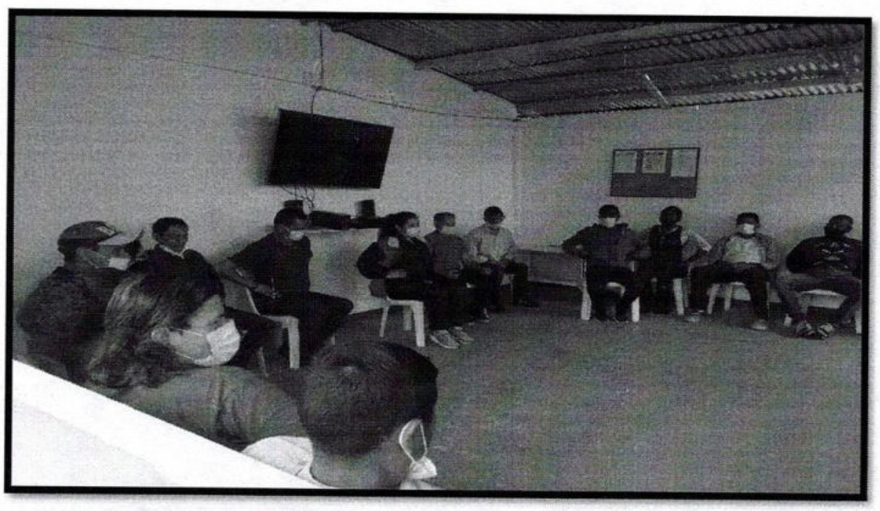
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación

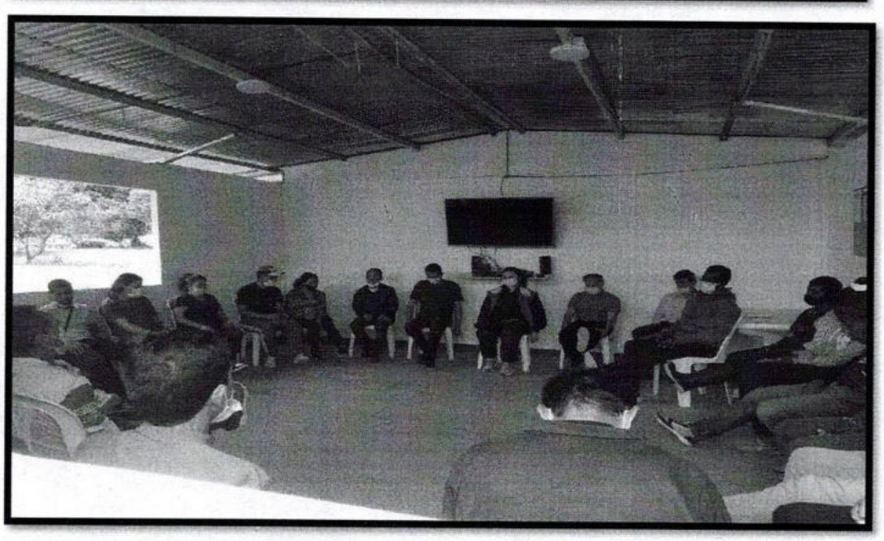
LÍNEA DE ATENCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.

Fecha. 07/07/2021

Actividad transversal







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:** 07/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

Línea de Atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Ampliar las acciones para fomentar habilidades motrices por medio de jornadas lúdico - recreativas, además de promover el acondicionamiento físico y mental de los participantes favoreciendo el trabajo en equipo y relaciones entre pares, de toda la población de la comunidad de Vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Indagar con los participantes sobre situaciones que los motiven a realizar actividades lúdicas y recreativas para su buen desarrollo personal.
- Proponer herramientas que permitan acercarse a situaciones que propicien el sano esparcimiento junto con la comunidad de Vida el Rosario para su fortalecimiento emocional y personal.
- Recurrir a las actividades lúdicas y recreativas como herramienta para la deshabituación de consumo y reducción del daño con la población de la comunidad de vida el Rosario.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico – terapéutica, que favorece para el fortalecimiento de competencias que motiven a realizar la actividad física y deportiva en los participantes y que al terminarla sientan el verdadero bienestar mental, cognitivo y físico que toda la actividad genera en cada uno de los ciudadanos.

- **Adecuación**: Se realiza la convocatoria con 5 días de anterioridad por medios escritos previos (panfletos, avisos, voz a voz etc.) en la comunidad y el día de la actividad los ciudadanos que participarán deben estar con indumentaria adecuada, y todo el grupo listo 20 min antes, 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, ya que vamos a utilizar 3 espacios abiertos dentro de la comunidad de vida teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad y distanciamiento social, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra jornada deportiva lúdica y recreativa en la comunidad.

  1. Movilidad articular general
  2. Tren inferior
  3. Tren superior
  4. Activación o entrada en calor
  5. Zonas Lúdico-deportivas (Comunidad de vida "El Rosario")
  6. Culminación jornada deportiva
  7. Vuelta a la calma y estiramientos generales

Hacemos una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos recreativos 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 realizamos la separación por equipos dentro de las estaciones lúdico-deportivas.

Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

FASE 1: ROLLOS Y COORDINACIÓN: Los participantes tendrán que hacer dos rollos en colchonetas y luego realizar una actividad viso manual en coordinación para pasar a la zona dos con peso y coordinación viso pedica.

FASE 2: COORDINACIÓN VISO PEDICA: En esta fase se trabajaran ejercicios de coordinación viso pedica y peso con balón medicinal, en donde cada participante debe completar el recorrido estipulado para seguir a la siguiente fase de trabajo.

FASE 3: ESLALON CON BALÓN Y VELOCIDAD EN ZONA JABONOSA. Para esta fase los participantes realizaran un eslalon con balones de micro fútbol en un recorrido de 30 metros en zona de desnivel, para luego en velocidad lanzarse por un plástico de 15 metros lleno de agua con jabón y de ahí desplazarse a la última fase.

FASE 4: ZONA DE HIDRATACIÓN CON BEBIDA NATURAL: En esta fase los participantes se dirigen a una mesa donde encontraran dos jarras llenas de agua con limón recogido de nuestra comunidad, para que realicen una debida hidratación y esto les ayude a estar bien hidratados y mitigar problemas relacionados con el covid 19.

- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción individual y colectiva, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso

y cumplimiento de objetivos en su vida, además de hacer el respectivo estiramiento para hacer una debida vuelta a la calma corporal.

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

TEMAS:

Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

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. F Díaz, L Giandana, G Kahan - Obtenido de http://www. isef11. com, 2016 - isef11.com.ar

RECURSOS:

Físicos:

- Bafle
- Balones medicinales
- Colchonetas
- Cinta de Peligro
- Plástico
- Jabón
- Agua
- Aros
- Conos
- Balones
- Platillos
- Jarras
- Vasos
- Sogas
- Mesa plástica
- Piedras naturales
- Baldes
- Limones
- Comunidad de vida
- Cancha de Fútbol
- Áreas comunes

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Equipo psicosocial
- Talleristas
- Promotoría
- Profesionales de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la jornada semanal lúdico – recreativa, los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en la actividad y además reconocieran nuevos conceptos dentro de las acciones lúdicas realizadas.

Cuantitativos

Durante la jornada asistieron un total 30 participantes, 17 ciudadanos de casa 2, 3 de género

femenino, 1 de enfoque diferencial y 13 de género masculino; 13 ciudadanos de casa 1, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Harney Díaz G

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: 07/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Pérez
3. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Richard Garcia	80129128	
2	Jairo Garcia	80171507	
3	Francisco Torres	79315121	
4	Sergio Baborquez	1032387824	
5	Isaac plata	79.874.846	Isaac Plata
6	Alex Moreno	1032357874	
7	Julieth ponton	1067037450	
8	Johann Stiven Jerez Ø	79830566	
9	Edgar Chamorro	79692888	
10	camilo Salcedo.	80.095.737	
11	Freddy Bello	79364400	
12	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M
13	JOCELYN A	1022528	
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: 07/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Osvaldo Perez
4. HORA INICIO: 10:30 AM
HORA FINAL: 12:00 PM
5. TEMA: Jornada Semanal Lúdico- Recreativa

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Damian Jesus Angulo	79817425	
2	Jose de la Rosa	1020766335	
3	Jorge Adrian Rincon	1108454457	
4	Monica Rodriguez	52.197824	
5	Javier Grajales Patiño	80221770	
6	Carlos Julio	79900841	
7	Omayra Barriga	1022946511	
8	Julio Cesar Lozada	80843157	
9	Fernando Rektenvald	3179353	
10	Fernando Montaño	80765552	
11	Fabio Nelson Pineda	79923908	
12	Fredy Leonardo Sanchez	1136911953	
13	Maria Helena Montaño Gonzalez	31976477	
14	Walter Medina	80158534	
15	Jaime Cuevas Delgado	79654741	
16	Abel Leonardo Moreno Buitrago	79819928	
17	Reinaldo Moreno	1943171	
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:

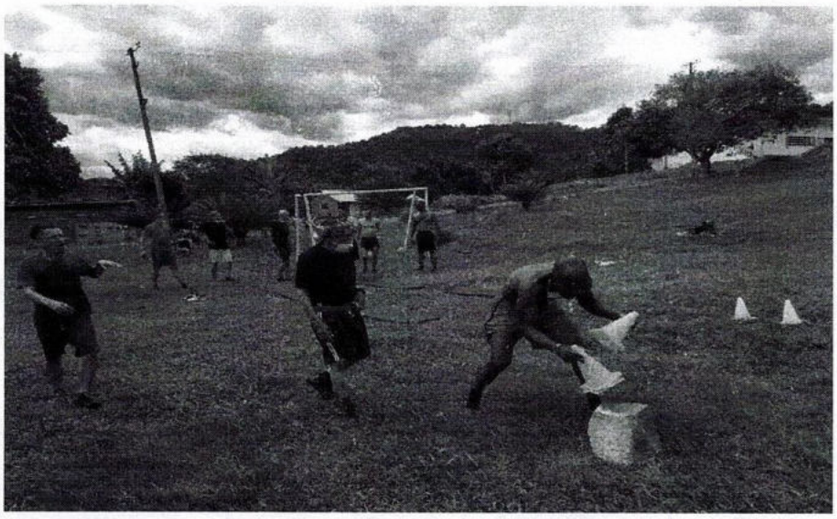
Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

Línea de Atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social

07/07/2021

CASA 1

Actividad Transversal







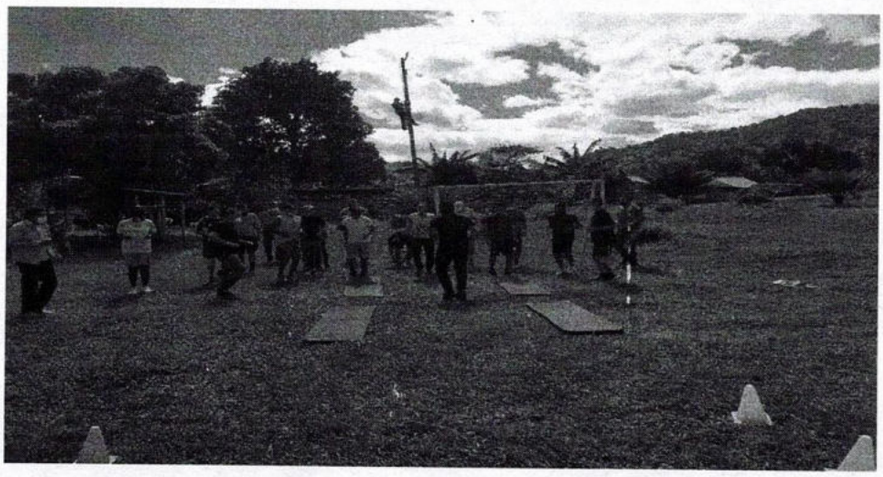
Jornada Semanal Lúdico - Recreativa

Línea de Atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social

07/07/2021

CASA 2

Actividad Transversal







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:** 07/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00pm FINAL: 04:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jazmín Lorena Diaz Hernández.

Nombre de la actividad: Regulación emocional.

Línea de atención I: Desarrollo personal para inclusión social.

