581

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:** 11 / 07 / 2021	**HORA:** 10:00 am a 11:30 am
ÁREA: TRABAJO SOCIAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JONH RODRIGUEZ SOLER

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESPIRITUALIDAD
LINEA DE ATENCION: DINAMIZACION DE LA ATENCION INTEGRAL BASADA EN LA COMUNIDAD DE VIDA.
GRUPO DE INTERES

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar de manera integral como persona, todas las virtudes y habilidades, mediante un encuentro de alabanza, reflexión, en un acercamiento a su área espiritual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Interiorizar la palabra de Dios en los ciudadanos que participan en el espacio espiritual.
- Reconocer en el encuentro espiritual a sus semejantes sin discriminación alguna.
- Brindar un escenario propicio, que ofrezca un vehículo de mejoramiento continuo a través de la fe.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el manejo adecuado de los estados de ansiedad, derivados de la abstinencia de consumo de sustancias psicoactivas y demás situaciones del diario vivir.

- **Adecuación**: Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de psicología.
- **Primer momento:** A continuación, se socializan los objetivos a alcanzar y la metodología que se pretende implementar.
- **Segundo Momento:** Posteriormente se genera explicación sobre el significado de la espiritualidad y el acercamiento a su creencias, pensamientos y emociones que están inmersas en su fe por medio de la interacción con la naturaleza.
- **Tercer momento:** Se realiza traslado con los ciudadanos al río, donde se lleva a cabo ejercicio de relajación, fomentando herramientas que favorezcan la interacción con la naturaleza para le acercamiento con su creencia.

- y se finaliza con los aportes de los ciudadanos que deseen compartir con los demás, opiniones, sugerencias y dudas surgidas a partir de la ejecución de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez culminado con el cierre de taller, se retornar a la Comunidad.

TEMAS:

Espiritualidad.

La espiritualidad es ahondar y reconocer que somos seres fundamentalmente creados por un ser supremo (Dios), que poseemos un cuerpo, alma y espíritu, en nuestra esencia. Espiritualidad etimológicamente hablando significa "cualidad". Como seres humanos podemos transcender a nuestra vida material y física, sentida por nuestro cuerpo por medio de los sentidos fundamentalmente, enfocados por la razón o mente que se haya en el alma, que es otra esfera queda paso a reconocer de manera humana en la consciencia, finalmente ascendemos de escenario cuando nos permitimos encontrarnos con Dios, al aceptar los favores que recibimos por el espíritu. Cada área por llamarla así, tiene su valor propio y particular, donde se da cabida a diferentes factores que al interior de cada una vivifican el poder de la experiencia de la vida misma, pero, saltamos y damos un verdadero salto cuántico, cuando reconocemos que somos más que materia, que somos más que carne y hueso, que somos mucho más que lo material, que nuestro paso por la tierra es efímero y que es una oportunidad, de convivir y expresar el amor más profundo y eterno encontrado en el señor, desbordándolo en el otro, en el otro que siente, que sufre, que ríe, que llora, pero, que finalmente desea igualmente la vida eterna.

La biblia, la palabra de Dios, nos da la oportunidad de seguir la ruta del triunfador, el sendero de la felicidad integral, de poder satisfacer y disfrutar los placeres de la vida, con mesura, con respeto al todo poderoso y a sus normas, registrada en los sagrados mandamientos. Vivir una vida espiritual, nos enseña a vernos en el otro, a aprender a sufrir con el sufrimiento del otro a despojarnos del hedonismo como eje central de nuestras vidas, y a encaminarnos por senderos de tranquilidad, paz y rectitud.

Citamos arriba, la interacción entre la física cuántica y la espiritualidad, algo que anteriormente podría ser poco conciliable entre las partes, pero, aquí observamos que no son ajenas, sino que todo lo contrario se pueden fusionar de manera clara y pertinente, para ello citamos algunas posiciones con respecto a ello:

"Científicos conciliadores de espiritualidad y física cuántica

No obstante, existen científicos reputados que sí hacen una conexión con conocimiento de causa de la materia científica y espiritual, aunque en algún caso han sido criticados por sus compañeros por este tipo de cuestiones.

No debemos olvidar que los científicos también son personas y son sensibles de tener creencias e influencias espirituales, religiosas o materialistas.

Fritjof Capra: Reconocido físico austriaco investigador en física subatómica y profesor para diferentes universidades en Europa y EEUU. Es el pionero en buscar la unión entre la nueva física y las tradiciones espirituales antiguas, especialmente con la oriental. Con su libro referente "El Tao de la Física" (1975) inició esta conexión.

John Hagelin: Físico de partículas e investigador de la Organización Europea de Investigación Nuclear y del Stanford Linear Accelerator Center, actualmente profesor de Física. Ha aparecido en diferentes programas de TV y documentales como "El Secreto" o "¿¡Y tú qué sabes!?". Aseverando la relación entre espiritualidad y física cuántica.

Nick Herbert: Físico y escritor estadounidense, conocido por su libro La realidad cuántica, en el que, entre otras cosas, abarca la conexión mística con las teorías de la nueva física.

Henry Stapp: Físico, conocido por su trabajo en la mecánica cuántica y la conciencia. Su libro, Universo Consciente: la mecánica cuántica y el observador participante, también une las filosofías espirituales que dicen que la conciencia crea la realidad.

En el momento observamos que nadie tiene un conocimiento pleno ni seguridad definida y total de la mecánica cuántica por lo que también el panorama está muy abierto, pero, tampoco descartar su relación cercana, con vista y basados a que somos tripartitos.

La necesidad de encontrar respuestas a situaciones inexplicables, entre ellas, lo referente a los fenómenos de la naturaleza, con base en ello el hombre supuestamente crea a Dios, como ser supremo del universo. Esto lo exponen algunas corrientes evolucionistas, que se enfocan en otras premisas totalmente apartadas en la fe, y la existencia de Dios. Visto de manera global, frente al desarrollo y al crecimiento personal, como motivación hacia la acción y el deber ser, el ser humano requiere aferrarse a esa fuerza divina que le brinda la luz y sendero hacia la libertad, desatándose de los tentáculos terrenales y materiales, transcendiendo a una instancia superior, donde la paz propicia el equilibrio anhelado de la existencia. Este compromiso, consigo mismo y Dios, reglado por los mandamientos, que no son más que un decálogo de parámetros básicos de una sana convivencia, que no poseen alguna condición o posibilidad de discusión de fondo.

Fuente de consulta:

- https://www.bing.com/search?q=objetivo+de+la+espiritualidad&form=EDGSPH&refig=c10245822b1640e5bbcf79326f003fd8&mkt=es-co&msnews=1&sp=-1&pq=objetic&sc=8-7&qs=n&sk=&cvid=c10245822b1640e5bbcf79326f003fd8
- https://www.significados.com/espiritualidad/#:~:text=La%20espiritualidad%20es%20el%20conocimiento%2C%20aceptaci%C3%B3n%20o%20cultivo,lo%20relativo%20a%20la%20cualidad%20de%20lo%20
- https://www.enbuenasmanos.com/espiritualidad-y-física-cuantica

RECURSOS:

Físicos:

- Guitarra
- Hojas de asistencia

Humanos:

- Profesionales
- Promotores
- ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Se realiza el espacio espiritual por medio de la interacción con la naturaleza, generando diferentes mecanismos de acercamiento con DIOS, por tal motivo durante el encuentro los ciudadanos buscaron por medio de la oración fases de agradecimiento por sus decisiones de recuperación y de cambio de vida, asimismo pedían por sus redes familiares, compañeros y pares que están inmersos en las adicciones y habitabilidad en calle.

Se evidencio ciudadano motivados y movilizados espiritualmente, con bastantes expectativas de fortalecer su área espiritual.

Cuantitativos:

Participaron en el encuentro quince (15) ciudadanos, dividido de la siguiente manera; 15 de género masculino, entre ellos uno (1) en población diferencial identificado como afrocolombiano.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner 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: 11 / 07 / 2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jonh Rodriguez Soler
4. HORA INICIO: 10:00 am
   HORA FINAL: 11:30 am
5. TEMA: Espiritualidad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Richar Garcia	80129128	
2	Alex Moreno	1032357879	
3	Sergio Bohórquez	1032387829	
4	Camilo Salazar.	80.095.737	
5	Francisco Torres	79'35121	
6	Israel Plata	79'877.86	
7	Johann Stive Jerez	79830566	
8	Ufram Parra	1067037470	
9	Jairo Garcia	80771507	
10	JAINE ALEXIS	79706145.	
11	TOCCI ISRAEL	16225128	
12	Fredy Bello	79364400	
13	JACKSON BENGUA M.	80360842	
14	Edgar Chamarro	79692885	
15	Leonardo Fabio Garcia.	3274594	NO FIRMA
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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESPIRITUALIDAD

REALIZADA EL DIA 11/ 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:** 11/07/2021	**HORA:** 10:30 AM – 12:00 PM
ÁREA: PSICOLOGÍA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	DANIELA GARCIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupo de interés: espiritualidad

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

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 adecúa el espacio organizando las sillas de tal manera que permitan la visualización al televisor; posteriormente, se convoca a los participantes al lugar de desarrollo de la actividad.

- **Primer momento**

  Se menciona a los participantes el objetivo de la actividad, se sensibiliza frente a la importancia del silencio y de la interiorización de la temática a abordar; se indica que es necesario respetar las opiniones y pensamientos de todo el grupo. Se proyecta un vídeo devocional dirigido por una pastora, quien comparte algunos eventos de su vida personal y los asocia con los versículos de la biblia abordados durante el espacio.

- **Segundo momento**

  Posterior a la sensibilización y al espacio de oración e interiorización, se invita a cada ciudadano a participar voluntariamente compartiendo la reflexión personal realizada a parir de la oración y escucha del devocionario, buscando conocer las opiniones y percepciones de cada uno.

- **Tercer Momento**

Al finalizar la reflexión individual, se realiza una lectura relacionada con la temática de crecimiento espiritual a fin de que cada participante pueda generar una conclusión personal que pueda aplicar en su vida cotidiana en la comunidad de vida.

- **Reacondicionamiento del espacio**

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

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 y video
- Televisor

Humanos:

- Profesionales en psicología y trabajo social
- Promotores
- Ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Durante la actividad se observó que los participantes reconocen la importancia de fortalecer su área espiritual a través de espacios de silencio, oración y reflexión personal. Se identificó el agrado, el gusto por espacios en los cuales puedan realizar alabanzas y escuchar textos bíblicos. Los ciudadanos se mostraron receptivos.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 16 ciudadanos:

-15 hombres

-1 mujer, quien se reconoce como víctima del conflicto armado.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DANIELA GARCÍA RAMÍREZ.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner 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: 11/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Daniela García Ramírez
3. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Grupo de Interés: Espiritualidad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
2	Damian Jesus Angulo	79817429.	
3	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
4	carlos julio	79700854	
5	VICENTE TORRES	79729690	vicente
6	JOSE RONCANCIO PEREZ	80262059	
7	YOVADIN PELAEZ	7402548?	
8	Maria Helena Montaño	51'946.477	
9	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa Jose
10	Jorge adrian Rincon	1108454407	
11	Jose Leonardo Moreno Buitrago	79'879978	
12	Fernando Montano R	80'765.552	
13	JOSÉ FERNANDO PARRA	79418198	José fernando Parra
14	Julio Cesar Jerada	C.C. 80'843157	Julio Cesar Jerada
15	ALEXARCEL CHICO	72206200	A. C.
16	AGUSTIN HERNANDEZ	79701719	AGU
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: DANIELA GARCÍA RAMÍREZ

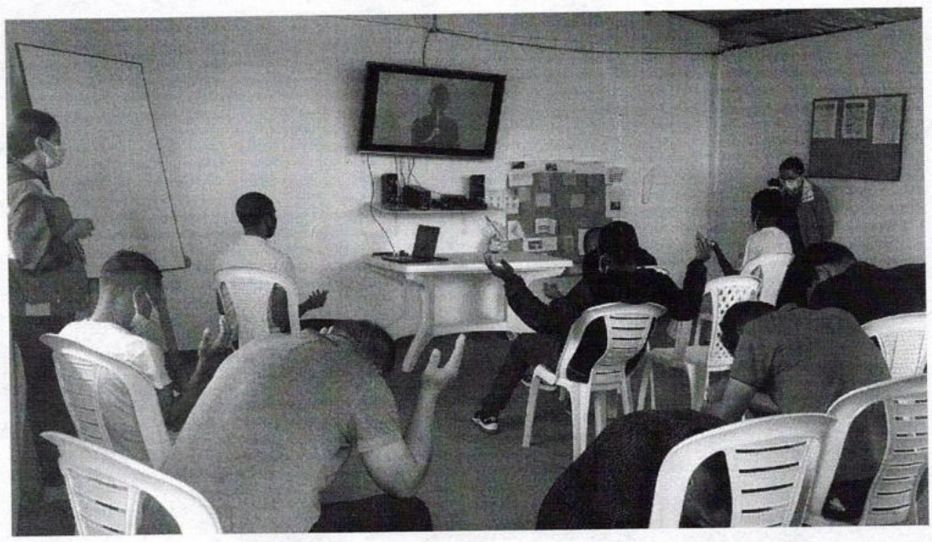
ANEXO FOTOGRÁFICO

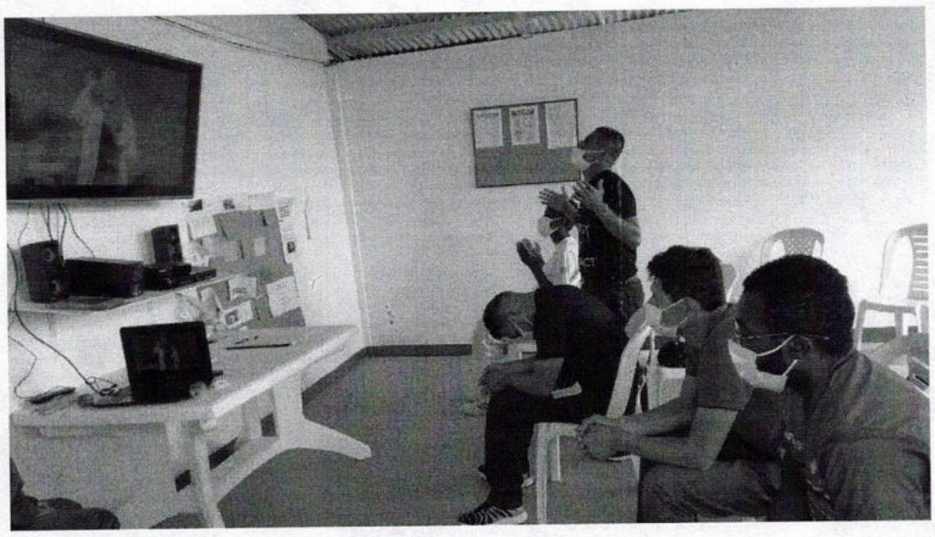
Nombre de la actividad: Grupo de interés: espiritualidad

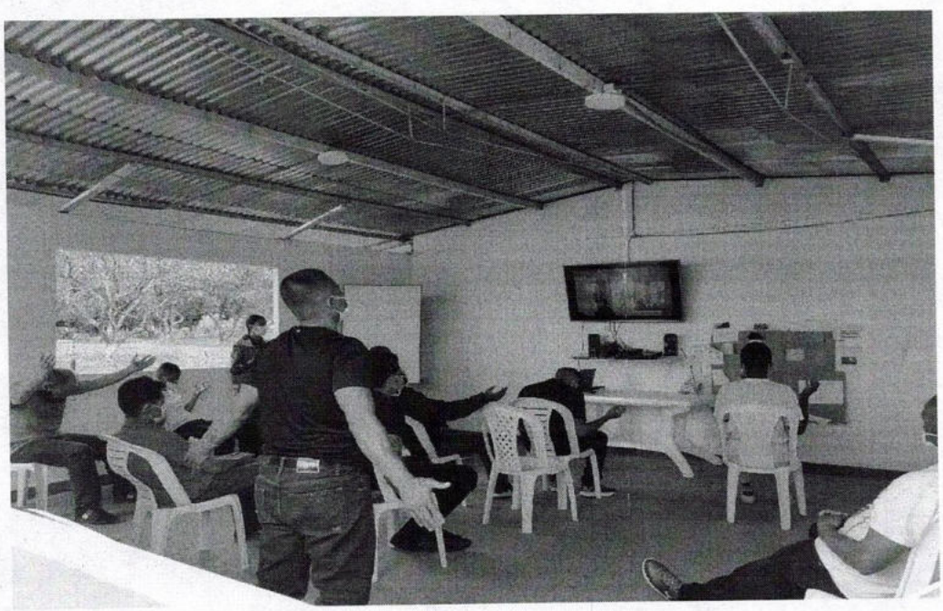
Línea de Atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Actividad Transversal

Fecha: 11/07/2021







589

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		12,13,14,15 07/2021	8:45 am 10:00 am
ÁREA: tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis German Sánchez	

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

Línea de atención: 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Actividad trasversal

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

- **Adecuación:**

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

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

- **Primer momento:**

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

- **Segundo momento:**

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

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

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

- **Tercer momento:**

  Terminada la jornada se recogen los materiales

- **Reacondicionamiento:**

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

TEMAS:

Huerta

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

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

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

Fertilización

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

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

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

Aporque

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

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

Lechuga crespa

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

Acelga

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

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

Repollo verde

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

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

Remolacha

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

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

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

Fuente de consulta:

https: //www.fao.org

https://www.asohofrucol.com.co

RECURSOS:

Físicos:

- 7 machetes
- 2 palines
- 5 azadones
- 1 guadaña

- 4 rastrillos
- 50 metros de guaya encauchetada
- 10 varillas roscada de 3/8
- 50 tuercas
- 50 arandelas
- 1 cinta métrica
- 1taladra
- 1 pulidora
- 1 broca 3/8
- 1 rollo de cinta para invernadero
- 40 metros de plástico para invernadero
- 40 metros de polisombra
- 1 bulto de cemento
- 3 carretilladas de mixto

Humanos:

- 1 tallerista
- ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos reconocen la importancia de realizar las camas donde descansaran las cubetas de germinación del vivero
- Los ciudadanos logran identificar la importancia del deshierbe de plantas invasivas para evitar la competencia de nutrientes y luminosidad en el cultivo de café.
- Los ciudadanos reconocen la importancia de la fertilización en cultivos para el mejoramiento y desarrollo nutricional de las plantas de café.
- Los participantes reconocen la importancia de realizar el vivero para darle una mejor germinación a las semillas y garantizar un mejor proceso.
- Los participantes realizan las labores correspondientes con gran satisfacción dando a conocer que se sienten muy motivados por los talleres.