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar las capacidades para obtener una buena regulación emocional, manejando así las emociones de forma apropiada; capacidad para, etc.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

Esta actividad se desarrolla por medio de la metodología psico-educativa, desarrollando las habilidades y destrezas, con el propósito de comprender y apoyarse en la regulación emocional.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos en general y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo del taller formativo.
- **Primer momento:** La reunión se da inicio con un ejercicio rompe hielo, donde cada uno de los participantes, realiza una corta intervención donde cada uno expresa en su vida la experiencia más significativa donde ha perdido su regulación (control) emocional.
- **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, 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.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicita a dos ciudadanos organizar el espacio recogiendo las sillas y mesas utilizadas.

TEMAS:

REGULACION EMOCIONAL.

Cómo Controlar las Emociones: 10 Técnicas que Funcionan

Pau Forner Nava

Ya dijo Nietzsche que los pensamientos vienen cuando ellos quieren, y no cuando nosotros desearíamos. Del mismo modo, tus emociones tampoco aparecen o desaparecen cuando tú lo decides. Pero, ¿es posible tener algún control sobre las emociones o debes resignarte a que dominen tus actos? ¿Alguna vez te has preguntado porque alguien es capaz de hablar en público sin aparentar nervios mientras que otra persona se viene abajo? ¿Por qué hay gente que en una discusión sucumbe a la ira mientras otros mantienen la calma?Si bien tiene sentido que te sientas triste cuando te dan malas noticias, eso no significa que tu única opción sea quedarte llorando en un rincón (esa actitud probablemente te mantenga afligido durante más tiempo). Reconocer que estás triste a la vez que te fuerzas a ti mismo a hacer algo productivo te ayudará a sentirte mejor antes.

¿Decides tú cómo controlar las emociones?

Hay muchas teorías al respecto. Algunos psicólogos creen que tenemos el control total sobre nuestras emociones y otros creen que no existe ninguna posibilidad de controlarlas. Sin embargo hay investigaciones que concluyen que la forma en que interpretas tus emociones puede cambiar la forma como las vives. La forma en que reacciones frente una emoción en concreto condicionará cómo actúa sobre ti.

- El orador que sufre frente la idea de hablar en público lo hace porque interpreta sus nervios como algo negativo, como una señal que le está enviado su cuerpo para que salga corriendo de allí.

- Por otro lado, alguien que interprete esos mismos nervios como excitación y ganas de hacerlo bien probablemente tenga más éxito en su conferencia.

La moraleja es que tu cuerpo te proporciona la energía para hacer algo, pero cómo usar esa energía lo decides tú. Hay gente que paga dinero y hace horas de cola para subirse a una montaña rusa, mientras que otros no se subirían ni en sueños. Ambos sienten los mismos nervios, pero los interpretan de forma diferente: diversión frente terror.

Lo que ocurre cuando tus emociones se descontrolan, No puedes evitar sentir emociones. Las emociones están ahí porque tienen una función evolutiva, un sentido biológico de supervivencia. Si nuestros antepasados no hubieran sentido miedo delante de una manada de tigres, probablemente el ser humano no hubiera llegado hasta hoy en día.La amígdala es la parte de tu cerebro encargada de disparar las emociones, como si fuera una respuesta automática en forma de agresión o huida frente una amenaza. Por eso es tan difícil controlar mediante la fuerza de voluntad el origen de tus emociones: significaría anular esta respuesta para la que estás programado genéticamente.

Este tipo de respuesta emocional es por lo tanto, necesaria. Sin embargo, en algunas personas no está correctamente regulada y puede ocurrir que:

- Se dispare en situaciones donde no existe una amenaza real (provocando la ansiedad)

- Sea incapaz de desactivarse con el paso del tiempo (como en la depresión). Por algún motivo, el cerebro entra en modo de supervivencia y se queda anclado ahí.

Cuando estás en fase de lucha-huida y la amígdala ha tomado el mando de tus actos, normalmente ya es demasiado tarde. Por eso debes aprender a actuar antes. Tienes que acostumbrarte a detectar aquellas señales que te indican que vas camino de no poder dominar tus emociones.Esta es la única forma en que serás capaz de detener el proceso (o retrasarlo) antes de que sea demasiado tarde. Una vez las emociones te dominan, eres poco más que una bestia acorralada.La verdad sobre las emociones negativas.

La teoría más reciente es que existen 4 tipos de emociones básicas que han evolucionado hacia el resto de sentimientos más complejos. Estas emociones son enfado, miedo, alegría y tristeza.Existen algunas situaciones a las que nunca podrás

acostumbrarte. Si todo te va mal, difícilmente podrás dejar atrás la sensación de miedo o ansiedad. Sin embargo, las emociones positivas suelen desaparecer a lo largo del tiempo. No importa cuanto dinero te toque en la lotería o cuán enamorado estés: las emociones positivas como el placer siempre terminan disminuyendo.De hecho, en un estudio se determinó que la emoción que dura más es la tristeza. En concreto, dura hasta 4 veces más que la alegría. En base a este panorama parece realmente necesario poder gestionar la intensidad de tus emociones para no sufrir tanto. A continuación encontrarás una lista de las técnicas que no han demostrado ninguna eficacia y las que sí.

Lo que no funciona para controlar tus emociones: Estas técnicas se han popularizado a través del boca a boca y mediante autores que no se han molestado en comprobar su base científica real. La utilidad de cada una de ellas para gestionar tus emociones es, cuanto menos, dudosa.

1. Intentar no pensar en lo que te preocupa

De la misma forma que intentar no pensar en un oso polar blanco provocará que termines pensando en él por un efecto rebote, en estudios como este se ha demostrado que es muy difícil apartar las emociones de nuestra cabeza.

2. Relajarte y respirar hondo...

Es habitual que nos recomienden relajarnos y respirar hondo cuando estamos enfadados o muy ansiosos. Proviene de una tradición casi ancestral, como la de respirar dentro de una bolsa de plástico en un ataque de pánico.Pero hay un inconveniente. Respirar hondo e intentar modular el diafragma no suele funcionar porque el componente fisiológico de las emociones suele ser poco importante.Piensa en ello. En la mayoría de las ocasiones en que te has enfadado mucho, por ejemplo, estabas tranquilo *antes* de volverte irascible. Probablemente tenías un buen día hasta que alguien te lo ha chafado, ¿me equivoco?Si un estado previo de relajación no ha podido evitar que te enfadaras, ¿por qué la gente cree que puede conseguirlo una vez ya estés enojado?