.

Cuantitativos:

Lunes 12/07/2021

- Se realiza labores agrícolas con ciudadanos de casa 2 como plateo, aporca contamos con un avance del 40% de su totalidad

Martes 13/07/2021

- Se realiza las labores con casa 2 de corte de las cerchas para armar las “H” y soldar con un avance del 100% de su totalidad

- Se realiza las labores de hoyado para las “H” del vivero donde descansaran las bandejas de germinación con un avance del 100% de su totalidad.
- Se entierran las”H” y se funden con concreto para darle una fijación a la estructura con un avance del 100% de su totalidad.

Miércoles 14/07/2021

- Se realiza las labores con casa 2 perforación con el taladro para temblar las guayas de las camas donde descansara las cubetas de germinación del vivero con un avance del 100% de su totalidad.

Jueves 15/07/2021

- Se realiza las labores con casa 2 el templado de las guayas donde el plástico quedara fijado a la estructura con un avance del 100% de su totalidad.
- Se realiza el templado del plástico de invernadero con un avance del 60 % de su totalidad.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hrnely 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: 12/07/2021

3.HORA: 8:45 AM 10:0 AM

4. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Gonzalo Sanchez.

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

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Julio Cesar Lozada	C.C. 80'843.157	Julio Cesar Lozada
2	Reinaldo moreno	19431671	
3	Luis alfredo Rueda	7248564	Luis alfredo Rueda
4	Jose de la Rosa	1020966335	de la Rosa Jose
5	LUIS A. ALVARADO E	17636.606	Luis Alvarado.
6	FREDY Rueda	80117001	F E R
7	Fernando Montaño	80765552	
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario. 2. FECHA: 13/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Gerson Sanchez 4. HORA INICIO: 8:45 AM

HORA FINAL: 10:0 AM

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

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Johann Stive Jerez Q	79830566	
2	Richard García	80129128	
3	Camilo Rojado.	80.095.737	
4	Sergio Andres Bohórquez	1032387829	
5	Jose:	1622128	
6		1053074580	
7	Edgar Chamorro	79697885	
8		79364400	
9	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M.
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario
2. FECHA: 14/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Carlos Sanchez
4. HORA INICIO: 8:45 AM
   HORA FINAL: 10:0 AM
5. TEMA: Labores culturales en huertos y elaboracion del vivero

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Johann Stive Jerez Q	79830566	
2	Richard Garcia	80129128	
3	camilo Eduardo.	80.095.737	
4	Sergio Andres Bohórquez	1032387824	
5	JOLO	1022751 2	
6	Efrain pedon	1022037450	
7	Edgar Chamorro	79692885	
8	Jairo Bello	79364400	
9	JACKSON RENGIFO M	82360847	RENGIFO M
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:

595

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: 15/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Cerean Sandlez
4. HORA INICIO: 8:45 AM
   HORA FINAL: 10:0 AM
5. TEMA: Labores culturales en Huertos y elaboracion del vivero

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Johann Stive Jerez Q	79830566	
2	Richard Garcia	80129128	
3	camilo Eduardo	80095.737	
4	Sergio Andres Bohórquez	1032387829	
5	TOCC	16221128	
6	c/gran parte	1002037450	
7	Edgar Chamorro	79692885	
8	Jhon y Bello	79364400	
9	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M
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:

Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención: 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

12/07/2021





Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención: 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

13/07/2021

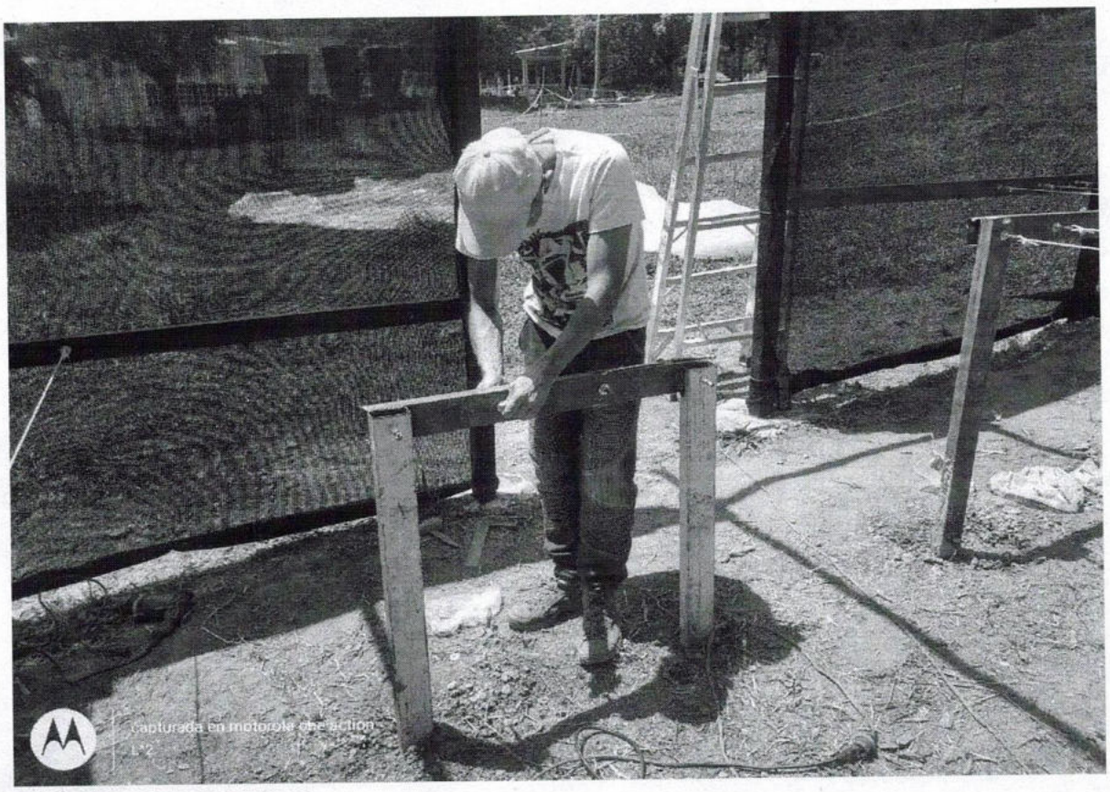


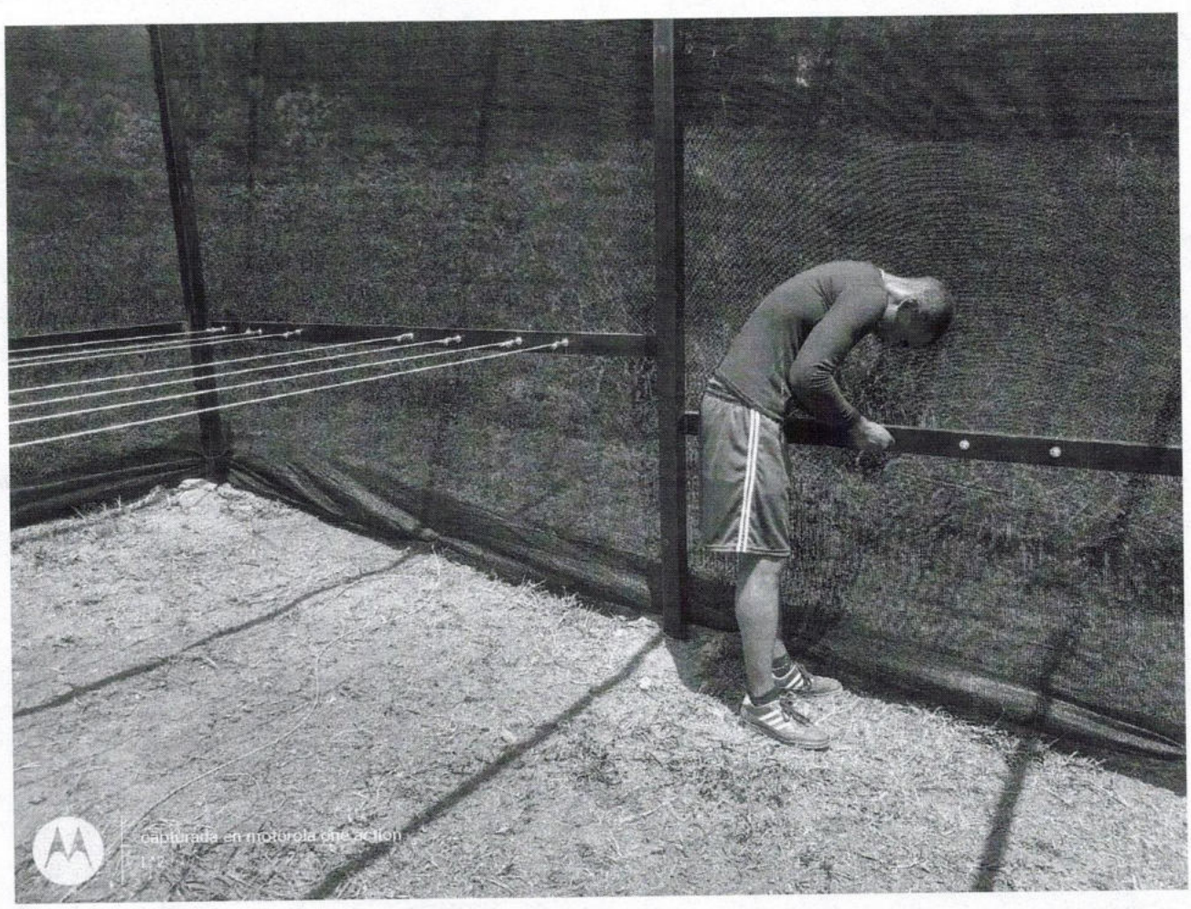


Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención: 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

14/07/2021



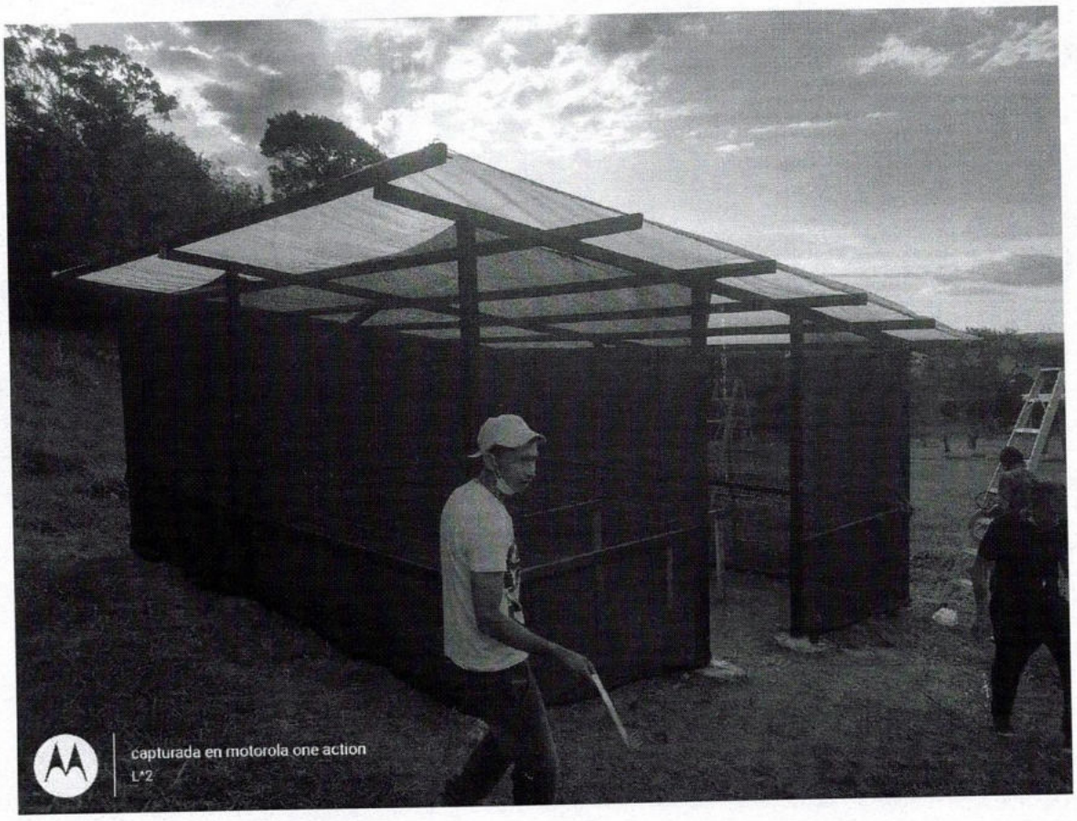


Labores culturales en huertas y elaboración del vivero

Línea de atención: 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

15/07/2021





600

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:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Adecuación Espacios Deportivos

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Demostrar a los ciudadanos la importancia de realizar actividades que contribuyan al buen mantenimiento y uso de los espacios de la comunidad de vida para su buena utilización y aprovechamiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar a los participantes acerca de los beneficios de realizar y adecuar cada uno de los espacios a utilizar dentro de la comunidad de vida, para el beneficio de todos los ciudadanos.
- Permitir que los ciudadanos interactúen con el personal profesional para apropiar de la mejor forma los espacios lúdicos y deportivos de la comunidad para cuidarlos de la mejor manera, además que les ayude en su buen desarrollo personal.
- Ofrecer herramientas que permita que los ciudadanos se aseguren de dar el mejor y más adecuado manejo a cada uno de los espacios de la comunidad de vida, logrando un gran desarrollo cognitivo y personal.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico-terapéutica, que favorece la apropiación de los ciudadanos, de cada espacio dentro de la comunidad de vida y que incremente en ellos las competencias para motivarlos a realizar actividades de mejoramiento del sitio de vivienda.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a varios ciudadanos a participar de la adecuación de los espacios a utilizar como cancha de fútbol y de voleibol para realizar actividad lúdica y deportiva dentro de la comunidad de vida.
- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se explica al grupo de ciudadanos que nos van a colaborar en los

arreglos locativos de los espacios deportivos próximos a utilizar en los torneos internos de la comunidad de vida, como queremos que se ubiquen y que espacios se van a utilizar.

1. Demarcación de espacios a utilizar
2. Materiales a utilizar
3. Medidas a tomar
4. Reubicación de zonas
5. Espacios de arreglo especifico de la cancha
6. Poda de pasto total
7. Culminación del día de trabajo en adecuación.

- **Tercer momento:** Se lleva a cabo 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 agradece a los ciudadanos por la colaboración y se invita a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Iniciación a la actividad física

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2008).

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.

Fuente de consulta:

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

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

RECURSOS:

Físicos:

- Metro
- Machetes
- Azadón
- Guadua
- Segueta

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida

- Promotoría
- Profesional de Educación física

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad, los ciudadanos se mostraron muy activos y dispuestos a colaborar en los arreglos locativos de las cancha de voleibol y fútbol, donde participaron activamente, la metodología permitió dinamizar el desarrollo del encuentro, aspecto que los motivó y facilitó el reconocimiento de los conceptos abordados.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 7 ciudadanos, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henel Díaz G

Adecuación Espacios Deportivos

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

12/07/2021

Actividad Transversal







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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Paraiso 2. FECHA: 12/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Perez 4. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 10:00 am

5. TEMA: Adecuacion Espacios Deportivos

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa
2	VICENTE TORRES	79729690	V. Torres
3	JORGE adrian RINCON	1108454457	
4	ARNOLD FABIANNI PANIEZ	80214410	
5	Fernando Montaño R.	80765552	
6	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
7	FREDY Rueda	80117200	F E R
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario	**FECHA:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30am FINAL: 12:00pm
ÁREA: Primeros Auxilios.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elsy Johana moreno sabi

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Menstrual.

LINEA DE ATENCION 2: inclusión socio-ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a las mujeres la importancia de los buenos hábitos de higiene corporal – genital antes, durante y después de la presencia del periodo menstrual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar comodidad a la comunidad.
- Detectar posibles anomalías de infecciones vaginales.
- Evitar acumulación de secreciones y prevenir malos olores.
- Promocionar el buen habito de higiene corporal-genital.

METODOLOGÍA:

- **Adecuación:**
  Solicitar a los ciudadanos reunirse de forma ordenada, llevando sillas para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:**
  Inicia con la presentación de cada uno de los ciudadanos, para conocer el grupo a trabajar
- **Segundo momento:**
  Se inicia la actividad, realizando un pre test de higiene menstrual y luego dando explicación acerca del tema propuesto, la importancia que tiene para poder estar en comunidad. Seguido de esto se empezará a explicar y conceptualizar a las ciudadanas acerca de la buena higiene corporal - genital; se dispondrá un espacio para realizar preguntas y aclarar aspectos o dudas que surjan o queden pendientes durante la ejecución de la actividad por ultimo se realiza un post test de higiene menstrual.
- **Tercer momento:**

Para finalizar se dará un espacio para que los ciudadanos formulen preguntas, dudas o inquietudes que surgieron a través de la actividad ejecutada.

- **Reacondicionamiento del espacio:**
  Se determina dos ciudadanos por cada grupo, con el fin de adecuar el espacio para el próximo taller del área y dejar en perfecto orden el espacio utilizada en la actividad.

TEMAS:

Las características de las zonas íntimas femeninas requieren de cuidados diferentes a los del resto del cuerpo. Todas las mujeres son propensas a desarrollar infecciones vaginales, por ello el cuidado de la higiene íntima cobra una gran importancia en nuestro día a día. Hoy os traemos una serie de consejos a la hora de cuidar su higiene correctamente.

- Utiliza productos con pH neutro que no dañen la mucosa genital causando irritación.
- No utilices medicamentos auto recetados. Para cualquier cuestión médica debes acudir a tu ginecólogo.
- Utiliza la ducha vaginal sólo cuando esta sea prescrita por un médico. Hacerla de forma recurrente puede eliminar microorganismos necesarios para la protección de la vagina.
- En los lavados utilizar únicamente nuestras manos para efectuar la limpieza. El uso de esponjas o guantes puede resultar muy perjudicial ya que estos pueden contener gérmenes acumulados de otros lavados.
- Cambia la ropa interior a diario y lávala con productos poco agresivos. Se recomienda utilizar tejidos de algodón y evitar los sintéticos ya que estos dificultan la transpiración.
- Cambiar con frecuencia las compresas y tampones durante la menstruación. No se debe esperar más de entre 4 y 6 horas.
- Antes y después de mantener relaciones sexuales es recomendable lavar las manos y la zona genital.
- Evita las prendas de ropa (pantalones, prendas íntimas, ...) excesivamente ajustadas pues estas producen rozaduras y acumulan humedad.
- Limpia la zona perineal siempre de adelante hacia atrás para no arrastrar gérmenes del ano a la vulva.
- Evita rasurar la zona púbica ya que esta actividad puede producir pequeños cortes y heridas que podrían infectarse.
- La higiene excesiva y los constantes lavados pueden resultar contraproducentes.
- La vagina no debe ser aseada interiormente ya que posee su propio mecanismo de limpieza que no debemos alterar.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

¡Llega la pubertad y con ella, muchos cambios en tu cuerpo! Es el momento de la vida cuando tu cuerpo madura sexualmente y aparece la **menstruación**. Con este artículo podrás entender a profundidad qué es la menstruación y cómo es el ciclo menstrual y seguro saber esto te ayudará llevar tu período de la mejor manera. Sin más preámbulos, empecemos.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación, también conocida como período o regla, marca el inicio de tu **ciclo menstrual**. El sangrado vaginal que caracteriza a la menstruación de la mujer ocurre por el desprendimiento del tejido endometrial.

> El endometrio se engrosa en cada ciclo menstrual con el fin de alojar al embrión cuando se da una fecundación del óvulo por un espermatozoide. Si este no es fecundado, el endometrio engrosado se descama y los restos de tejido son expulsados por la vagina junto a la sangre que se genera por la rotura de algunos vasos sanguíneos en este proceso.

¿CÓMO ES EL CICLO MENSTRUAL?

El **período menstrual** es el proceso donde se prepara al útero para el embarazo, todos los meses. Según el calendario menstrual, esto dura en promedio 28 días, pero puede ser más largo o corto en cada mujer.

La primera menstruación, o menarquia, es cuando se produce el primer sangrado vaginal en la pubertad y es la señal de que tu cuerpo ya es fértil, lo que significa que tus óvulos pueden ser fecundados para dar lugar al feto. A partir de la menarquía, sucederán los ciclos menstruales hasta que llega la menopausia, hacia los 50 años, momento en el que finaliza el período fértil de la mujer.

¿CUÁLES SON LAS HORMONAS INVOLUCRADAS EN LA MENSTRUACIÓN Y CUÁL ES SU EFECTO?

Los estrógenos y la progesterona. Estas son las dos hormonas sexuales femeninas que regulan tu función reproductora y tu período menstrual. Después del último día de menstruación, el nivel de estrógenos se encuentra en el mínimo, pero cuando te acercas a la mitad del ciclo menstrual, esta hormona aumenta hasta que se produce la ovulación. Los estrógenos son los responsables del deseo sexual y el incremento de la libido, así que no se te haga raro que por estos días sientas más ganas de tener relaciones sexuales, aumente la excitación e incluso, tengas más fantasías sexuales.

¡Pero eso no es todo! Los estrógenos también se encargan de administrar la grasa en tu cuerpo, moldeándolo, por lo que los hombres pueden sentirse más atraídos por ti, pues tus curvas se hacen más prominentes y tus pechos más tersos.

¿Y QUÉ PASA CON LA PROGESTERONA?

Días antes de la **ovulación**, la progesterona también empieza a subir y junto a los estrógenos preparan el útero para el anidamiento del óvulo fecundado. Si pasaron los días más fértiles y la concepción no se da, la progesterona empieza a disminuir hasta llegar a sus niveles más bajos y el endometrio es expulsado. En pocas palabras, es la hormona que promueve la gestación.

ADEMÁS DE ESTAS HORMONAS, HAY OTRAS HORMONAS IMPORTANTES EN LA FASE DE OVULACIÓN:

- **Hormonas gonadotrópicas:** estimulan el crecimiento del espacio donde está el óvulo.

- **Testosterona:** Aunque es característica de los hombres, también se puede producir en pequeñas cantidades en las mujeres para influenciar la libido.
- Prolactina: favorece el proceso de la lactancia.

Todo lo anterior favorece el embarazo, pues estas hormonas trabajan en función de acomodar tu cuerpo para la concepción, por lo que es muy importante que siempre estén en sus niveles adecuados y así, evitar problemas de salud.

¿POR QUÉ DAN CÓLICOS MENSTRUALES?

Los cólicos son dolores menstruales en el vientre y la pelvis, y se deben a unos compuestos llamados prostaglandinas que se liberan cuando el endometrio comienza a descomponerse debido a que no hay embarazo. Cuando este tejido muere, las contracciones uterinas lo empujan a través del cuello uterino para liberarlo por la vagina.

Los síntomas de la regla pueden mejorar practicando técnicas de relajación. Por ejemplo, yoga para dolores menstruales, compresas calientes en la parte inferior del abdomen y haciendo ejercicio.

Indicaciones:

Para terminar, conviene recordar que debemos acudir al ginecólogo al menos una vez al año para que cualquier pequeña anomalía sea detectada y tratada fácilmente sin causar problemas mayores.

Fuente de consulta:

http://elfarmaceutico.es/index.php/profesion/item/7800-higiene-y-cuidado-de-la-zona-intima#.XMjDaKK23IU

RECURSOS:

Físicos:

- 4 lápiz
- 4 sillas

Humanos:

- 1 enfermera
- 4 ciudadanas

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se realizo un pre test orientado a identificar los saberes previos de las ciudadanas frente a la higiene corporal – genital.

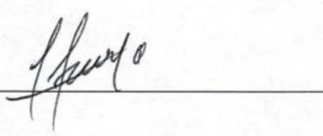
A partir del desarrollo de la actividad se logró que las participantes reconocieran la importancia de un buen habito de higiene corporal – genital en el periodo menstrual, teniendo en cuenta las diferentes formas de realizar su limpieza genital y la adecuada

postura de sus toallas higiénicas, lo cual permitió reconocer la importancia de tener conocimiento acerca del tema, para mejorar la comunicación existente entre el área de salud y la ciudadana. Adicional se logró informar y concientizar a las ciudadanas para una mejor convivencia. Se realiza un post test como estrategia para evaluar los conocimientos adquiridos por las ciudadanas.

Cuantitativos:

Durante la actividad del área asistieron un total de 4 ciudadanas de sexo femenino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiva

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: 12/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Johana Moreno Sabi 4. HORA INICIO: 10:30

HORA FINAL: 12:00

5. TEMA: Higiene Mestrual

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	1022946311	[illegible]
2	Maria Helena Montaño	31'946.474	
3	SHANTAL Ramirez Tangarife	1.032.444.047	SHANTAL R.T.
4	Juan Urbano.	80231523	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

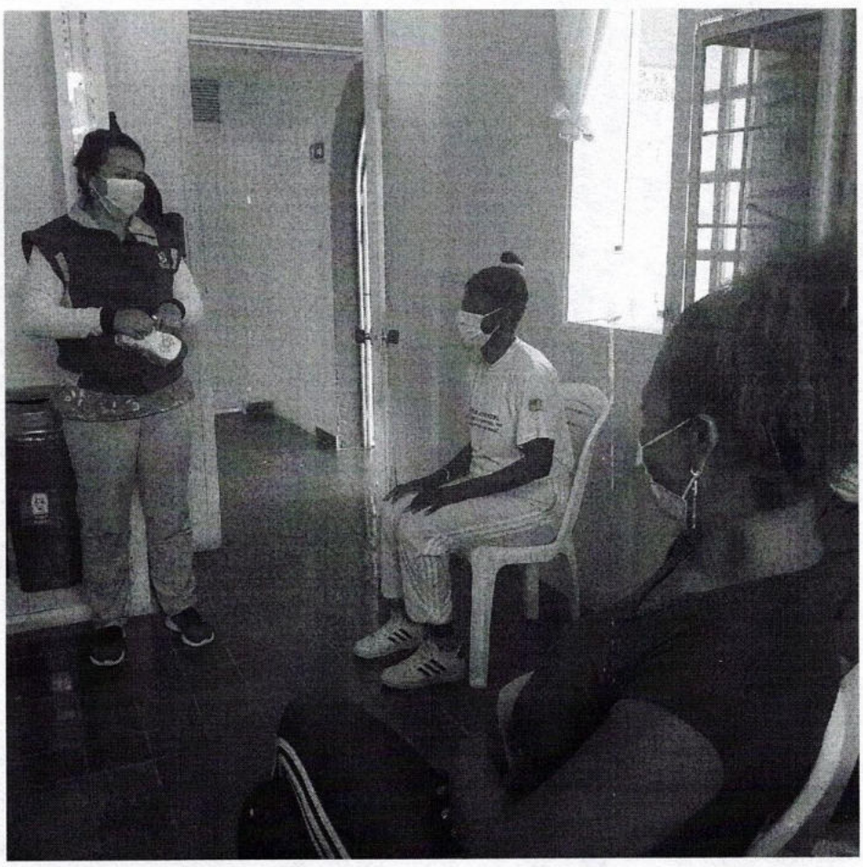
FIRMA DEL TALLERISTA:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Menstrual.

LINEA DE ATENCION 2: inclusión socio-ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades

Actividad Transversal - **FECHA:**12/07/2021





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:** 12/07/2021	**HORA:** 10:30 am – 12:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. El poder de las palabras.

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

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Generar espacios de participación y expresión creativa por medio del lenguaje verbal y escrito fortaleciendo las habilidades lingüísticas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concienciar sobre la importancia de la escritura creativa en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los y las ciudadanas de la comunidad.
- Enriquecer el vocabulario de la lengua castellana de los participantes por medio de actividades y dinámicas que les exija agilidad mental y cognitiva.
- Promover el aprendizaje significativo por medio de juegos que involucren el conocimiento y la diversión.

METODOLOGIA:

La actividad cultural se llevó a cabo con la participación activa y transversal de la comunidad.

Se organizaron espacios de desarrollo en habilidades de memorización, atención, creatividad y manejo de emociones.

Adecuación:

El encuentro fue convocado con anterioridad y se realizó en la zona polifuncional *auditorio.*

Primer momento:

Como actividad rompe hielo fue llamada *Pinta, pinta.* Esta consistio en dibujar en una tablet proyectada en un TV y adivinar. Un participante pasaba enfrente de los compañeros con una tableta frente tv, este debia dibujar la imagen que represente la palabra y los compañeros debían adivinar esta, cada que adivinaran una, se cambiaba de participante.

Segundo momento:

Para iniciar se realizó un ejercicio de narración escrita prolongada, para ello, aleatoriamente, los participantes debieron tomar de una bolsa 3 papeles los cuales, cada uno tenía una palara escrita, después se les entrego una hoja, la cual debían marcar con su nombre, crear y titular una historia,

llevando en el inicio, nudo o desenlace las 3 palabras que les correspondió. Se les explico lo importante de tener en cuenta las 3 fases que se necesitan para realizar una escritura creativa, estas son: planificación, escritura y revisión.

Se presentaron las normas de la actividad:

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

Tercer momento:

Posteriormente, se realizó la dinámica llamada **¿es pregunta?**, la cual consistio en la participación de 7 personas, ellos se debían ubicar en linea frente a los demás asistentes, el líder de la actividad da el tema de la misma; **partido de Colombia.** Con esta información, cada participante en linea, debia seguir una conversación, pero solo haciendo preguntas; ejemplo: ¿Cuándo fue el partido? ¿Quién gano? ¿hubo faltas? ¿a quién sancionaron? La persona quien siguiera la conversación sin usar pregunta perdía. Cada vez que alguien perdiera, se cambiaba el tema. Los otros temas fueron; **en un concierto, haciendo la fila para pagar un recibo, de visita con la abuela, en el museo, en el cumpleaños del vecino.**

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 es una de las principales herramientas que el ser humano escoge para expresar lo que siente, piensa y sabe, además de uno de los medios de comunicación más antiguos de la humanidad. Muchos historiadores han demostrado que, desde la Prehistoria, el ser humano ha sentido la necesidad de hacer perdurar sus actos a través de escritos y dibujos, que han ido evolucionando y perfeccionándose con el paso del tiempo hasta llegar a ser lo que conocemos hoy en día como escritura. Escribir siempre ha sido, pues, una necesidad y el ser humano ha recurrido a ella dado que posee múltiples funciones, entre las cuales se encuentra la capacidad de permitirnos expresar nuestros sentimientos, o dar rienda suelta a nuestra imaginación.

Relato en cadena:

El relato en cadena es una técnica de expresión lingüística que permite desarrollar la creatividad, imaginación, agilidad mental y coherencia en la creación de por medio de la escritura y oralidad. 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:

La escritura creativa en el aula (N.º 1). (2015). Universidad de Cantabria – Facultad de educación.

RECURSOS:

Físicos: computador, cable HDMI1, palabras en papel iris, marcadores, lápices, papel kraff.

Humanos: participantes y talleristas.

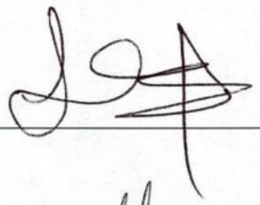
RESULTADOS:

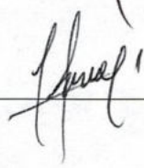
Cuantitativos:

Se conto con la asistencia de 6 ciudadanos de los cuales el 100% fueron hombres

Cualitativos:

Desde el inicio de la actividad se noto nerviosismo y timidez por parte de los participantes, al explicar la cada una de las dinámicas, mencionaban que consideraban no contar con el vocabulario suficiente para un buen resultado, sin embargo, tanto compañeros como la tallerista daban palabras de aliento y motivación y esto conllevo a que se soltaran y les fluyeran las palabras. Al final hubo una participación activa y se evidencio el amplio vocabulario que han adquirido en su vida, asi como la adquisición de nuevas palabras durante el encuentro.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Haney 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: 12/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
4. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: El poder de las palabras

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Camilo Casallo	80.095.737	
2	Richar Garcia	80129128	
3	Sergio Baberquez	1032387839	
4	Francisco Torres	7931512	
5	Alex Moreno	1032357879	
6	Jairo Garcia	80771507	
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:

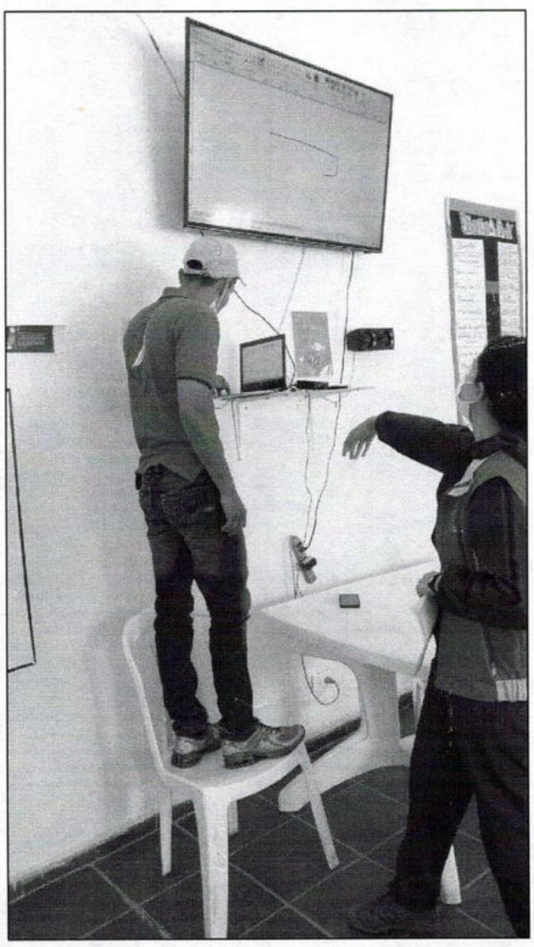
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 12/07/2021

TEMA: El poder de las palabras







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:** 12/07/2021	**HORA:** 2:00pm 4:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Yakelyne Benavides Barón.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Elaboración de hoja de vida.

LINEA DE ATENCION: II Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades.

MOMENTO: IV

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los ciudadanos de la comunidad de vida la el rosario información relevante y actualizada para la elaboración de hoja de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar conocimientos importantes antes de la elaboración de la hoja de vida.
- Facilita herramientas para la elaboración y organización de elementos concernientes a la hoja de vida.

METODOLOGÍA:

Se utilizará la metodología ludico-teorica; en el cual se explica la conceptualización de los términos relacionados con la hoja de vida y su relación con la línea de atención a trabajar

Adecuación:

Se adecua la actividad de tal manera que cumpla con los objetivos del eje y momento IV teniendo en cuenta los participantes a trabajar y las necesidades de inclusión socio ocupacional de los mismos.

Primer momento:

Se convoca a los ciudadanos de la comunidad de vida el rosario que se encuentran en momento IV en la zona conocida como auditorio, en donde como primera medida se les explica el objetivo de la actividad en donde se resalta los temas relevantes haciendo énfasis la importancia y objetivo de una hoja de vida,

Segundo Momento

A continuación, se les presenta video en donde se evidencia el objetivo de la elaboración de una hoja de vida y los errores mas comunes en el diligenciamiento de la misma.

Tercer momento

se inicia la creación de un modelo de la hoja de vida en construcción con los ciudadanos, en donde se guía la elaboración resaltando las características y relevancia de cada parte de las misma, (datos personales, foto, perfil profesional, experiencia laboral y formación académica), cada participante debe ir diligenciando su hoja de vida según lo requerido.

Se les pide a los participantes que socialicen sus hojas de vida y se retroalimenta el desarrollo del este momento.