3. Liberar la tensión por otras vías

Hubo un tiempo en que se pusieron de moda las actividades para liberar emociones. Talleres donde la gente se reunía para llorar o eventos donde directivos agresivos se ponían a romper platos.Pues bien, resulta que los estudios psicológicos más recientes sugieren que este tipo de catarsis no funciona. Incluso puede ser negativa: sucumbir a la tentación de destrozarlo todo puede incrementar tu agresividad a corto plazo. Lo mismo ocurre con hacer ejercicio físico: aunque es bueno para tu corazón, no es capaz de tranquilizar tus emociones.Las emociones no están contenidas dentro de nuestro cuerpo y necesitan salir como si fuéramos ollas a presión. Lo que necesitan es ser comprendidas para evitar que nos hagan daño.

4. Presionarte para tener pensamientos positivos

Hay un poco de controversia respecto el efecto de los pensamientos optimistas para regular las emociones. Si bien yo no diría que son capaces de hacerte pasar de un estado negativo a otro positivo, sí que pueden llegar a reducir la intensidad de una emoción negativa.Las emociones se procesan casi en su totalidad a nivel inconsciente para luego pasar al terreno consciente, donde las percibes. Por este motivo, cuando eres consciente de ellas a menudo ya es demasiado tarde.Sin embargo, buscar la parte positiva de cada situación sí que puede evitar que sigas auto-saboteándote. Si en lugar de pensar *"No voy a poder con esto"* empiezas a creer *"Está complicado, pero lo puedo manejar"* evitarás que tus emociones negativas se agraven.La técnica de la distracción consiste en desvincularte de la emoción negativa centrando tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma evitarás que la emoción coja demasiada intensidad.Por ejemplo, si tu jefe cuestiona tu profesionalidad, en lugar de pensar que quizás termine despidiéndote podrías pensar en la celebración de cumpleaños que tienes el sábado. Es simple pero eficaz, tal y como se ha demostrado en varios estudios científicos.Aunque a largo plazo probablemente no sea la mejor estrategia, la distracción funciona, especialmente si centras tu atención en algo concreto en lugar de dejar que tu mente vague.

5. Date permiso para preocuparte más tarde

Antes te he explicado que intentar suprimir una emoción o pensamiento provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, ¡posponerla para más tarde puede funcionar!En un estudio se pidió a los participantes con pensamientos ansiosos que pospusieran su preocupación durante 30 minutos. A pesar de ser una forma alternativa de evitar pensar en algo, lo que se ha demostrado es que tras ese período de pausa las emociones regresan con una intensidad mucho menor.Así pues, date permiso para preocuparte después de un tiempo de espera. Te preocuparás menos.

6. Piensa en lo peor que te puede pasar

¿Recuerdas la película Sin Perdón (Unforgiven) de Clint Eastwood?En ella, el personaje de William Munny, pese a estar viejo y acabado, es el mejor pistolero del oeste. Y no lo es por su velocidad ni su puntería. Como él mismo dice, lo es porque cuando las balas empiezan a volar, él controla sus emociones y mantiene la calma.Pero ¿cómo mantener la calma? Los samuráis y los estoicos se mantenían tranquilos incluso en las situaciones más dramáticas, ¿cómo lo conseguían?Pues pensando en la muerte. Y mucho.No quiero que te pongas dramático ni te vuelvas un gótico, pero pensar en lo peor que te puede pasar te ayudará a relativizar tus problemas y mantener el control.

7. Escribe un diario de tus emociones

La escritura expresiva consiste en escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos y ha demostrado ser eficaz tanto a nivel psicológico como físico (¡es capaz de acelerar la cicatrización de las heridas!)Mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.

8. Tómate un respiro (y un refresco) para recuperar el autocontrol

Tu autocontrol no es infinito. De hecho varias investigaciones indican que conforme te expones a situaciones y emociones, se va consumiendo.Piensa en ello como hacer un sprint. Tras la carrera estás exhausto y necesitas tiempo para poder recuperarte antes de volver a correr. De la misma manera, si logras dominar tus emociones, evita volver a exponerte de nuevo a una situación tensa o será más probable que sucumbas.Lo más sorprendente es que se ha demostrado que mantener el control consume glucosa, como si literalmente estuvieras haciendo ejercicio. Por lo tanto, para recuperar tu autocontrol tienes dos estrategias:

- Tomar una bebida rica en azúcares (no es broma).
- Usar la reafirmación positiva para poder gestionar de nuevo tus emociones (fuente).La clave está en identificar cuándo tus niveles de autocontrol están bajos y evitar más situaciones emocionales mientas te recuperas.

9. Cuando todo falle, busca un espejo

¿Perdón? ¿Mirarse en un espejo? Sí, por muy sorprendente que parezca esta estrategia puede ser útil para aplacarte cuando estés furibundo.Varios estudios han demostrado que cuando te ves a ti mismo reflejado eres capaz de observarte desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto separarte durante unos instantes de tu emocionalidad.Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás. Y observarte en un espejo incrementará tus niveles de autoconsciencia y te ayudará a comportarte de forma más sociable.

10. Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones

A largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurre. Por ejemplo:*"Vale, no me gusta sentirme así pero ahora mismo tengo mucha envidia* (reconoces la emoción) *porque a Andrés le han felicitado por su trabajo y a mí no* (reconoces el por qué)."Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima.Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.¿La conclusión?Si quieres aprender realmente cómo controlar tus emociones debes saber que no hay una solución única. Aunque también se ha demostrado que tu propio lenguaje corporal es capaz de influir sobre tus emociones, encontrar la estrategia más

adecuada para regular los sentimientos negativos y entender su origen para tratar la causa es la única forma de evitar que tomen el control de nuestra mente.

Fuente de consulta:https://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones/

RECURSOS:

Físicos:

- Sonido
- Marcador
- Tablero
- Video beam

Humanos:

- Profesional de psicología
- Ciudadanos participes de la actividad

RESULTADOS:

Cuantitativos:

En el taller participaron 8 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:

- Hombres: 6
- Mujeres: 2

Se evidencia el interés y la disposición para el desarrollo de la actividad propuesta.

Cualitativos:

- Se logró evidenciar que los participantes reconocen recursos y habilidades propias que les han permitido afrontar situaciones complejas en el transcurso de su vida.
- Los ciudadanos mostraron capacidad de escucha activa, participación y respeto hacia las opiniones de sus compañeros.
- Los participantes comprenden la importancia de su estado de regulación emocional, fortaleciendo su manejo de emociones, mediante las diferentes técnicas de relajación.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jazmín Díaz.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel

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: 7/07/2021.