Reacondicionamiento: se realiza cierre del taller en donde se resuelven dudas y se deja actividad extra con el fin de consolidar la información brindada la cual consta de la corrección de la hoja de vida según los aprendido en el taller.

TEMAS:

TEMAS: hoja de vida. Perfil profesional.

Hoja de vida

¿Sabes cómo hacer una hoja de vida adecuada? La hoja de vida es la primera impresión que reflejarás a los reclutadores y para ser efectiva, deberá resaltar lo mejor de ti. Un buen diseño y la disposición del contenido del Curriculum Vitae serán la clave para pasar a la siguiente fase, la entrevista de trabajo. Generalmente, el equipo de recursos humanos utiliza poco tiempo para revisar la hoja de vida y por ello, el currículum deberá atraer al máximo toda su atención enfatizando la personalidad y organizando la información de manera clara y concisa.

¿Qué es una hoja de vida?

¿Necesitas hacer una hoja de vida para encontrar un empleo? Debes saber que la hoja de vida es la carta de presentación del aspirante y una herramienta principal para la búsqueda de trabajo.

La noción de hoja de vida se utiliza en varios países para hacer referencia al currículum. El concepto también puede emplearse para aludir a la carta de presentación que una persona envía o entrega al postularse para un puesto de empleo.

De una forma u otra, en la hoja de vida se incluye información biográfica, datos académicos y un detalle de la experiencia laboral. El objetivo es que el potencial empleador pueda conocer las aptitudes y las fortalezas de aquel que está buscando trabajo.

A la hora de armar una hoja de vida, hay que tener en cuenta que la idea es sobresalir entre todos los postulantes o candidatos. Para lograr este propósito, es imprescindible elegir bien qué es aquello que se pretende dar a conocer y organizar correctamente la información.

Los datos biográficos deben ser claros y precisos. El apartado sobre educación tiene que mencionar los diversos estudios cursados, de todos los niveles, e incluir los logros (títulos, reconocimientos, etc.). En cuanto a la experiencia en el mundo del trabajo, se pueden señalar los nombres de las empresas, las actividades realizadas y las metas alcanzadas.

De todos modos, existen muchos tipos de hojas de vida y es posible optar entre diferentes estilos. Hay quienes prefieren hojas de vida formales y estructuradas, y otros que eligen presentarse de una manera informal y relajada. Lo mejor es determinar el formato según las características personales, de la compañía y del puesto.

La inclusión de referencias, por último, puede ser importante. Un antiguo empleador está en condiciones de certificar lo expresado en la hoja de vida a través de sus propias vivencias con el trabajador.

Consejos para elaborar una hoja de vida impactante

La calidad de la hoja de vida puede ser determinante para conseguir un puesto de trabajo, ya que muchas empresas la consideran un elemento fundamental de sus postulantes. Dicho esto, el secreto para elaborarla correctamente no está al alcance de todos, y por eso tantos buenos profesionales quedan por debajo de otros menos capaces en la oficina, pero más hábiles a la hora de presentar su experiencia laboral en un documento de texto.

El primer consejo que todos deberían seguir a la hora de estructurar y redactar su hoja de vida es no volverla demasiado extensa. Cuando nos sentamos frente al monitor, dispuestos a listar toda nuestra experiencia laboral, es fácil dejarse llevar por la tentación de mencionar cada puesto, cada fecha, con profundas descripciones de las tareas y con múltiples recomendaciones. Sin embargo, no debemos olvidar que los empleadores no pueden dedicar decenas de minutos a leer cada hoja de vida, especialmente si las miran por primera vez durante las entrevistas, y por eso es tan importante la concisión.

Otro punto a tener en cuenta es evitar la inclusión de certificaciones, diplomas u otros documentos complementarios a menos que la empresa lo requiera de manera expresa. De modo similar a lo expresado en el párrafo anterior, puede resultar muy tentador demostrarle a nuestro potencial empleador que hemos recibido varios reconocimientos y títulos de grado, pero en la mayoría de los casos estos papeles quedarán en el olvido ante la falta de tiempo para revisarlos.

Esta claridad también debe estar presente en nuestras ambiciones como profesionales: la hoja de vida debe reflejar el camino que hemos recorrido hasta el momento y, por lo tanto, darle al empleador una idea precisa de nuestras metas. Haber trabajado en diez empresas de alto nivel puede parecer impresionante para algunos, pero si los puestos no tienen nada en común entre ellos un potencial empleador puede llevarse una idea negativa acerca de nuestro perfil profesional.

https://www.gestiopolis.com/que-es-un-perfil-ocupacional-y-como-elaboralo/

RECURSOS:

Físicos:

- Lista de asistencia
- Sillas
- Video
- frases conceptuales.

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se evidencia la participación activa de los y las ciudadanas de la comunidad de vida el rosario durante el desarrollo del taller, realizan preguntas y se muestran receptivos por lo que clarifican dudas referentes a las definiciones tratadas, se logra evidenciar que los ciudadanos requieren mayor conocimiento frente a los procesos relacionados con la elaboración de hoja de vida y el reconociendo de su importancia.

Cuantitativos:

El 100% (2 ciudadanos) de la población asistente al taller y participa de manera activa en el mismo, los cuales se identifican con el genero hombre, como resultado del taller se elaboran un total de 2 hojas de vidas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ortiz

615

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: 12/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Maira Yaneliyne Benavides Baraí.
4. HORA INICIO: 2:00 PM
   HORA FINAL: 4:00 PM.
5. TEMA: Elaboracion de Hoja de Vida.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guerrero	79664691	
2	Juan Edgardo Castañeda	79599524	
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:

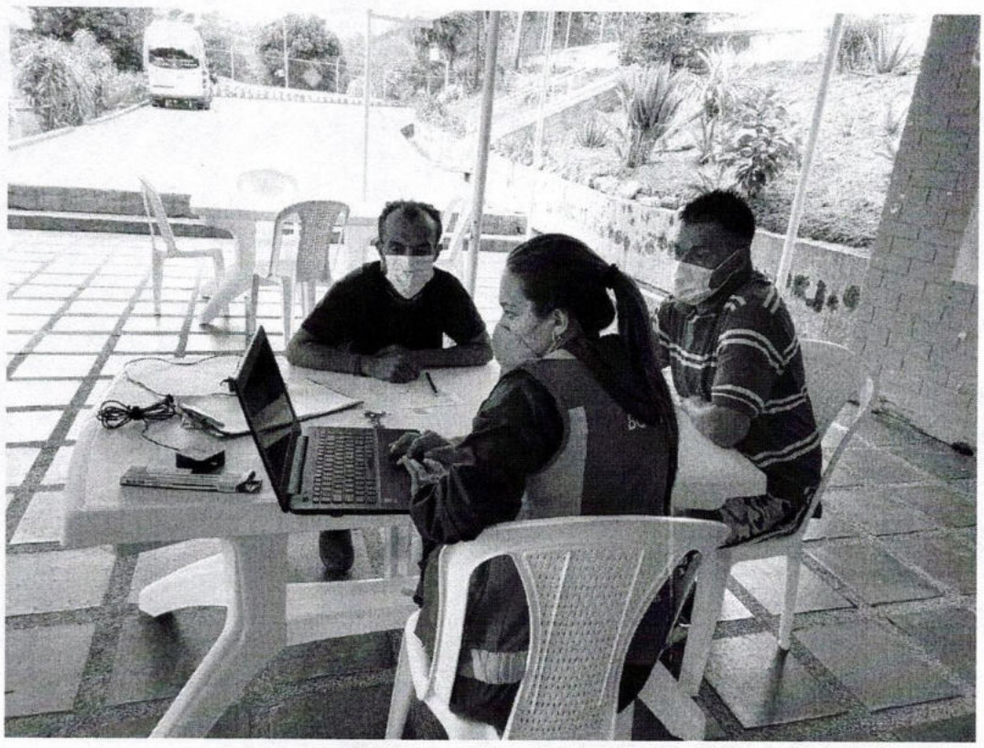
Anexo fotográfico

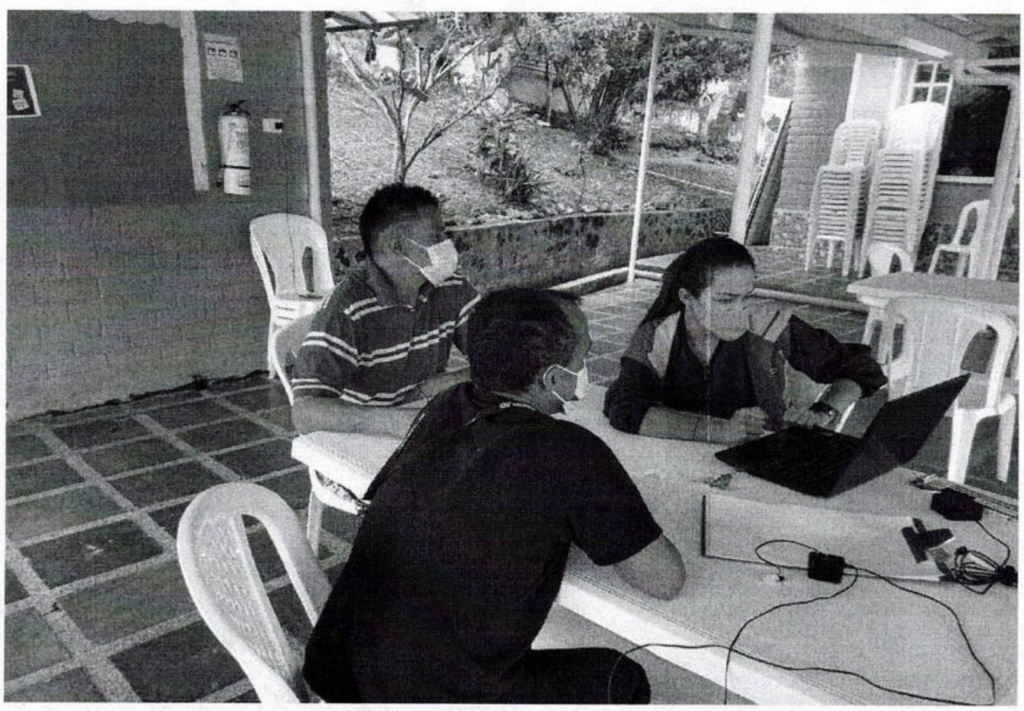
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Elaboración de hoja de vida

12/07/2021

Momento IV





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		12/07/2021	INICIO: 02:00 Pm FINAL: 04:00 Pm
ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jazmín Lorena Diaz Hernández	
Psicología			

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de los estados de ansiedad

Línea de atención II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los ciudadanos de la comunidad de vida, herramientas que les faciliten el reconocimiento y manejo del estrés y ansiedad ocasionado por las diferentes problemáticas derivadas del no consumo y de dificultades cotidianas referentes a patrones conductuales netamente adquiridas en la habitabilidad de calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar la identificar de factores detonantes de situaciones de ansiedad
- Brindar herramientas orientadas al manejo y equilibrio de los estados experimentados
- Reconocer recursos personales que favorezcan la modificación de patrones comportamentales

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el manejo adecuado de los estados de ansiedad, derivados de la abstinencia de consumo de sustancias psicoactivas y demás situaciones del diario vivir.

- **Adecuación**: Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de psicología.
- **Primer momento:** A continuación, se realizará un ejercicio de relajación con los participantes con el fin de sensibilizarlos sobre el tema propuesto, como también ayudarlos a liberar la tensión. Luego se informará a los ciudadanos la temática a trabajar durante el encuentro.
- **Segundo Momento:** Posteriormente se dará una explicación sobre el significado de la ansiedad, los síntomas, causas y consecuencias, además se les proporcionarán técnicas para su manejo.
- **Tercer momento:** Se ofrece un cuestionario con tres preguntas ¿Qué te genera ansiedad?, ¿Qué sientes física y emocionalmente cuando tienes ansiedad? ¿Qué consecuencias te genera la ansiedad? que permita conocer las particularidades de cada uno referentes al tema y se finaliza con los aportes de los ciudadanos que deseen compartir con los demás, opiniones, sugerencias y dudas surgidas a partir de la ejecución de la actividad.

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

TEMAS:

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarle a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada**: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses.
- **Trastorno de pánico**: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más.
- **Fobias**: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social).

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?

Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas
- Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales
- Algunas afecciones de salud física, como problemas de tiroides o arritmia

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de:

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo
- Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire
- Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer

El uso de cafeína, otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas.

Fuente de consulta:

https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.

RECURSOS

Físicos:

- Lápices
- Parlante
- Cuestionario
- Música
- Sillas
- Mesas

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional del área de psicología
- Promotores sociales

RESULTADOS:

Cuantitativos

En el taller participaron 9 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:

- Hombres: 9
- Mujeres: 0

Se evidencia el interés y la disposición para el desarrollo de la actividad propuesta, mencionan varios temas y participan activamente, receptivos ante la información presentada.

Cualitativos

- Se logró evidenciar que los participantes reconocen recursos y habilidades propias que les han permitido afrontar situaciones de ansiedad en el transcurso de su vida, manifestando que en ocasiones no pueden controlar esta situación, pero que están en el proceso para adquirir estas habilidades.
- 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 que se van reconocimiento e identificando en el taller.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yazmin Díaz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Herney 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: 12/07/2021.

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

HORA FINAL: 4:00pm.

5. TEMA: Tecnicas para el manejo de las estadas de ansiedad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jesus Francisco Carreño	13'504487	Jesus Francisco
2	Freddy Garcia.	75095840	Freddy Garcia.
3	HECTOR MORALES	80724800	NO M
4	Diego Fdo. Corredl Garcia	80'219.436	
5	Luis alirio Hoyos	19708015	Luis Hoyos
6	MIGUEL MANUEL LUJOS GOMEZ	1026561070	
7	MIGUEZ Angel Caldera	19'382557	
8	Gerardo Ramirez V.	96 167 223	Gerardo. R.V.
9	JAIRO MULCOS	10'083550	
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.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de los estados de ansiedad

Línea de atención II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento

12/07/2021





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:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00 Pm FINAL: 04:00 Pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Camila Herrera Fernández	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de los estados de ansiedad

Línea de atención II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los ciudadanos de la comunidad de vida, herramientas que les faciliten el reconocimiento y manejo del estrés y ansiedad ocasionado por las diferentes problemáticas derivadas del no consumo y de dificultades cotidianas referentes a patrones conductuales netamente adquiridas en la habitabilidad de calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar la identificar de factores detonantes de situaciones de ansiedad
- Brindar herramientas orientadas al manejo y equilibrio de los estados experimentados
- Reconocer recursos personales que favorezcan la modificación de patrones comportamentales

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el manejo adecuado de los estados de ansiedad, derivados de la abstinencia de consumo de sustancias psicoactivas y demás situaciones del diario vivir.

- **Adecuación**: Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de psicología.
- **Primer momento:** A continuación, se socializan los objetivos a alcanzar y la metodología que se pretende implementar.
- **Segundo Momento:** Posteriormente se genera explicación sobre el significado de la ansiedad, los síntomas, causas y consecuencias, además se les proporcionarán técnicas para su manejo. ejercicio de relajación con los participantes con el fin de sensibilizarlos sobre el tema propuesto, como también ayudarlos a liberar la tensión.
- **Tercer momento:** Se realiza traslado con los ciudadanos al río, donde se lleva a cabo ejercicio de relajación, fomentando herramientas que favorezcan la nivelación de los estados de ansiedad y se

finaliza con los aportes de los ciudadanos que deseen compartir con los demás, opiniones, sugerencias y dudas surgidas a partir de la ejecución de la actividad.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se retornar a la Comunidad.

TEMAS:

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarle a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada**: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
- **Trastorno de pánico**: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
- **Fobias**: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?

Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas
- Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales

- Algunas afecciones de salud física, como problemas de tiroides o arritmia

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de:

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo
- Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire
- Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer

El uso de cafeína, otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas.

Fuente de consulta:

https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.

RECURSOS

Físicos:

- Lápices
- Parlante
- Cuestionario
- Música
- Sillas
- Mesas

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional del área de psicología
- Promotores sociales

RESULTADOS:

Cualitativos

A lo largo del taller, los ciudadanos se mostraron receptivos y participaron de la temática abordada, la metodología facilitó el reconocimiento de los conceptos abordados, a su vez lograron identificar los factores detonantes y mantenedores de la conducta de consumo de sustancias, adquiriendo herramientas que facilitan el manejo de dichos estados, para prologar su periodo de abstinencia.

Finalmente, se trabajó en pro de la adquisición y nuevas actividades para la inclusión en el diario vivir, donde los ciudadanos mencionaron la importancia de continuar con el ejercicio para favorecer su proceso de crecimiento personal y resignificación del proyecto de vida.

Cuantitativos

Para este taller se contó con la participación de catorce (14) participantes, de los cuales doce (12) son de género masculino, donde uno (01) de ellos pertenece a la población LGBTI, dos (02) son de género femenino y a su vez una (01) se reconoce como víctima del conflicto armado.