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jazmin Lorena Diaz H. 4. HORA INICIO: 2:00pm.

HORA FINAL: 4:00pm

5. TEMA: Regulación emocional.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Fabio nelson Pineda Vargas	79923908	
2	Giovanny pelaez blanco.	77625283	
3	fernando Rentenvoid	3179353	
4	Monica Rodriguez.	52197824	
5	Cesar Diaz	7142430	
6	Maria Helena Montaño	31.976.474	
7	Oscar Javier Grajales	80221770	
8	VICENTE TORRES	79729690	
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			

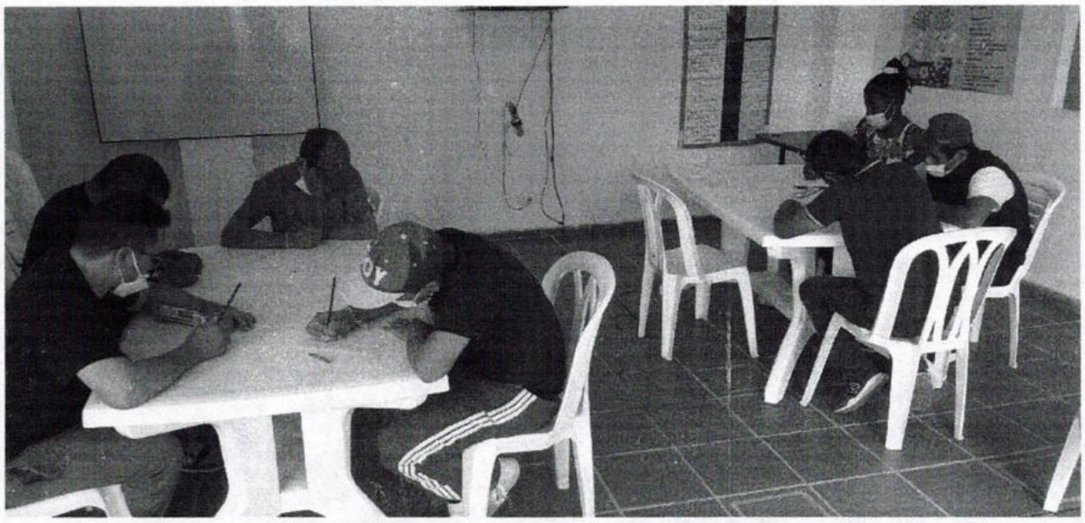
FIRMA DEL TALLERISTA: Jazmin Diaz.

ANEXO FOTOGRÁFICO

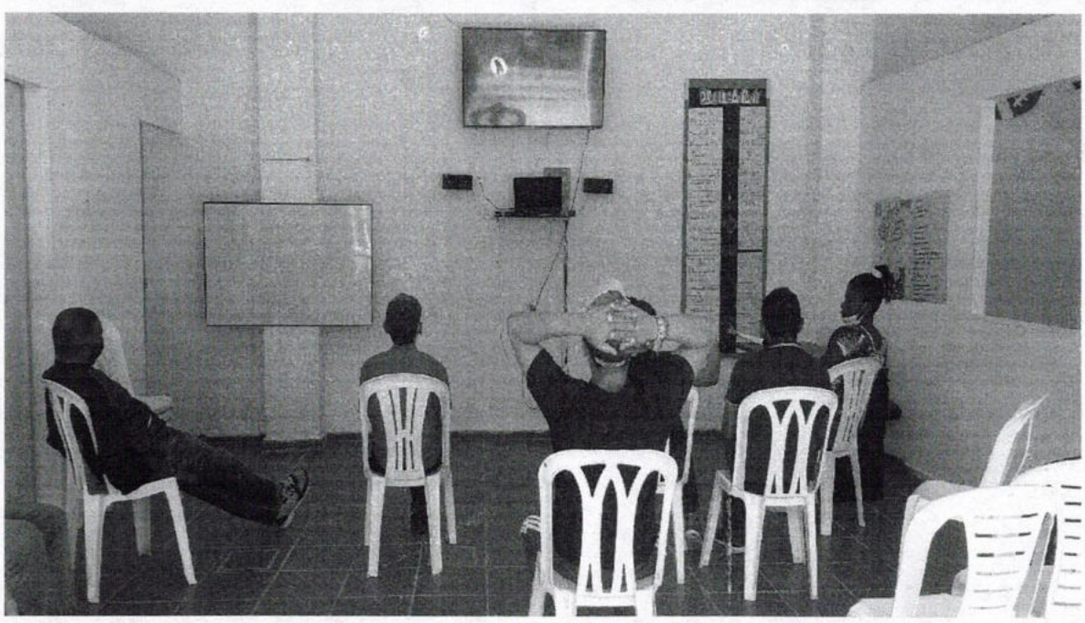
Nombre de la actividad: Regulación emocional.

Línea de atención I: Desarrollo personal para inclusión social.

Fecha. 7/07/2021







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	07/07/2021	**INICIO**: 02:00 pm **FINAL**: 04:00 pm

ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara
Psicología		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Afrontamiento

LÍNEA DE ATENCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.

MOMENTO: III

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los ciudadanos frente al método de canalizar las emociones que se experimentan en el momento de enfrentar una situación de alto impacto, por medio de la elaboración de sombreros que representan estrategias de afrontamiento, con el fin de favorecer la solución y análisis de problemas desde diferentes perspectivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar estrategias de afrontamiento, a partir de la explicación de los sombreros de Edward de Bono.
- Interiorizar las estrategias presentadas, por medio de la construcción de sombreros en cartulina.
- Sensibilizar frente a la importancia de afrontar correctamente situaciones de alto impacto

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará a partir de la metodología psico-educativa, permitiendo la sensibilización e interiorización de estrategias de afrontamiento eficaces para las situaciones de alto impacto que puedan presentarse a lo largo de la vida de los participantes.

- **Adecuación**:

Se convocan a los participantes de la comunidad a participar del taller, se adapta el espacio y el lugar, para dar inicio al encuentro.