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: 12/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Lara Camila Herrera Fernández 4. HORA INICIO: 02:00 pm

HORA FINAL: 04:00 pm

5. TEMA: Técnicas para el manejo de los estados de ansiedad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Fernando Montaño	80765552	
2	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
3	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	
4	José de la Rosa	1000 966 535	de la Rosa José
5	Fabio Nelson Pineda U	79973908	
6	SIGNE CUEVAS DE IZQUIERDO	49654747	SIGNE CUEVAS
7	Hector yovani gonzalez Atato	1.023.897.026	
8	Julio Cesar Lozada	C.C. 80'845157	Julio Cesar Lozada
9	Maria Helena Montaño Gonzalez	31'976.444	
10	FREDY EFREN RUEDA	80117001	F E R
11	Fredy Leonardo Sanchez	1136911973	
12	JOSE adrian Rincon	1108434457	
13	omaira Ramirez	1022946512	omaira Ramirez
14	Reinaldo Moreno	19431671	
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:

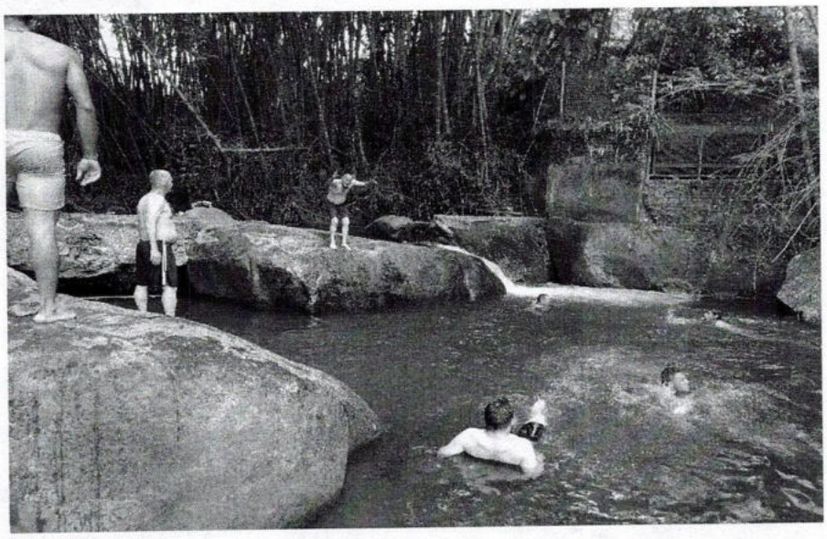
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de los estados de ansiedad

Línea de atención II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento I 12/07/2021







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:** 12/07/2021	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de la ansiedad

LÍNEA DE ATENCIÓN: Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades.

MOMENTO: I

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los ciudadanos de la comunidad de vida, herramientas que les faciliten el reconocimiento y manejo del estrés y ansiedad ocasionado por las diferentes problemáticas derivadas del no consumo y de dificultades cotidianas referentes a patrones conductuales netamente adquiridas en la habitabilidad de calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar la identificar de factores detonantes de situaciones de ansiedad
- Brindar herramientas orientadas al manejo y equilibrio de los estados experimentados
- Reconocer recursos personales que favorezcan la modificación de patrones comportamentales

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el manejo adecuado de los estados de ansiedad, derivados de la abstinencia de consumo de sustancias psicoactivas y demás situaciones del diario vivir.

- **Adecuación**: Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de psicología.
- **Primer momento:** Se lleva a cabo actividad rompe hielo para dar inicio a la actividad planteada. A continuación, se realizará un ejercicio de relajación con los participantes con el fin de sensibilizarlos sobre el tema propuesto, como también ayudarlos a liberar la tensión. Luego se informará a los ciudadanos la temática a trabajar durante el encuentro.

- **Segundo Momento:** Posteriormente se dará una explicación sobre el significado de la ansiedad, los síntomas, causas y consecuencias, además se les proporcionarán técnicas para su manejo. Se presenta video educativo sobre implicación de las SPA en el cerebro relacionado con trastornos de ansiedad y video sobre testimonio de una persona que debido al consumo de SPA agravo su cuadro de ansiedad.
- **Tercer momento:** Se ofrece un cuestionario con tres preguntas ¿Qué te genera ansiedad?, ¿Qué sientes física y emocionalmente cuando tienes ansiedad? ¿Qué consecuencias te genera la ansiedad? que permita conocer las particularidades de cada uno referentes al tema y se finaliza con los aportes de los ciudadanos que deseen compartir con los demás, opiniones, sugerencias y dudas surgidas a partir de la ejecución de la actividad.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicita a los participantes dejar organizado el espacio utilizado (recogiendo sillas y mesas).

TEMAS:

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarle a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada**: Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
- **Trastorno de pánico**: Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
- **Fobias**: Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

No se conoce la causa de la ansiedad. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

¿Quién está en riesgo de tener trastornos de ansiedad?

Los factores de riesgo para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden variar. Por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias son más comunes en las mujeres, pero la ansiedad social afecta a hombres y mujeres por igual. Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- Ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas
- Eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales
- Algunas afecciones de salud física, como problemas de tiroides o arritmia

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad pueden tener síntomas diferentes. Pero todos muestran una combinación de:

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo
- Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire
- Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer

El uso de cafeína, otras sustancias y ciertos medicamentos pueden empeorar sus síntomas.

Fuente de consulta:

https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.

RECURSOS

Físicos:

- Computador
- Parlante
- Video Beam
- Tablero
- Sillas

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional del área de psicología
- Promotor social

RESULTADOS:

Cualitativos

- Durante el desarrollo de la actividad se logra que los participantes reconozcan síntomas y problemáticas que conllevan en mantener estados de ansiedad a lo largo de su desarrollo personal, especialmente orientado al uso de sustancias sicoactivas y a abstinencia en torno a las mismas.
- Se obtiene que cada uno de los asistentes exponga situaciones personales que identifican como episodios de ansiedad desde las experiencias vividas en calle, llevados al punto de desestimar el consumo de spa partiendo de las consecuencias de las mismas en torno a la ansiedad.
- Se obtiene como resultado que los participantes identifiquen estrategias para afrontar episodios de ansiedad los cuales son expuestos durante el desarrollo del taller y asimilador por parte de los oyentes

Cuantitativos

En el taller participaron 8 ciudadanos los cuales se encuentran divididos de la siguiente manera:
Hombres: 8
Mujeres: 0
LGBTI:0
Victimad de conflicto armado:0
Cada uno de los asistentes muestra disposición al momento de desarrollar la actividad propuesta

FIRMA DEL RESPONSABLE: Leimy Lorena Guevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heinz 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: 12/07/2021.
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yenny Lorena Guevara
4. HORA INICIO: 02:00 pm.
   HORA FINAL: 04:00 pm
5. TEMA: Tecnicas para el manejo de la ansiedad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Fernando Rentenvold	3179353	CIRS
2	Giovani Pedraes	7025413	
3	VICENTE TORRES	79729690	Vicente
4	Luis Fernando Echeverria	7248764	Luis Fernando Echeverria
5	Javier Grajales Pabón	3022177	
6	William Chinchilla	16738542	
7	JOSE FERNANDO PARRA	79418198	José fernando Parra
8	JHON VELEZ MEZA	1098677797	Jhon Velez
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:

ANEXO FOTOGRÁFICO

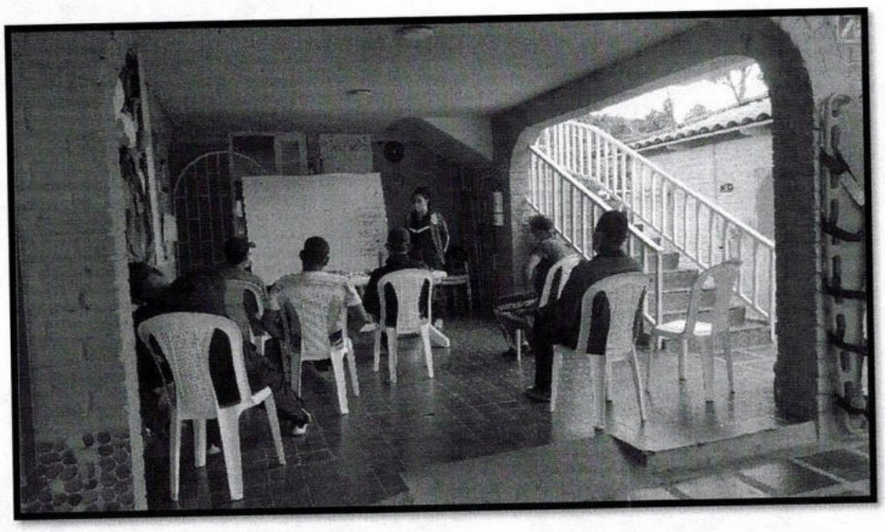
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de la ansiedad

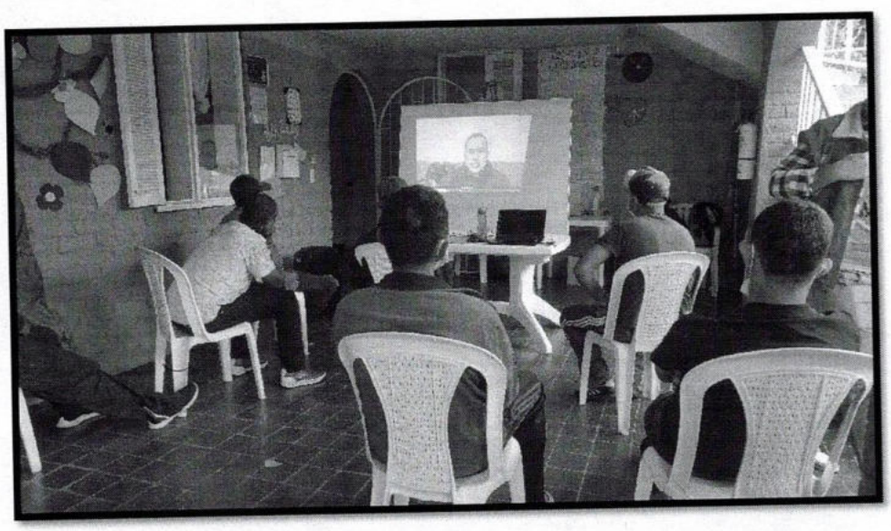
LÍNEA DE ATENCIÓN: Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades.

Fecha: 12/07/2021

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:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00pm FINAL: 04:00pm
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Miguel Ángel Cañón Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Medios de comunicación.

Línea de atención 2: Inclusión Socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento II

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los y las participantes frente al papel que cumplen los medios de comunicación respecto a la promoción e influencia para la práctica de patrones de consumo, estereotipos y estrategias de manipulación mediática.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la importancia de asumir una actitud crítica frente a los procesos de comunicación y suministro de información, donde los participantes asuman una postura crítica frente al acontecimiento.
- Reducir las brechas de desigualdad y exclusión, asociadas a los estereotipos y el estigma social en el proceso de construcción del tejido social, resignificando el fenómeno de habitabilidad en calle.

METODOLOGÍA:

El presente taller se desarrolla a partir de la metodología práctico-reflexiva, que permite el refuerzo de habilidades como: asertividad, escucha y capacidad de conciliación.

- **Adecuación**: Se realiza la convocatoria a los ciudadanos de momento II, adecuando el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo del taller formativo.
- **Primer momento:** Inicialmente, se realiza actividad rompe hielo en la cual se realizará la dinámica "la historia colectiva" en la cual los participantes deberán narrar una historia a partir del uso de únicamente dos palabras, esta historia deberá narrar una situación representativa del contexto nacional. Posteriormente, se realiza una sensibilización frente a la influenciabilidad que se genera a partir de las campañas publicitarias las cuales generan mensajes de manipulación, tergiversando la información suministrada y con ello, la desinformación respecto a las situaciones particulares.
- **Segundo Momento:** Seguido de esto, se socializará una pieza comunicativa, en la cual se reflejan las estrategias de comunicación empleadas en diferentes contextos, los cuales

promueven algún tipo de ideal, los participantes deberán analizar estas piezas comunicativas e identificar las estrategias comerciales implementadas por la marca, compañía o campaña.

- **Tercer momento:**
  Se realizara una sensibilización frente a la reproducción de estigmas y estructuras de segregación asociados al fenómeno de habitabilidad en calle, finalmente, se procede a la realización de una crónica, reportaje o noticia, en la cual se narre una situación de interés colectivo.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicita a dos ciudadanos organizar el espacio recogiendo las sillas y mesas utilizadas.

TEMAS:

Los medios de comunicación es un instrumento o forma de contenido tecnológico por el cual se realiza el proceso de comunicación. Usualmente se emplea el término para hacer referencia a los medios de comunicación de masas, sin embargo, otros medios de comunicación, como el teléfono, no son masivos sino interpersonales. Desde que los medios de comunicación nacieron y se desarrollaron, se han vuelto una gran fuente de poder e influencia social a nivel mundial.

Los medios de comunicación son instrumentos en permanente evolución ya que, a través de los años, su forma de transmitir información se ha hecho bastante masiva e instantánea. Muy probablemente, la primera forma de comunicarse entre humanos fue la de los signos y señales empleados en la prehistoria, cuyo reflejo en la cultura material son las distintas manifestaciones del arte prehistórico. La aparición de la escritura se toma como hito de inicio de la historia. A partir de ese momento, los cambios económicos y sociales fueron impulsando el nacimiento y desarrollo de distintos medios de comunicación, desde los vinculados a la escritura y su mecanización (imprenta –siglo XV–) hasta los medios audiovisuales ligados a la era de la electricidad (primera mitad del siglo XX) y a la revolución de la informática y las telecomunicaciones (revolución científico-técnica o tercera revolución industrial –desde la segunda mitad del siglo XX–), cada uno de ellos esenciales para las distintas fases del denominado proceso de globalización.

Comunicación asertiva

La comunicación es un proceso interacción entre seres humanos, es una actividad común y natural pero compleja, a la que la mayoría de personas no le dan la importancia y significado que tiene para el sostenimiento y evolución de una sociedad. Sin excepción, los seres humanos tenemos la necesidad de expresar pensamientos, sentimientos, emociones, ideas entre otros, todas estas situaciones al hacerse manifiestas o exteriorizadas, van marcando y/o evidenciando los rasgos de personalidad de cada ser humano, a su vez que lo convierten en un integrante activo de la sociedad. La interacción constante que tenemos los seres humanos, ya sea hablada, escrita o a través de señas, permite enriquecer el conocimiento que cada uno posee, el obtener información facilita el intercambio cultural y social, además de convertirse en el medio que permite la evolución de una sociedad o un ser individual hacia un fin u objetivo específico.

La palabra asertividad fue empleada por primera vez por terapeutas conductuales entre los años 1950 y 1960, y definida como término por Joseph Wolpe en 1958 psiquiatra que trabajo en las

corrientes de la psicología conductista. La asertividad es un término que debe ser visto como un todo integral íntimamente relacionado con la comunicación, ya que este término es el que le da sentido a la transmisión constante de mensajes entre dos o más seres humanos, sería imposible determinar si hubo o no asertividad si no nos detenemos a analizar 13 con el receptor lo expuesto, que tan veraz, congruente, expresivo y oportuno fue el mensaje.

La comunicación y la asertividad se encuentran íntimamente relacionadas, que de la mano se tornan edificantes, eficientes, claras y congruentes, pero sobre todo hacen que la comunicación sea abierta y honesta incorporando el respeto mutuo entre los participantes.

La comunicación asertiva: herramienta pedagógica para desarrollar la competencia comunicativa. Desde el trabajo de tesis de Salamanca (2016), nos muestra como la comunicación asertiva enriquece la competencia comunicativa, aportando al desarrollo de actividades y de las prácticas pedagógicas llevadas en las aulas de clase. En donde por medio de su caracterización se aporta elementos importantes como la adecuada expresión de emociones y sentimientos, además de mejorar los canales comunicativos entre docentes y estudiantes. Mejorar las relaciones interpersonales a través de la práctica e implementación de la asertividad y los derechos que implica ser una persona asertiva logrando beneficios que aportan al desarrollo de procesos y finalmente fue una base para la implementación de la lúdica como una herramienta pedagógica que contribuyo a un adecuado ambiente de clase y procesos de comunicación.

La comunicación asertiva es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos: el principio de no dañar a otro (naeminen ladere).

Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes, según Roca:

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.

- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.

- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.

- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia.

- Mejora la autoestima.

- Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.

- Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.

Escucha activa

- Escucha apreciativa: La escucha apreciativa es aquella mediante la cual escuchamos sin prestar atención, porque de manera relajada, buscamos placer, inspiración o

entretenimiento. Ejemplo: Escuchar una música que nos relaja o con la que deliberadamente tratamos de recibir algún tipo de sensación.

- Escucha selectiva: La escucha selectiva es aquella que se practica cuando escuchamos seleccionando la información que nos interesa. Escuchamos algunos puntos del mensaje del comunicado, dejando el resto de lado. Prestamos atención tan sólo a una parte del mensaje, aquella que se considera más importante para nosotros. Ejemplo: Cuando en clase el profesor está dando las calificaciones de los alumnos; solo escuchamos nuestra calificación, el resto no nos interesa.
- Escucha discerniría; es aquella a través de la cual escuchamos el mensaje completo y determinamos los detalles más relevantes. Nos centramos en el fondo y no en la forma. Ejemplo: Cuando los alumnos toman apuntes en clase y resumen las lecciones que imparten los profesores.
- Escucha analítica: La escucha analítica es aquella por la que escuchamos el orden y el sentido de la información para entender la relación entre las ideas, reflexionando sobre el mensaje. Buscamos la información concreta en el comunicado del emisor, comprendemos el contenido conceptual y sus interrelaciones. Analizamos la comunicación y examinamos si las conclusiones son lógicas y correctas. Realizamos preguntas a nuestro interlocutor para descubrir los motivos subyacentes del mensaje. Ejemplo: Es el tipo de escucha que podría poner en práctica un psiquiatra con sus pacientes.
- Escucha sintetizada: La escucha sintetizada es aquella mediante la cual tomamos la iniciativa de la comunicación hacia nuestros objetivos. A través de la escucha se dirige la conversación para lograr la información o un comportamiento de nuestro interlocutor deseado. Realizamos afirmaciones o preguntas dirigidas para que conteste con sus ideas. Ejemplo: Cuando un comercial quiere obtener información precisa sobre el cliente durante la fase de descubrimiento de las necesidades del cliente.
- Escucha empática: La escucha empática es aquella por la que escuchamos tratando de ponernos en el lugar de nuestro interlocutor, tratando de entender su mapa de la realidad; no solo lo que le pasa sino también cómo vive lo que le pasa. Apreciamos el punto de vista de la otra persona. Mediante la escucha empática interpretamos el mensaje a través del mundo del emisor. Escuchamos las palabras y llegamos a lo que hay detrás de ellas. Rescatamos el fondo emocional y lo convertimos en figura según el lenguaje de la Gestalt. Oímos con la intención de comprender sus sentimientos.
- Escucha activa: 5 La escucha activa es aquella que representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido. Significa escuchar con atención y concentración, centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, entender el mensaje y demostrarle a nuestro interlocutor que está siendo bien interpretado.

Estrategias de resolución de conflictos

1. Reconoce que todos tenemos percepciones viciadas sobre lo justo

Ambas partes de un conflicto suelen pensar que tienen la razón y que la otra parte está equivocada porque no pueden ver las cosas más desde una perspectiva que no sea la suya. Nuestra noción de lo que sería una resolución justa para un conflicto está viciada por el egoísmo, esa tendencia a no poder ver fácilmente la situación desde el punto de vista de la otra persona, según investigaciones de los profesores Linda Babcock, George Lowenstein y sus colegas de la Universidad Carnegie-Mellon.

Cuando estamos enzarzados en un conflicto, tenemos que intentar superar nuestras percepciones egoístas de lo que es justo. Podríamos hacerlo contratando un mediador que ayude a las partes a ver sus respectivos puntos de vista o reclutando a alguna clase de experto sin prejuicios, tal como un valuador, para que nos dé una visión nueva de los "hechos".

2. Evita que las tensiones se agraven con amenazas y provocaciones

Cuando sentimos que nos ignoran o que nos están pasando por encima, solemos intentar llamar la atención de la otra parte con amenazas, tales como decir que llevaremos una disputa al tribunal o que trataremos de arruinar la reputación de la otra parte.

Hay un lugar y un momento para los litigios, pero es un error recurrir a amenazas y a otras maniobras para llamar la atención como hacer ofertas de "tómalo o déjalo". Existe una tendencia humana común a tratar a los demás como nos tratan, así que la gente suele reaccionar a las amenazas de la misma forma, lo que provoca que el conflicto caiga en un círculo vicioso.

Antes de amenazar, asegúrate de haber agotado las demás opciones para manejar los conflictos.

3. Supera esa mentalidad de 'nosotros contra ellos'

En las relaciones grupales se desarrollan la lealtad y los lazos fuertes, pero también puede promoverse la desconfianza y la hostilidad hacia los miembros de otros grupos. En consecuencia, los grupos en conflicto suelen tener una comprensión incorrecta de las posturas de los otros y suelen considerar que dichas posturas son más radicales de lo que realmente son.

Ya sea que estés lidiando con un conflicto en grupo o por tu cuenta, puedes superar la tendencia a satanizar a la otra parte buscando un objetivo o una identidad en común. Inicia tus esfuerzos para manejar el conflicto destacando el objetivo en común de llegar a un acuerdo justo y sostenible.

Trata de identificar y hablar de los puntos de similitud entre ambos. Entre más puntos de conexión identifiques, es más probable que tu proceso de resolución de conflictos sea más colaborativo y productivo.

4. Busca los problemas ocultos bajo la superficie

Aparentemente, las disputas más profundas suelen ser por dinero: disputas laborales por los salarios de los empleados o conflictos familiares por los bienes, por ejemplo. Como el dinero es un recurso finito, estos conflictos suelen ser batallas sobre una sola cosa en la que el triunfo de una parte será inevitablemente una pérdida para la otra.

Sin embargo, las disputas por dinero suelen involucrar causas de conflictos más profundas, tales como la sensación de que te están faltando al respeto o de que te están pasando por alto. La próxima vez que te encuentres discutiendo por la división de los recursos, sugiere que se deje en pausa esa conversación. Tómense el tiempo de explorar las inquietudes más profundas de todas las partes. Escuchen atentamente sus quejas y traten de encontrar formas creativas de abordarlas.

Es probable que esta estrategia para el manejo de conflictos fortalezca la relación y agregue intereses a la negociación, además de que expandirá el valor total que se repartirá.

5. Separa los temas sagrados de los que no lo son en realidad

El manejo de conflictos puede ser particularmente difícil cuando se trata de valores esenciales que son sagrados (o no negociables) para las partes, tales como los lazos familiares, las creencias religiosas, las posturas políticas o el código moral personal.

Fuente de consulta:

- https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/12780/LA%20COMUNICACI%C3%93N%20ASERTIVA,%20UN%20CAMINO%20SEGURO%20HACIA%20EL%20%C3%89XITO%20ORGANIZACIONAL.pdf?sequence=1
- Chang, Chingching (1 de diciembre de 2015). «Self-construal and Facebook activities: Exploring differences in social interaction orientation».

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas en blanco
- Lápices
- Tablero
- Computador
- Marcadores
- Sillas
- Mesas

Humanos:

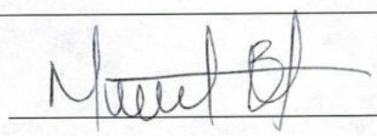
- Profesional de trabajo social
- Ciudadanos

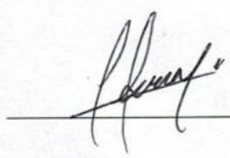
RESULTADOS:

Cualitativos: A partir del desarrollo de la actividad, se logró sensibilizar a los participantes frente a la influencia y pautas de condicionamiento que generan los medios de comunicación,

reproduciendo estereotipos que generan discriminación y segregación, frente al fenómeno de habitabilidad en calle, durante la sesión, los ciudadanos realizan análisis al contenido de la música comercial que se escucha actualmente, logrando generar criticas frente a los ideales de consumo y pautas delictivas que estas motivan, asociándolo a la influenciabilidad que pueden generar pares negativos en el contexto social, así mismo, se promueve el sentido crítico, favoreciendo el proceso de toma de decisiones, puesto que los participantes identifican la necesidad de analizar el contexto de las situaciones de alto impacto que se generen.

Cuantitativos: En el desarrollo de la actividad, se logra la participación de tres (3) participantes pertenecientes a momento dos (2).

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Herney 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: 12/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Miguel Cañón
4. HORA INICIO: 2:00 pm
   HORA FINAL: 400 pm.
5. TEMA: Medios de Comunicación

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Damian Jesus Angulo	79817425	F-D-A
2	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
3	JOSE RONCANEL OPEZ	80262059	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Medios de comunicación.

Línea de atención 2: Inclusión Socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento II 12/07/2021







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:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Técnicas para el manejo de la ansiedad

Línea de atención II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento 1

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los ciudadanos de la comunidad de vida, herramientas que les faciliten el reconocimiento y manejo del estrés y ansiedad ocasionado por las diferentes problemáticas derivadas del no consumo y de dificultades cotidianas referentes a patrones conductuales netamente adquiridas en la habitabilidad de calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a los participantes en el reconocimiento de los factores de riesgo que podrían generar una crisis de estrés o ansiedad, conllevando a la prevención de conductas disruptivas al interior de la comunidad.
- Fomentar el autorreconocimiento de recursos y capacidades propias de cada individuo para el afrontamiento de emociones de manera asertiva.
- Generar alternativas de regulación y gestión emocional por medio de la realización de actividades que conlleven al desgaste energético y/o a la relajación.

METODOLOGÍA:

El encuentro se desarrollará, a partir de una metodología psicoeducativa, mediante la cual se aborden aspectos relevantes de la regulación y gestión emocional, conociendo aspectos generales acerca de la ansiedad, la importancia de aprender a reconocer los recursos y estrategias con las que cuenta cada participante para su regulación y gestión.

- **Adecuación**: Se realiza convocatoria a los ciudadanos de la comunidad de vida en el espacio de zona de televisión para realizar la introducción a la temática, y se indica que posterior a la introducción cada participante tomará una silla y se ubicarán en una zona al aire libre formando un círculo.
- **Primer momento:** Se inicia el espacio con una breve introducción al tema de ansiedad con la proyección de un vídeo animado en el cual se explica el aspecto biológico de la ansiedad y posteriormente se retroalimenta a los ciudadanos acerca de lo que lograron comprender. Posteriormente, se solicita que tomen cada uno una silla y se dirijan al aire libre, allí se realizará un ejercicio de relajación con los participantes con el fin de sensibilizarlos sobre el tema propuesto, como también ayudarlos a liberar la tensión.

- **Segundo Momento:** Posteriormente, se orientará a los participantes en algunas técnicas del manejo de ansiedad que pueden utilizar en momentos en los cuales lo requieran, inicialmente se trabajará con la técnica de respiración diafragmática, realizando varias repeticiones del ejercicio, este ejercicio estará acompañado de música instrumental. Luego se dará las indicaciones para el ejercicio 5, 4, 3, 2, 1, y para esto se brindará a cada participante un dulce para el desarrollo del ejercicio. También se orientará en la práctica del escaneo corporal el cual también resulta ser oportuno para el manejo de la ansiedad.
- **Tercer momento:** Se finaliza la actividad con un cuestionario con tres preguntas (¿Qué te genera ansiedad?, ¿Qué sientes física y emocionalmente cuando tienes ansiedad? ¿Qué consecuencias te genera la ansiedad?) que permita conocer las particularidades de cada uno referentes al tema, realizando la invitación a poner en práctica alguna de las estrategias abordadas. Se finaliza con los aportes de los ciudadanos que deseen compartir con los demás, opiniones, sugerencias y dudas surgidas a partir de la ejecución de la actividad.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicita a los ciudadanos regresar las sillas y el material utilizado al aula múltiple.

TEMAS:

Ansiedad

- La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante.

  A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan.

  Síntomas

  Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

  -Sensación de nerviosismo, agitación o tensión

  -Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

  -Aumento del ritmo cardíaco

  -Respiración acelerada (hiperventilación)

  -Sudoración

  -Temblores

  -Sensación de debilidad o cansancio

  -Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual

  -Tener problemas para conciliar el sueño.

  -Padecer problemas gastrointestinales (GI)

-Tener dificultades para controlar las preocupaciones

-Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.

Técnicas para el manejo de la ansiedad:

Respiración diafragmática:

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Para utilizar esta técnica se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

-Estar en una posición cómoda, puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.

-Poner una mano en el pecho y la otra en el estómago.

-La mano en el pecho no debe moverse. La mano encima del estómago permitirá sentir el estómago subir y bajar al respirar.

-Inhalar por la nariz, por 3 a 5 segundos o tanto como sea posible, lo anterior Permitirá que el estómago suba conforme el aire entra a los pulmones.

-Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como sea posible. Permita que el estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.

-Repetir cada paso hasta que el cuerpo se sienta relajado.

Técnica 5, 4, 3, 2, 1.

La técnica de relajación «5 4 3 2 1» herramienta para el afrontamiento de emociones intensas como la ira o la ansiedad, es una técnica de mindfulness muy simple pero extremadamente efectiva.

Se trata de una técnica que utiliza los sentidos para ayudar a distraer la mente de emociones no deseadas y situar a la persona en el momento presente. Para ello es necesario seguir las recomendaciones dadas a continuación:

-Estar cómodos, y lo más relajados posible

-Autoguiar el siguiente ejercicio:

-5 cosas que se puedan VER en el lugar donde se encuentre la persona

-4 cosas que se puedan SENTIR / TOCAR ahora mismo

-3 cosas que se puedes ESCUCHAR

-2 cosas que puedes OLER ahora

1 cosa que puedes PROBAR/ DEGUSTAR

Técnica escaneo o chequeo corporal:

El escaneo corporal, también llamado "body scan" y barrido corporal, es una de las técnicas de reducción del estrés basadas en el Mindfulness, o MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), además de una de las más importantes junto con la respiración controlada.

Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué están sintiendo, intensificarlo y entenderlo. Esta práctica se ha incorporado en casi todos los programas de reducción del estrés dado que, como efecto colateral beneficioso, induce a la relajación.

El principal objetivo de esta técnica es la de conocer el estado deL cuerpo, saber qué sensaciones vienen de las diferentes partes que lo componen. La relajación, las emociones y los pensamientos que se den como consecuencia de este proceso son algo secundario, pero igualmente fundamental. Aunque no es que sea considerada una técnica de relajación puramente dicha, su forma de ser aplicada contribuye a que se induzca al relax generalizado, tanto físico como mental. La técnica consiste en imaginarse estar realizando una especie de escaneo o barrido sistemático del cuerpo, como las máquinas que se usan en los aeropuertos con los pasajeros. La diferencia con esas máquinas es que no son rayos X lo que se utilizará para escanear el cuerpo, sino la mente y la conciencia, enfocando la atención en las diferentes partes del cuerpo, y volviéndose consciente de qué es lo que están sintiendo y, por tanto, lo que se debería deberíamos estar sintiendo.

El escaneo puede empezar en cualquier parte del cuerpo, pero lo más adecuado es ir siempre en una misma dirección, ya sea esta de arriba a abajo o de abajo a arriba. Se dice que ir de arriba a abajo genera más relajación y, como consecuencia, puede inducir al sueño.

Fuente de consulta:

Ortuño (Sin Fecha) *Ansiedad.* Recuperado de: https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad

Mayo Clinic (Sin Fecha). *Trastornos de Ansiedad.* Recuperado de: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961

Psicología y Mente (Sin fecha) *Escaneo Corporal qué es y cómo se realiza esta técnica de relajación.* Recuperado de: https://psicologiaymente.com/meditacion/escaneo-corporal-tecnica-relajacion

RECURSOS

Físicos

- Aula múltiple
- Sillas
- Televisor
- Reproductor de sonido
- Tablero
- Marcadores

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales en psicología
- Promotores

RESULTADOS:

Cualitativos:

En el desarrollo de la actividad los ciudadanos se mostraron receptivos e interesados con la temática propuesta, evidenciando que logran reconocer las sensaciones físicas y los pensamientos recurrentes cuando experimentan ansiedad. Manifestaron asertivamente sus pensamientos y percepciones frente al desarrollo de la actividad, además se dio cumplimiento al objetivo de proporcionar a los ciudadanos herramientas que les faciliten el manejo del estrés y ansiedad ocasionado por las diferentes problemáticas derivadas del no consumo y de dificultades cotidianas referentes a patrones conductuales netamente adquiridas en la habitabilidad de calle.

Cuantitativos:

Durante la actividad se contó con la participación de 15 ciudadanos hombres, uno de ellos se reconoce como afrodescendiente.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DANIELA GARCÍA RAMÍREZ

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hyner 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: 12/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Daniela García Ramírez
4. HORA INICIO: 2:00 PM
HORA FINAL: 4:00 PM
5. TEMA: Técnicas para el manejo de la ansiedad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Johann Stive Jerez Q	79830566	
2	Jairo Garcia	80771807	
3	Camilo Rosardo.	80.098.737	
4	Richar Garcia	80129125	
5	Alex Moreno	1032357879	
6	Francisco Torres	79315121	
7	Edgar Chamorro B	79692885	
8	[illegible]	79364400	
9	U/Scan porter	1067057450	
10	JACKSON RENGIFO M.	8236084	
11	KUCO SOTO	1022764	
12	ISRAEL PUATA	79877.86	
13	Sergio Bohorquez	1032387822	
14	[illegible]	16225126	
15	Leonardo Fabio Garcia	3274594	No Firma.
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: Técnicas para el manejo de la ansiedad

Línea de acción II: Inclusión socio-ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento 1
Fecha: 12/07/2021





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:** 12/07/2021	**HORA:** 2:00 pm – 4:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Memoria, historias y palabras en cadena

Línea de atención 2: Inclusión socio – ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades

Momento 3

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la competencia comunicativa en los participantes de la comunidad por medio de actividades que les permitan tener comunicación asertiva y constante con todas las personas que los rodean partiendo de las habilidades lingüísticas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar herramientas a los participantes que puedan utilizar para expresar sentimientos, ideas, deseos, etc.
- Reconocer la importancia de utilizar la comunicación para el diálogo con los demás.
- Adquirir habilidades de autoexpresión y respuesta a los demás

METODOLOGIA:

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

Adecuación:

El encuentro fue convocado con anterioridad y se realizará en la biblioteca de la comunidad.

Primer momento:

Se da la bienvenida a los participantes y se inicia con una actividad rompe hielo llamada *Descríbelo con adjetivos.* Esta actividad consiste en poner en la participación voluntaria de una persona quien pasará frente a todos los participantes, este tendrá un papel en la frente con una palabra escrita; *coordinador, Transmilenio, uvas, Colombia, discman, estetoscopio, termómetro, periódico.* Los otros participantes tendrán que usar adjetivos para dar pistas sobre dicha palabra para que el otro adivine que tiene escrito.

Segundo momento:

En el muro de la sala de artes, se fijaron imágenes, el lado en blanco mirando hacia los ciudadanos, estas hojas con imágenes, eran para realizar la dinámica del juego concéntrese. Se conto con imágenes parejas como sol, rayo, nube, cara feliz, cubo, cruz, luna, estrella y pac man.

Al terminar el emparejamiento de la última imagen, se intensifico la dinámica, agregando un post más de cada imagen, y de esta forma, de esta manera, debían buscar no parejas, sino trio de imágenes.

Tercer momento

Para finalizar, en el mismo circulo, realizo una dinámica de concéntrese, pero, con la diferencia de que ahora se usaran pareja de palabras y no de imágenes.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

Habilidades verbales de emisión

Hablar: Se denomina hablar a la capacidad que tiene el ser humano de comunicarse mediante sonidos articulados. Estos sonidos son producidos por el aparato fonador, que incluye lengua, velo del paladar, cuerdas vocales, dientes, etc. Esta propiedad es distintiva en el hombre, ya que, si bien está presente en distintas especies del reino animal, es en la naturaleza del hombre en la que alcanza su más alta manifestación, en la medida en que despliega un altísimo grado de complejidad y abstracción en lo referente al contenido.

Escribir: La expresión escrita representa el más alto nivel de aprendizaje lingüístico, por cuanto en ella se integran experiencias y aprendizajes relacionados con todas las habilidades lingüísticas (escuchar, hablar y leer) y se ponen en funcionamiento todas las dimensiones del sistema lingüístico (fonológica, morfo-sintáctica, léxica-semántica y pragmática).

La escritura es una habilidad compleja, que implica que el escritor tenga conocimientos, habilidades básicas, estrategias y capacidad para coordinar múltiples procesos.

Competencia comunicativa:

En cuanto a la competencia lingüística, esta se plantea como el conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que requiere el uso adecuado, correcto, coherente y estético tanto del código oral como del escrito (comprensión y expresión, análisis y síntesis, identificación, comparación, creación, recreación... de mensajes), centrándola en escuchar y hablar, leer y escribir de forma competente. No obstante, nuestra propuesta amplía esta consideración y destaca la más vasta y general competencia comunicativa (sin dejar de lado la lingüística, sino incluyéndola) de manera que su logro permita y dé basamento a las anteriores, ya que incluye los otros lenguajes (verbales o no verbales como el matemático, icónico, musical, estadístico, gestual...) en cuanto dominio transversal que debe evaluarse, como todos los aprendizajes, según se va produciendo y no como dicen algunos "volviendo a recorrer el camino realizado", lo cual sería absurdo y resultaría contraproducente.