- **Primer momento:**

Inicialmente se comenta el tema a tratar y la metodología a implementar durante el encuentro, luego se llevará a cabo la actividad rompe-hielo: "Carrera con un pie" para lo cual, se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el tallerista de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si

alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo.

- **Segundo Momento:**

Seguido de esto, se organizan a los ciudadanos en mesa redonda y se explica el concepto de afrontamiento, exponiendo el significado de cada sombrero del Edward de Bono, sensibilizando frente a la importancia de afrontar situaciones de alto impacto con el sombrero más conveniente.

- **Tercer momento:**

Se entrega a cada ciudadano cartulinas de colores, cintas, pegantes, tijeras y colores, con la finalidad de que construyan el sombrero que les haya correspondiendo teniendo en cuenta su significado y características específicas. Al pasar unos minutos, se lleva a cabo la rotación de los participantes, para que continúen la creación del anterior compañero, siguiendo las instrucciones y respetando lo que se ha iniciado. Finalmente, los ciudadanos deberán presentar su sombrero, describiendo como se sintieron al ser cambiados de lugar y al terminar con un sombrero diferente al que empezaron.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Se solicita a dos ciudadanos organizar el espacio recogiendo las sillas y mesas utilizadas.

TEMAS:

Afrontamiento:

Soriano (2002) realiza un listado de las definiciones más relevantes planteadas por diferentes autores, algunas muy semejantes y otras enfocadas en diversos aspectos, y las ordena cronológicamente:

(a) Para Lazarus (1966) el término afrontamiento hace referencia a todas las estrategias para tratar contra las amenazas;

(b) Según Lipowski (1970) el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad;

(c) Otros ven al afrontamiento como la conducta que busca el alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema (Weissman & Worder, 1977);

(d) Mechanic (1978), considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas;

(e) Los investigadores Pearlin y Schooler (1978) argumentan que el afrontamiento es cualquier respuesta ante las tensiones externas que funcionen para evitar o controlar el distrés.

No obstante, el máximo desarrollo teórico y guía de trabajos posteriores sobre el afrontamiento fue desarrollado por Lazarus y Folkman (1984). Estos autores definieron al afrontamiento como: "(aquellos esfuerzos 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" (p.122).

Pensamiento:

El pensamiento es el producto de la mente en el acto de pensar, es decir, las construcciones mentales elaboradas fruto de la actividad del cerebro.

Como actividad fundamental del ser humano, es estudiado por varias disciplinas, entre las que destacan la filosofía y la psicología. El objetivo básico del pensamiento es dotar de significado el mundo exterior y uno mismo, manipulando la información.

La inteligencia es la habilidad personal para pensar de una manera más efectiva. Según la concepción empleada, un pensamiento puede ser sinónimo de idea o del acto de producirla.

Cuando se habla de pensamiento, generalmente se hace referencia a cualquier actividad intelectual o mental. En este sentido, se puede hacer referencia al acto del pensamiento o las ideas resultantes o elaboraciones de las mismas ideas.

Los 6 sombreros para pensar de Edward de Bono

Cada vez que uno se posa en nuestra cabeza cambiamos nuestra perspectiva, nuestras sensaciones y nuestra actitud. Lo que nos pasa cuando nos ponemos estos sombreros es lo siguiente:

- **Sombrero Blanco**: Vemos los hechos puros y reales. Somos neutrales y objetivos. No somos capaces de hacer interpretación propia ni subjetiva.
- **Sombrero Rojo**: Nos permite más que ver, sentir. Somos emocionales e intuitivos. Con este sombrero podemos inspeccionar nuestros propios sentimientos y los de los demás. No es posible justificar con la lógica los sentimientos.
- **Sombrero Negro**: Vemos todo lo que puede salir mal y por qué no puede funcionar. Somos negativos. Nos permite hacer un intento objetivo de poner de cara los elementos negativos y hacernos preguntas negativas. Podemos confrontar más fácilmente pasado y futuro. Si eres capaz de ponerte este sombrero, serás capaz de ponerte el amarillo también.
- **Sombrero Amarillo**: Vemos los elementos constructivos de la realidad y las oportunidades. Somos positivos. Nos permite hacer un intento objetivo de poner de cara los elementos positivos. Podemos analizar la realidad desde un aspecto lógico y práctico hasta un aspecto esperanzador de visiones y sueños. Con este sombrero somos más constructivos y podemos hacer que las cosas sucedan.
- **Sombrero Verde**: Vemos la realidad de forma creativa. Somos imaginativos, provocativos y estamos en continuo movimiento. Nos permite buscar todas las alternativas posibles e ir más allá de lo conocido y satisfactorio. Apostamos por descubrir. Con este sombrero reemplazamos el juicio por la idea de explorar y descubrir provocaciones y nuevas alternativas.
- **Sombrero Azul**: Vemos de manera organizada nuestro pensamiento y la realidad. Somos capaces de controlar y gestionar el pensamiento. Este sombrero llama a los otros, define los temas a los que ha de dirigirse el pensamiento. Con este sombrero llegaremos a las conclusiones y determinaremos la acción a desarrollar. Este sombrero suele usarse al final de un recorrido para dar paso a la acción final.

Todos los sombreros para pensar son susceptibles de uso según la ocasión. A veces hay que usar un poco todos los sombreros para al fin ponernos el azul y saber cómo actuar.

Otras veces deberemos mantener un mismo sombrero para definir la actitud con que nos tomamos la vida. Decide bien qué sombreros para pensar escoges, cuál quieres llevar más tiempo en la cabeza.