Memoria, habilidad cognitiva:

La memoria se define como "la capacidad que tiene el cerebro de almacenar lo que aprende o lo que experimenta una persona en el día a día, para luego recurrir a dicha información cuando sea necesario". Pero como ocurre en la función cognitiva atención, el concepto de memoria tampoco es unitario, puesto que existen distintos tipos de memoria.

Antes de nada, es fundamental conocer cuáles son **las fases dentro del proceso de la memoria**. De modo resumido distinguimos:

- **Codificación:** Es el proceso por el que se transforman los estímulos que recibimos,en una representación mental.
- **Almacenamiento:** Es el proceso por el que retenemos los datos en la memoria para un uso posterior
- **Recuperación:** Es el proceso que nos permite acceder a la información almacenada en la memoria. (La recuperación de la información se puede hacer por reconocimiento, recuerdo o reaprendizaje).

Al igual que ocurre en la atención, en la memoria también existen distintos modelos teóricos y clasificaciones que se utilizan. Nosotros partimos de la idea de que **la memoria es un conjunto de subsistemas interrelacionados**.

De modo muy general podemos decir que **la memoria está formada por dos grandes subsistemas:**

- **Memoria a largo plazo (MLP):** La información que es transmitida desde otros sistemas es almacenada en la MLP. Se trata de un depósito permanente, donde se retiene el conocimiento que se ha ido adquiriendo a lo largo de la vida. Su capacidad de almacenamiento es ilimitada. La MLP se divide en dos grandes subsistemas:

1. Memoria declarativa o explícita (Dentro de este sistema tenemos la memoria episódica, autobiográfica y semántica)
2. Memoria procedimental, memoria implícita o no declarativa.

- **Memoria a corto plazo (MCP) o memoria de trabajo:** Esta es la memoria que usamos para retener números, palabras, nombres...durante un período breve de tiempo. Su capacidad es limitada. Es como un almacén transitorio, donde la información se analiza, interpreta y organiza para su posterior almacenamiento o no, en la memoria a largo plazo. A veces la memoria de trabajo y la MCP se utilizan indistintamente, aunque la memoria de trabajo es un sistema algo más complejo que la MCP.

REFERENCIA:

- *Las competencias comunicativas y lingüísticas, clave para la calidad educativa*. (2012). REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 10(4), 7.
- https://konpalabra.konradlorenz.edu.co/2016/04/las-habilidades-comunicativas-qu%C3%A9-son.html

RECURSOS:

Físicos: Par y trio de palabras e imágenes, sillas, hojas con adjetivos impresos y cinta pegante.

Humanos: participantes y talleristas.

RESULTADOS:

Cuantitativos:

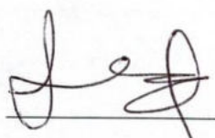
Para el desarrollo de la actividad, se contó con la asistencia y participación de 8 personas, de los cuales 5 (cinco) fueron hombres, 3 (tres) participantes de los sectores LGBT de los cuales 2 (dos) con orientación sexual gay y 1 (una) mujer con orientación sexual transgénero.

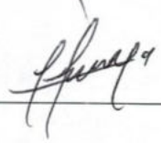
Cualitativos:

La actividad tuvo una participación inclusiva y significativa, ya que participantes quienes tienen trastorno psiquiátrico y que en ocasiones pierden la concentración, demostraron que al trabajar en equipo e incluir el juego en el aprendizaje, usando la memoria de corto o largo plazo, absorben conocimiento y vocabulario fácilmente, de igual manera, unen vínculos amistosos con sus compañeros, reconociendo las habilidades de cada uno.

Se trabajo la memoria a corto plazo y, en cuanto a la MLP de tipo declarativa o explícita, la cual involucra la semántica en el aprendizaje.

Al finalizar, los talleristas resaltaron las habilidades y destrezas de cada participante, la disposición de trabajo y de aprender, el respeto por el tiempo de los demás y de ellos mismos, asi como la importancia de mejorar el estado de la memoria. De igual manera, se motivó la asistencia de los diferentes talleres de grupos de interés en la mañana como los formativos en la tarde.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Harvey Díaz C

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: 12/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco

4. HORA INICIO: 2:00 pm

HORA FINAL: 4:00 pm

5. TEMA: Memoria y palabras en cadena.

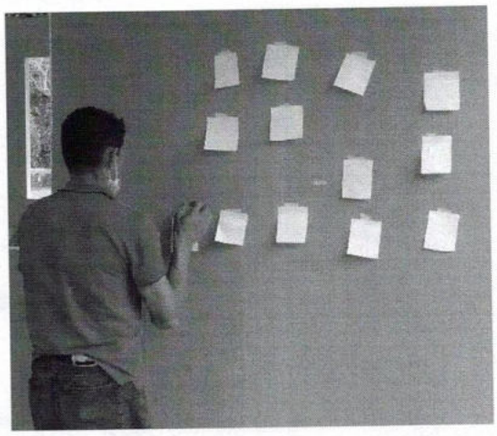
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	80759534	
2	SHANTAL Ramirez Tangarife	1.032.444.047	SHANTAL R.T.
3	LUISA F RODRIGUEZ	11315992	
4	CARLOS JULIO	79700841	
5	Hugo Alberto Velosa Sainz	80.175.715	Hugo Sainz
6	Abel Leonardo Moreno Beltrago	79814928	
7	LUIS ANTONIO RUIZ	79162938	LUIS ANTONIO RUIZ
8	EDWIN GIOVANNI BAUTISTA PARRA	79994643	EDWIN BP
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:

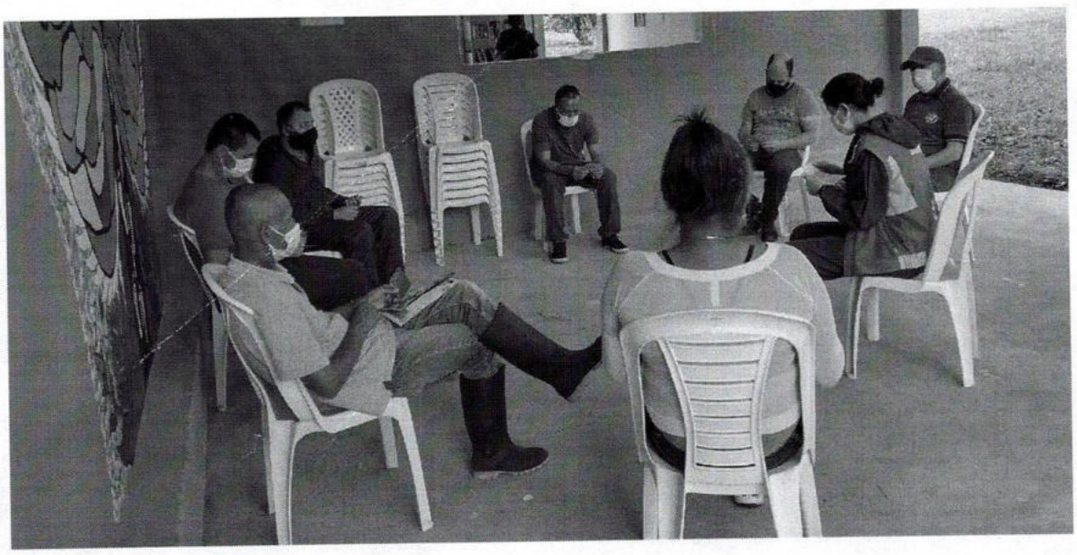
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 12/07/2021

TEMA: Memoria, historias y palabras en cadena.







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:** 12/07/2021	**HORA:** INICIO:02:00 PM FINAL: 04:00 PM
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia de la actividad física Diaria y su habitualidad.

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

Momento 5

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Indicar a los participantes sobre el beneficio de realizar actividad física en su ambiente y contexto real para evitar el alto impacto ante problemas de salud.
- Mencionar situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física para su buen desarrollo personal.
- Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales de autocuidado, buenos hábitos de salud, actividad física y esparcimiento para su fortalecimiento cognitivo y personal.

METODOLOGÍA:

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

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

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

- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición donde todos estén separados mínimo

a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde explicaremos todo lo referente a la actividad física y su importancia. Se les dice sobre la importancia de realizar movilidad articular, hacer una muy buena activación y que en la fase central de cada sesión se deben realizar los ejercicios específicos para cada entrenamiento y actividad física determinada.

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

Hacemos una actividad rompe hielo, donde realizamos una caminata corta por algunos espacios de la comunidad, mediante la cual vamos charlando sobre sus gustos en actividad física o deportiva, también indagamos sobre sus historias de vida, sus familias y antecedentes deportivos y médicos dentro de las mismas. Con los dos participantes que se lleva a cabo el taller se debe hacer mucho énfasis en que es necesario para ellos realizar mínimo 20 minutos diarios de actividad física por sus antecedentes de salud.
Y para la fase central hacemos un dialogo muy fluido sobre todo lo relacionado con el beneficio de la actividad física y su beneficio en salud, explicando que ejercicios lúdicos y motrices pueden desarrollar y que estos los ayuden a tomar conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental.

1. Ejercicios para elevación Fc (Jumping Jacks)
2. Enseñanza de toma de Fc a 15 segundos y a 1 minuto
3. Explicación sobre ejercicios coordinativos
4. Enseñanza de trabajos de velocidad
5. Ejercicios de tonificación en los dos sectores (tren inferior y tren superior)
6. Trabajos de fortalecimiento abdominal en planchas
7. Ejercicios de regulación y vuelta a la calma
8. Estiramientos generales.
9. Estiramientos dinámicos y estáticos
10. La vuelta a la calma en deporte.

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

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

TEMAS:

Importancia de la actividad física diaria y su habitualidad.

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

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

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

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

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

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de baloncesto
- Hojas blancas
- Zonas comunidad de vida

Humanos:

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

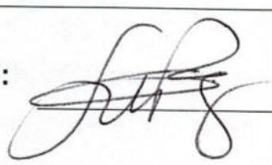
RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad, los ciudadanos de momento 5 estuvieron algo apáticos al comienzo pero a medida que empezamos la charla se soltaron y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en el taller y además reconocieran la importancia del taller para su bienestar total.

Cuantitativos

Durante el taller asistieron un total de 2 ciudadanos, los 2 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz

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: 12/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Pérez
4. HORA INICIO: 2:00 pm
   HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Importancia de la Actividad física diaria y su habitualidad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Eduardo Martinez	1.070.011.459	Eduardo M.
2	RECIBIDO PAGADO	79285020	
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			

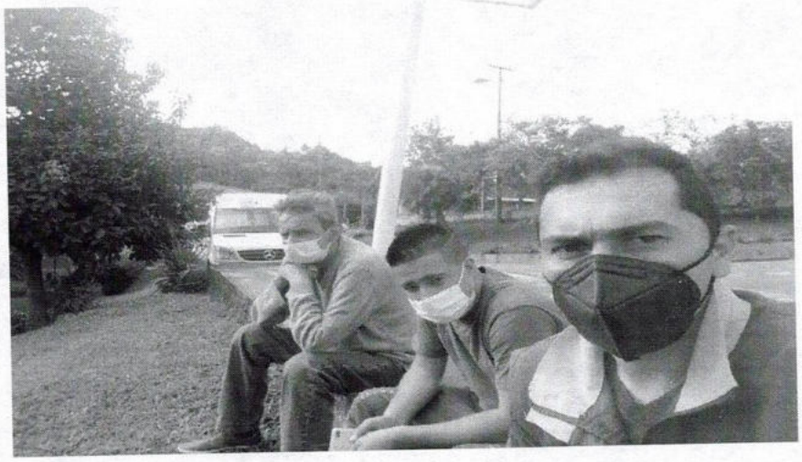
FIRMA DEL TALLERISTA:

Importancia de la actividad física diaria y su habitualidad

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

12/07/2021

Momento 5







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	13,14/07/2021	08:45 AM 10:00 AM

ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jorge Cuellar

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: corte de prados y limpieza de platanera

Línea de atención 4:dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida

Actividad transversal.

OBJETIVO GENERAL:

Realizar mantenimiento de zonas de participación como áreas lúdicas, de recreación y sociales de la comunidad, además, de árboles frutales y jardines de zonas comunes mediante la puesta en marcha de labores culturales para el mejoramiento y embellecimiento de espacios también limpieza de platanera para un mejor cultivo y producto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Adecuar espacios de recreación y deportes por medio del mantenimiento de prados para el disfrute y embellecimiento de las áreas comunes.
- Realizar el manejo de malezas en árboles frutales por medio del corte de plantas invasivas y control en la parte aérea para mejorar las condiciones sanitarias.
- Realizar el plateo en los árboles frutales existentes en las áreas comunes por medio de eliminación de plantas invasivas para disminuir la competencia de nutrientes en el suelo.
- Realizar el corte de prados por medio del método mecánico (guadaña) para el embellecimiento de las áreas recreativas, y de esparcimiento de la granja.
- Formar a los ciudadanos en los conocimientos necesarios para el adecuado desempeño de las labores determinadas por el área, lo cual les permita ser multiplicadores de información a los compañeros conforme a la rotación en los talleres productivos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará la metodología formadora de formadores, en la cual se plantean ejercicios teóricos prácticos, que permitan a los ciudadanos afianzar conocimientos específicos que puedan trasmitir de manera adecuada a sus c0mpañeros.

- **Primer momento:**

  Se asignan las actividades para cumplir los propósitos, y se hace entrega de herramientas e insumos requeridos para el proceso de limpia de platanera y cítricos.

- **Segundo Momento:**
  Se inicia la actividad y se le explica a cada uno de los ciudadanos el procedimiento del manejo de las herramientas, se organizan las ideas y se plantean los posibles métodos de limpieza y organización de zonas.
- **Tercer momento:**
  Se realiza un espacio de cierre del encuentro en el cual los ciudadanos socializan su aprendizaje significativo durante la jornada.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se organizan los ciudadanos para jornada ya con sus respectivas tareas a realizar, dejando énfasis en el manejo de guadaña, de las herramientas y que parte del árbol se puede podar.

TEMAS:

Se realiza trabajo con los ciudadanos ejerciendo labores culturales las cuales consisten en limpieza del terreno y una adecuación de un espacio deportivo y cultural donde se puedan recibir visitas esta labor de remover partes de la planta (tronco, ramas, hojas, flores y frutos) con el fin de incrementar la producción y formación de la planta y frutos, incrementar la vida útil de las plantas.

Plateo

El plateo sirve para mantener limpio el árbol de cítrico de la competencia de malezas y facilitar las revisiones periódicas de plagas y enfermedades. En los primeros años se debe realizar de forma manual y si se van a utilizar herbicidas debe hacerse con una persona experimentada y con equipos adecuados.

Poda de formación

Es la poda que efectuamos tanto a árboles como a arbustos en sus estados más jóvenes con el fin de crear una forma o estructura concreta. Previamente debemos establecer cuál es la forma correcta que daremos al árbol o arbusto y se irán eliminando las ramas no deseadas. En caso de querer formar estructuras complejas nos serviros de guías tanto metálicas como de madera donde iremos fijando las ramas seleccionadas.

Pinzamientos

Los pinzamientos son los cortes de ramas tiernas que se efectúan rebajando los brotes entre cinco y diez centímetros, con el fin de rebajar el volumen de la planta y provocar el desarrollo de nuevas ramas laterales que aportarán densidad y opacidad al arbusto o árbol. El número de pinzamientos que requerirá un arbusto o árbol estará directamente relacionado con el vigor de la planta a podar. En caso de ser muy vigorosas requerirán gran número de pinzamientos al año, y a las poco vigorosas de crecimiento lenta será suficiente realizarles un único pinzamiento anual

Poda de saneamiento

La poda de saneamiento consiste en eliminar las ramas secas y rotas de los árboles. La retirada de estas ramas dañadas es necesaria ya que con el tiempo la presencia de las ramas secas y

rotas puede resultar un peligro pues presentan un alto potencial de caída y, por tanto, pueden provocar daños materiales y personales.

Fuentes de consulta:

- Santiago de chile 2013, Pilar Román María M. Martínez Alberto, MANUAL MANEJO DE GUADAÑA Y MANTENIMIENTO DE ARBOLES FRUTALES (CITRICOS).

RECURSOS:

Físicos:

- 2 azadones
- 2 rastrillos
- 1 guadaña
- ½ de aceite 2 tiempos
- 2 galones de gasolina
- 1 cuchilla para corte de prados
- 1 serrucho pico de loro
- 1 carretilla.