Fuente de consulta:

- https://queesela.net/pensamiento/
- https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/
- https://psicocode.com/psicologia/los-6-sombreros-emocionales-de-edward-de-bono/

RECURSOS:

Físicos:

- Lápices
- Hojas blancas
- Cartulinas de colores
- Colbón
- Marcadores
- Colores
- Cinta
- Tijeras
-

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional del área

RESULTADOS:

Cualitativos

- Los ciudadanos reconocen el afrontamiento como herramienta necesaria para su desarrollo personal, debido a las implicaciones del tema, reconociendo experiencias personales en las cuales no emplearon esta estrategia lo cual repercutió en consecuencias negativas.
- A lo largo del encuentro, los ciudadanos fueron receptivos, participaron de la temática propuestas, demostraron capacidad de empatía durante la socialización de las experiencias compartidas por los asistentes. Por otro lado, se resalta el reconocimiento del concepto abordado y las herramientas brindadas para fortalecer las habilidades de afrontamiento.
- Los ciudadanos desarrollan la totalidad de la actividad planteada, al finalizar se generan conclusiones que incluyen el uso del análisis racional sobre el emocional como un factor determinante al momento de afrontar situaciones a lo largo de su ciclo vital

Cuantitativos

En el taller participaron 8 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:

Hombres: 7

Mujeres: 0

LGBTI:1

Durante el desarrollo de la actividad asimilan el tema lanteado.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jeimy Lorena Guevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz G

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: 07/07/2021.
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yeimy Lorena Guevara.
4. HORA INICIO: 02:00 pm
   HORA FINAL: 04:00 pm.
5. TEMA: Afrontamiento.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Wallerton Medina	80759534	
2	Heiner Alberto Velosa Sáenz	80.175.715	Heiner Sáenz
3	LUIS ANTONIO RUIZ	79169838	LUIS ANTONIO RUIZ
4	Abelleonardo Moreno Buitrago	79819928	
5	CARLOS JULIO	79700841	
6	Alejandro Cleco	7L206200	
7	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	Edwin B.P.
8	SAIME CUEVAS DELGADO	79654944	SAIME CUEVAS DELGADO
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: Yeimy Lorena Guevara

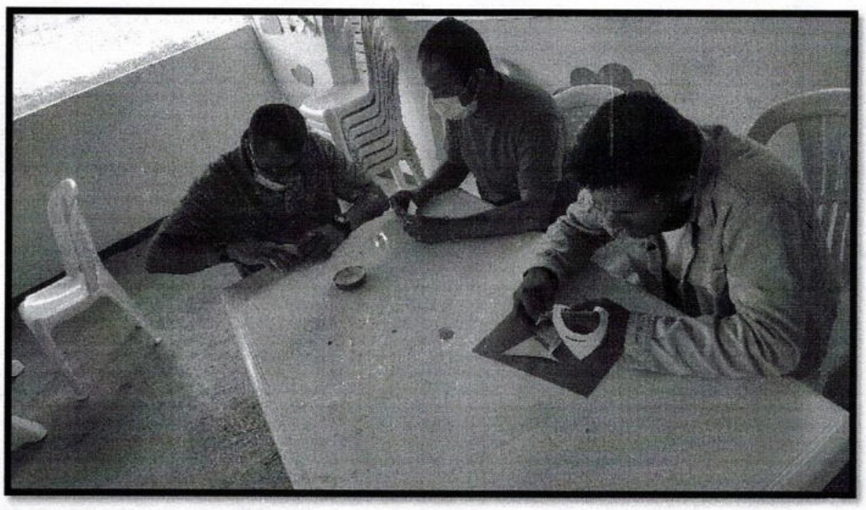
ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Afrontamiento

LÍNEA DE ATENCIÓN*:* Desarrollo personal para la inclusión social.

Fecha. 07/07/2021

MOMENTO: III







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:** 07/07/2021	**HORA:** 2:00 pm – 4:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Palabra tras palabra

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

Momento: V

OBJETIVO GENERAL:

Generar espacios de participación y expresión creativa por medio del lenguaje verbal y escrito fortaleciendo habilidades comunicativas y sociales

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Propiciar ambientes de integración entre los ciudadanos y ciudadanas que les permita destacar sus habilidades y destrezas.
- Promover el aprendizaje significativo por medio de juegos que involucren el conocimiento y la diversión.

METODOLOGIA:

El encuentro se llevó a cabo bajo dinámicas de participación activa, el juego y construcción de significados a través de la experiencia.

Adecuación:

El encuentro fue convocado con anterioridad y se realizará en la zona de televisión en casa 2.

Primer momento:

Como actividad rompe hielo fue llamada *Pinta, pinta.* Esta consistio en dibujar en tablero y adivinar. Un participante paso enfrente de los compañeros con un marcador frente al tablero, se le entrego una hoja en la que tenía tenían que adivinar la palabra y asi sucesivamente, cada que adivinaran una, se cambiaba de participante.

Segundo momento:

Para iniciar se realizó un ejercicio de narración prolongada, esto consistio en hacer un circulo, los talleristas iniciaron el ejercicio. La idea es que la persona inicie con el principio de una historia, el del lado, continuara con la historia inventada y asi sucesivamente.

Se presentan las normas de la actividad:

- Lenguaje respetuoso.
- Respetar el turno del compañero.
- Tener un hilo conductor coherente

Tercer momento:

El grupo se organizó en parejas, se entregaron una serie de palabras, estas no tenían relación la una con la otra, la idea era que elijan máximo 3 palabras. Con estas debían construir una historia en la cual debían incorporar las palabras elegidas que construir una historia corta, seleccionando también alguno de los siguientes temas:

- Comedia.
- Romance.
- Terror.
- Tragedia.

Posterior a esta dinámica, una persona de cada pareja leyó su escrito.

Reacondicionamiento del espacio:

La sala de TV quedo ordenada y en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMAS:

Escritura creativa:

La escritura creativa es la que desborda los límites de la escritura profesional, periodística, académica y técnica; incluye la literatura y sus géneros y subgéneros. La diferencia estriba en que en este modo de escritura priman la creatividad, la calidad estética y la originalidad, sobre el propósito generalmente informativo propio de la escritura no literaria.

Relato en cadena:

El relato en cadena es una técnica de expresión que permite desarrollar la creatividad, imaginación, agilidad mental y coherencia en la creación de por medio del la oralidad o escritura. Fomenta la cooperatividad y el trabajo en equipo. Consiste en la construcción de una historia o relato, uniendo ideas de cada uno de los involucrados.

REFERENCIA:

Habilidades comunicativas (N.º 1). (2002, junio). Universidad de Pamplona – Facultad de estudios a distancia.

RECURSOS:

Físicos: palabras en papel iris, marcadores, lápices, papel kraff.

Humanos: participantes y talleristas.

RESULTADOS:

Cuantitativos:

07/07/2021

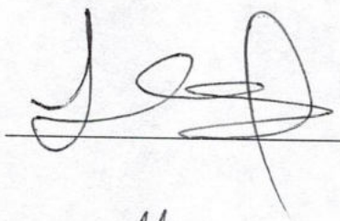
Se conto con la participación de 2 (dos) ciudadanos, una mujer y un hombre, asi como la participación de los 3 (tres) talleristas.

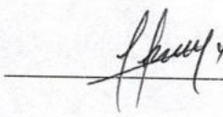
Cualitativos:

07/07/2021

Partiendo de la participación de 2 ciudadanos, se recalca que, al inicio, se mostraron indispuestos puesto que les daba pena iniciar la actividad, pero el equipo tallerista los motivo con palabras de fortaleza

indicándoles que al ser ciudadanos de momento 5, sus habilidades comunicativas y sociales debían ser fortalecidas para su egreso por finalización de proceso en la Comunidad. Posteriormente se mostraron participativos y creativos ante las actividades de expresión verbal.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

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: 07/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
4. HORA INICIO: 2:00 pm
HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Palabra tras palabra

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yuri Gomez Rentería	52410995	Yuri Gomez R
2	Eduardo Martinez	1.070.011.459	Eduardo Martinez
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: 07/07/2021

TEMA: Palabra tras palabra







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:** 07/07/2021	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Camila Herrera Fernández

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Regulación emocional

LÍNEA DE ATENCIÓN: 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 trasladándose 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: Completa la frase, la cual consiste en dar continuidad a la frase emitida por el interlocutor.

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, 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. La reevaluación, como estrategia de aparición temprana, no incluiría un esfuerzo de autorregulación y, por lo tanto, recursos cognitivos como la memoria estarían disponibles. De hecho, las personas que utilizan frecuentemente la reevaluación tienen un mejor desempeño en pruebas objetivas de memoria. 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:

- Tablero
- Marcadores
- Esfero
- Sillas

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

Cuantitativos

Para este taller, se contó con la participación de 15 ciudadanos de la Comunidad de Vida, los cuales pertenecen al género masculino.

Cualitativos

Durante la ejecución de la actividad, los ciudadanos se mostraron participativos, la metodología facilitó la exteriorización de situaciones de la vida personal, en las cuales evidenciaron la falta de manejo y gestión de sus emociones, aspectos que en varias ocasiones generó toma de decisiones inadecuadas y consecuencias negativas derivadas de las mismas.

Dentro del desarrollo, los asistentes manifestaron motivación frente al proceso de atención, la necesidad del trabajo personal para favorecer su proceso de inclusión y sostenibilidad una vez egresen de la Comunidad, enfatizando en la autorregulación como aspecto relevante para la correcta ejecución del proceso.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

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: 09/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Camila Herrera Fandiño.
4. HORA INICIO: 02:00 pm
   HORA FINAL: 04:00 pm
5. TEMA: Regulación emocional.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yeferson ponton	1067037450	
2	[illegible] Bello	79364400	
3	Francisco Torres	79315121	
4	Hugo Soto	78922764	
5	Sergio Andres Bobárquez	1032387829	
6	camilo. salcedo.	80.095.737.	
7	Richard Garcia	80129128	
8	Edgar Chamorro B	79692885	
9	Rairo A. Garcia	80771507	
10	Johann Otine Jerez O	79830566	
11	JOCELIS RAPI	1622528	
12	ISRAEL PLATA	79'877.876	
13	Alex Moreno	1032357879	
14	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M.
15	Ricardo Fabio Garcia Gamba	3.274594	Ciudadano no firmó.
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:

Evidencias fotográficas
Nombre de la Actividad: Regulación emocional
LÍNEA DE ATENCIÓN: Desarrollo personal para la inclusión social.
Fecha. 07/07/2021
Momento: I





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:** 07/07/2021	**HORA:** 2:00pm 4:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leidy Johana Muñetones	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Regulación emocional

LÍNEA DE ATENCION: 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 trasladándose 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: Completa la frase, la cual consiste en dar continuidad a la frase emitida por el interlocutor.

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, 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 de la automonitoreo y de la autocorrección. Este esfuerzo reduciría los recursos cognitivos disponibles del sujeto dificultando la retención de sucesos. La reevaluación, como estrategia de aparición temprana, no incluiría un esfuerzo de autorregulación y, por lo tanto, recursos cognitivos como la memoria estarían disponibles. De hecho, las personas que utilizan frecuentemente la reevaluación tienen un mejor desempeño en pruebas objetivas de memoria. 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

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

-**Cuantitativos**: En el taller participaron en total 16 ciudadanos la cual 13 son hombres 1mujer y 2 personas que pertenecen al enfoque diferencial (LGTBI)

En donde se evidencia una buena participación en el tema, realizando aportes y generando preguntas despejando de esta manera dudas en cada participante igualmente se debate sobre pensamiento, emoción y conducta.

-Cualitativos: A partir del tema tratado los ciudadanos se identifican ya que mencionan que en momento 1 deben aprender a manejar sus emociones y lo mencionan como una parta importante en la comunidad de vida los ciudadanos resaltan la importancia de adquirir herramientas para afrontar retos y situaciones de conflicto, y con las emociones que generan en el diario vivir brindando estrategias de autorregulación cómo relajarnos, y respirar adecuadamente para regular la intensidad y la duración de los estados emocionales

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernez Ortiz

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: 07/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Leidy Johana Muñetones
4. HORA INICIO: 2:00 PM
   HORA FINAL: 4:00 PM
5. TEMA: Regulación emocional

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Julio Cesar Lozada D.	c.c. 80'843.157	Julio Cesar Lozada D.
2	omayra Barrios	1022946511	omayra Barrios
3	Shantal Ramirez Tangarife	1.032-444-047	Shantal. R.T.
4	Hector yasani Gonzalez abate.	1.023.897.026	
5	LUIS A. ALVARADO F.	17.636.606	Luis Alvarado.
6	Juan Hurtado	80231503	
7	Fray Leonardo Sanchez	1136911953	
8	Fernando Montaño R.	80765552	
9	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
10	Lerroho Ruiz Luis	72 48564	Luis Lerroho Ruiz
11	Reinaldo Moreno	1943167	
12	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa Jose
13	JOSE Rincon	1108454457	
14	JOSE FERNANDO FABRA	79418198	
15	JHON E VELEZ M	1098677797	JHON VELEZ
16	William Gutierrez	16738542	
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:

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la Actividad: Regulación emocional
LÍNEA DE ATENCION: Desarrollo personal para la inclusión social.
Fecha. 07/07/2021
Momento: I