Humanos:

- ciudadanos
- 1 tallerista

RESULTADOS:

Cualitativos:

- A partir del taller realizado, se logra la formación diaria a los ciudadanos, lo cual les permita conocer y realizar ejercicios teórico práctico, evidenciando sus aprendizajes significativos y su forma de trasmitirlos a los compañeros de área y de la comunidad en general.
- Los ciudadanos reconocen la importancia acerca del plateo, podas y mantenimientos de los árboles(cítricos) de la granja.
- Los ciudadanos logran reconocer el manejo básico de la guadaña y mantenimiento de esta, con un 85%de su limpieza. En parte de cítricos
- Los ciudadanos reconocen la importancia de la limpieza de la platanera.
- La limpieza de platanera se lleva con un 30%

Cuantitativos:

Martes 13/07/2021

- Los ciudadanos dan mejoramiento de zona de platanera con un avance 30% por medio de los métodos anteriormente nombrados
- Los ciudadanos podan 5 plantas de jardín por medio la utilización de tijeras y machetas
- Los ciudadanos platean 4 cítricos por medio de método de utilización de azadón
- Los ciudadanos realizan corte de prados de la zona de los cítricos con un 50%

Miércoles 14/07/2021

- Los ciudadanos realizan limpieza y recolección de escombros de los alrededores de las aulas de talleres.
- Los ciudadanos continúan con el corte de prados del 85% de áreas comunes de la comunidad el rosario.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jorge A. Cuellar

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Orozco

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: 13/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Tonja A. Cuellar
4. HORA INICIO: 8:45 am
HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: Corte de pasto y Limpieza de Planta nexa

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo Fernandez	7976827	Jhon
2	Luis Antonio Ruiz	79162838	Luis Antonio Ruiz
3	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	Luis Alvarado.
4	Credy Rueda	80117001	
5	Edwin Giovanny Bautista Llano	79994643	
6	Jorge adrian Rincon	1108454457	
7	Julio Cesar Lozada	cc 80843157	Julio C. Lozada
8	Damian Jesus Angulo	79817425	
9	Edward Martinez	1.070.011454	Edward M.
10	Alcalde Molina	80759534	
11	JOSEFERNANDO PARRA	79418198	
12	Fernando Montaño	80765552	
13	Alexander Cuico	72206200	
14	Hector yovani Alzate	1.023.897.026	
15	Heiner Alberto Velosa Saenz	80.175715	Heiner Saenz
16	Abel leonardo Moscoso Buitrago	79'819928	
17	ALVARO ERASO	79972569	
18	VICENTE TORRES	79729690	Vicente
19	Monica Rodriguez	52197824	
20	Cesar Diaz	7142430	
21	JAIME CUEVAS	79654707	JAIME CUEVAS
22	Arnold Fabianni Ramirez	80214410	
23	Fabio Nelson Pineda	79973908	
24	Luis Fernando Rico	72485641	Luis Fernando Rico
25	angelyra Barriga	1022946511	angelyra Barriga
26	Oscar Javier Grajales	80221770	
27	Walter Guarnero	79669691	
28	CARLOS JULIO	79700841	
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Tonja A. Cuellar

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario
2. FECHA: 14/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge A. cuellar
4. HORA INICIO: 8:45 am
   HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: corte de pasto y Limpieza de platanera

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
2	LUIS ANTONIO RUIZ	7916838	LUIS ANTONIO RUIZ
3	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	Luis Alvarado
4	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	Edwin B.P.
5	Jorge adrian Rincon	1098404457	
6	Julio Cesar Posada	c.c. 80'843137	Julio Cesar Posada
7	Damian Jesus Angulo	79817425	
8	Eduard Martinez	1.070011.454	Eduard M.
9	Walter medina	80759534	
10	JOSE FERNANDO PARRA	79418198	
11	fernando Montaño	80765552	
12	Alexander Cano	72206200	
13	Hector yovani Alzate	1.023-897-026	
14	Hemar Alberto Velosa Sainz	80175715	Hemar Sainz
15	Abelcomandobosenabuitrago	79'819928	
16	ALVARO ERASO	79792569	
17	VICENTE TORRES	79729690	
18	Monica Rodriguez	52197824	
19	Cesar DIAZ	7142430	
20	JAIME CUEVAS	79654714	JAIME CUEVAS
21	ARNOLD FABIANN PANIPEZ	802M40	
22	Fabio nelson Finedan	79923908	
23	Luis serrucho Ruiz	72425641	
24	omayra Bautista	1022941651	
25	Oscar Javier Grajales	80221770	
26	Walter Guerrero	79668691	
27	CARLOS JULIO	79700901	
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge A. cuellar

Corte de prados y limpieza de platanera

Línea de atención 4: dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida

Actividad transversal.

13/07/2021





Corte de prados y limpieza de platanera

Línea de atención 4: dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida

Actividad transversal.

14/07/2021





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:** 13/07/2021	**HORA:** 8:45 AM – 10:00 AM
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Habilidades comunicativas en los procesos de comunidad.

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la participación en los y las ciudadanas de la Comunidad expresando ideas para la comunicación asertiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar cuáles son las habilidades comunicativas que se puedan presentar en la dinámica de comunidad.
- Fomentar el uso de los elementos de la comunicación para comunicar mensajes de forma fectiva.

METODOLOGIA:

El encuentro se llevó a cabo por medio de la participación y Brainstorming (lluvia de ideas).

Adecuación:

El encuentro fue convocado con anterioridad y se realizó en la zona polifuncional *auditorio.*

Primer momento:

Con el fin de identificar las falencias que se pueden presentar en los procesos de comunicación, se realizó la dinámica del teléfono roto, los participantes se organizaron en linea. recta En un extremo del linea, la tallerista dio un mensaje en el oído a uno de los participantes, este mensaje fue: "Fredy dijo que ayer vio a Sergio llorando", este mensaje debió llegar completo al otro extremo de la linea, cada participante debia hablar teniendo un lápiz en la boca, esto permitió motivar y desarrollar la gesticulación y vocalización de los participantes. Después de la primera ronda, se dio otro mensaje, el cual fue: "Fernanda compro cinco panes en la panadería de doña Esternina y solo le dieron tres.

Segundo momento:

Se presento el tema de los elementos de la comunicación: emisor, receptor, mensaje, contexto, código y canal, con el fin de reconocer los requisitos necesarios para la transmisión de información efectivamente. Después, los ciudadanos debían expresar ante los demás compañeros y tallerista, alguna inconformidad

con respecto a la dinámica de comunidad de vida. Se les solicito hacerlo de forma verbal o por medio de hoja y papel (escrita)

Tercer momento:

Posteriormente de la intervención de cada uno, aleatoriamente la tallerista solicito a los participantes identificar los elementos de la comunicación en los aportes de los compañeros.

Reacondicionamiento del espacio:

La zona polifuncional utilizada para el encuentro quedo ordenada y en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMAS:

Elementos de la comunicación

Los elementos de la comunicación son el receptor, emisor, mensaje, contexto, código y canal.

1- Emisor: se define al emisor como el sujeto o fuente que comparte la información o mensaje.

2- Receptor: se entiende por receptor al individuo o artefacto encargado de recibir el mensaje compartido por el emisor.

3- Mensaje: el mensaje es definido como la información que se pretende comunicar entre el emisor y el receptor.

4- Contexto: es el entorno que rodea al emisor y al receptor, es decir, el ambiente donde se realiza el intercambio de información.

5- Código: son los signos y normas que al combinarlos estructuran el mensaje; el lenguaje hablado o escrito, sonidos, símbolos, señas, avisos, etc.

6- Canal: el canal es definido como el medio por el cual es transmitido un mensaje. La información siempre requiere viajar por un canal para ser emitida o recibida.

REFERENCIA:

Fernández, M. (2013). Concepto de comunicación y componentes del proceso comunicativo. Revista digital EF.

RECURSOS:

Físicos: Sillas y mesas.

Humanos: participantes y talleristas.

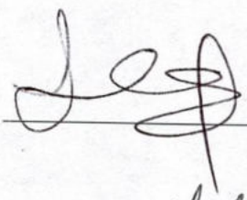
RESULTADOS:

Cuantitativos:

En el encuentro, participaron 13 (trece) ciudadanos de los cuales el 100% fueron hombres.

Cualitativos:

Tras la dinámica del teléfono roto y la explicación de los elementos de la comunicación, los participantes lograron reconocer la importancia de tener en cuenta estos aspectos para que la comunicación, no solo dentro de la comunidad, sino fuera de esta, sea efectiva y asertiva, ya que en muchas ocasiones no se tiene en cuenta del contexto en el cual se habla y se puede generar malos entendidos sobre el mensaje que se quiere transmitir

También, en la participación de los ciudadanos, se determino que dentro de los elementos de la comunicación, se debe tener en cuenta aspectos como vocabulario depende de a quien se le esta hablando, que este sea respetuoso y que se tengan bases o argumentos para defender el mensaje a dar a los emisores.
FIRMA DEL RESPONSABLE:  **FIRMA COORDINADOR:**  **NOMBRE COORDINADOR:** José Heiney Orios

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: 13/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
4. HORA INICIO: 8:45 am
HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: Habilidades comunicativas en los procesos de comunidad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Richard Garcia	80129128	
2	Hugo Soto	78922764	
3	Johann Stive Jerez O	79830566	
4	Claudio Sabi	80.095.737	
5	Edgar Chamorro B	79692887	
6	JACKSON RENGIFO M	82360847	
7	Jairo Garcia	80771507	
8	Vanessa Lopez	79315721	
9	[illegible]	79706143	
10	Alex Moreno	1032357849	
11	[illegible]	16225128	
12	[illegible]	79364400	
13	[illegible]	1067037450	
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			

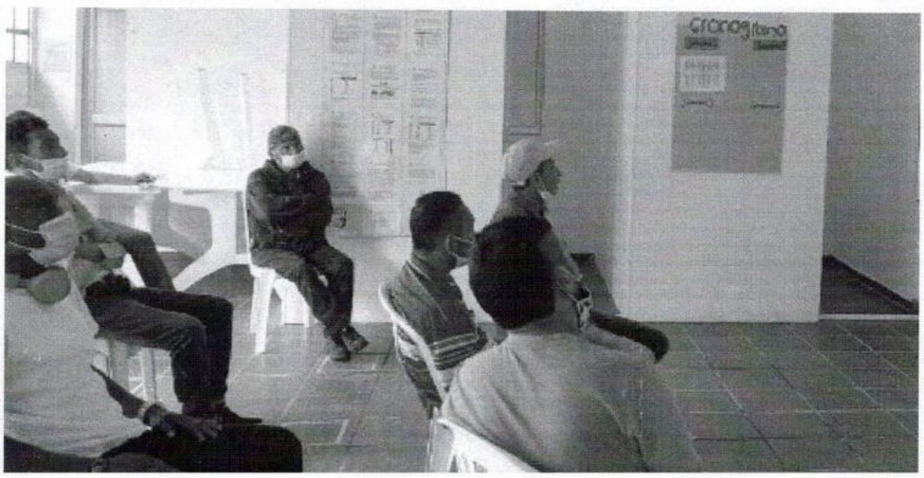
FIRMA DEL TALLERISTA:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 13/07/2021

TEMA: Habilidades comunicativas en proceso de comunidad





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:** 13/07/2021	**HORA:** 10:30 AM – 12:00 PM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Luis Germán Sánchez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Cine club: Charles Chaplin – El circo

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

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar un espacio de entretención, cultura y conocimiento a partir de la proyección de una cinta que refleja elementos de análisis social, cultural, político de años anteriores o comparado a la realidad actual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un espacio de esparcimiento y entretenimiento a los ciudadanos y ciudadanas por medio de cine club con cintas de diferentes géneros como la comedia, entre otros.
- Analizar aspectos lingüísticos, sociales, políticos y culturales de herramientas filmográficas y contextos actuales.
-

METODOLOGIA:

El encuentro se lleva a cabo bajo dinámicas de participación activa y socialización de experiencias en paralelo a las diferentes escenas propuestas en la cinta de Charles Chaplin *El circo,* . Se realizo lluvia de ideas.

Adecuación:

Con el fin de mantener el distanciamiento preventivo por Covid-19, el cine club se desarrolla en las diferentes zonas polifuncionales de la comunidad, tales como comedor, sala de tv, quiosco y auditorio,

Primer momento:

Se da la bienvenida a los asistentes, se indicaron los objetivos del encuentro y la metodología a abordar, así como las reglas del cine club, estas últimas se presentarán en pantalla.

Segundo momento:

Se proyecto la cinta El circo de Charles Chaplin.

Tercer momento:

Se realiza un conversatorio sobre las similitudes y diferencias entre el cine club de Cantinflas y el de Charles partiendo de:

- Época del tipo de cine propuesto.
- Discurso.
- Contraste entre la película y la realidad.

Reacondicionamiento del espacio:

La sala de TV quedo con organización de sillas, dispositivos, cables, conexiones y basura que se pudiera generar durante la actividad.

TEMAS:

¿Quién fue Charles Chaplin y cuál fue su legado en el mundo del film?

Un **16 de abril de 1889 nació en Londres**, Inglaterra, el multifacético **Charles Chaplin**. Actor, humorista, compositor, productor, guionista, director y escritor considerado uno de los grandes mitos del cine. Su filmografía es muy amplia pero su recuerdo se remonta a **Charlot**, ese entrañable vagabundo de modales refinados vestido con pantalones bombachos, zapatones, bastón y bombín.

Criado en el ambiente del **music hall**, su padre, Charles Spencer Chaplin Sr., fue actor y cantante al igual que su madre, Hanna Chaplin, conocida como Lily Harley. En 1897 Charles se unió a un grupo de actores juveniles aficionados y en 1912 integró la compañía teatral de Fred Karno con quien recorrió diversos países, convirtiéndose en un experto actor infantil.

El circo 1928:

Charlot es un vagabundo arruinado, hambriento y con tendencia a enamorarse locamente sin conseguir a la chica. Confundido por un ladrón y perseguido por John Law, una agente de policía, hasta una carpa de circo. Charlot se transforma inesperadamente en una estrella cuando los jefes del circo creen que esta persecución no es sino una farsa. Momentos inolvidables incluyen la frenética secuencia de la casa de la risa, al vagabundo arruinando un espectáculo de magia y su paso al andar por la cuerda floja mientras unos monos trepan por su cabeza.

REFERENCIA:

https://www.sensacine.com/peliculas/pelicula-2406/

RECURSOS:

Físicos: computador, tv, cable HDMI1, película.

Humanos: participantes, promotores y talleristas.

RESULTADOS:

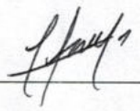
Cualitativos

- Durante la presentación de la cinta los participantes se mostraron muy atentos y prestaron mucha atención al contenido ,después de terminada los participantes hacen un breve resumen mostrando agrado y satisfacción por la enseñanza que les deja la película.

Cuantitativos

- Durante la actividad tuvimos la participación de 9 participantes de casa 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

660

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: 13/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Ceman Sanchez.
4. HORA INICIO: 10:30 AM
   HORA FINAL: 12:00 PM
5. TEMA: Cine Club: Charles Chaplin - El circo.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Johann Stive Jerez Q	79830566	
2	Richard Garcia	80129128	
3	camilo Favardo.	80095.737.	
4	Sergio Andres Bohórques	1032387829	
5	[illegible]	1621528	
6	Wilson pinto	1067037450	
7	Edgar Chamorro	79697885	
8	[illegible] Bello	79364400	
9	JACKSON RENGIFO M.	82360842	RENGIFO M.
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:

Cine club: Charles Chaplin – El circo

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

Actividad trasversal

13/07/2021





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:** 13/07/2021	**HORA:** 10:30 AM – 12:00 PM
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Héctor Oswaldo Pérez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Cine club: Cantinflas – Lenguaje y sociedad.

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

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar un espacio de entretención, cultura y conocimiento a partir de la proyección de una cinta que refleja elementos de análisis social, cultural, político de años anteriores o comparado a la realidad actual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un espacio de esparcimiento y entretenimiento a los ciudadanos y ciudadanas por medio de cine club con cintas de diferentes géneros como la comedia, entre otros.
- Analizar aspectos lingüísticos, sociales, políticos y culturales de herramientas filmográficas y contextos actuales.

METODOLOGIA:

El encuentro se llevó a cabo bajo dinámicas de participación activa y socialización de experiencias en paralelo a las diferentes escenas propuestas en la cinta de Cantinflas El patrullero 777. Se realizo lluvia de ideas.

Adecuación:

Con el fin de mantener el distanciamiento preventivo por Covid-19, el cine club se desarrolló en las diferentes zonas polifuncionales de la comunidad, tales como comedor, sala de tv, quiosco y auditorio,

Primer momento:

Se dio la bienvenida a los asistentes, se indicaron los objetivos del encuentro y la metodología a abordar, así como las reglas del cine club, estas últimas se presentarán en pantalla.

Segundo momento:

Se proyectó la cinta protagonizada por Cantinflas llamada El patrullero 777.

Tercer momento:

Se socializo la perspectiva de los participantes sobre la película y se establecieron los siguientes subtemas:

- Ideología.
- Discurso
- Contraste entre la película y la realidad en Colombia.

Reacondicionamiento del espacio:

La sala de TV quedo con organización de sillas, dispositivos, cables, conexiones y basura que se pudiera generar durante la actividad.

TEMAS:

¿Quién fue Cantinflas y cuál fue su legado en el mundo del film?

Cantinflas es un personaje que no se proyectaba demasiado a futuro, su personificación fue más el producto inicial de una casualidad y la necesidad, que la del elaborado proceso de crear un personaje por parte de su intérprete Mario Moreno, pero así como si se tratará de la predestinación es unos de los personajes del cine más recordados, hay que aclarar que este personaje no nace para el séptimo arte, sino que sale de las carpas del barrio Tacuba en México, un barrio de origen obrero, en donde se concentraban las fábricas, su intención era la de ser un comediante y de este modo, de manera nómada y curiosa, llegó a ser uno de los mejores comediantes de México en la industria cinematográfica.

Cine e imaginarios sociales:

El cine como última evolución del arte es un elemento de difícil análisis desde los mismos preceptos artísticos, dado que si buscamos en definiciones de arte, el cine al ser la mezcla de todas las artes debería ser el inicio y fin de la transgresión de lo cotidiano, pero si entendemos el arte como mimesis en el caso central de este trabajo, podríamos decir que el cine de Cantinflas lo cumple a cabalidad, puesto que, intenta copiar esos elementos sociales y culturales que enmarcan su "realidad" para repetirlos, pero dentro de este proceso existe la gran contradicción en que la realidad no es copiada a plenitud, porque encontramos la creación subjetiva del ideal de hombre, entonces al ocurrir dicho proceso se rompe la idea de cine como mimesis y tendríamos que ver a este tipo de arte desde otra connotación y sería optar por la definición propuesta por las vanguardias donde se concibe el arte como choque cultural y social, el cual busca romper de forma violenta, denunciar y crear en el espectador una idea de lo que está mal en la realidad, en otras palabras conciencia social, ya que el principal objetivo sería aproximar el arte a todos y no mantenerlo

Cinta El patrullero 777:

Película dirigida por Miguel M. Delgado, distribuida por Rioma Films en 1978. El argumento de esta cinta gira en torno a la corrupción de la Policía, que como institución social se encuentra atestada de hombres viciados por el poder, los cuales al ver las faltas que cometen los ciudadanos aprovechan su figura de autoridad para sacar provecho de las mismas, también hace mención de problemáticas sociales como la prostitución, el narcotráfico y la delincuencia presente en la ciudad de México; el protagonista es el patrullero 777 Diógenes Bravo, quien aún mantiene la conciencia del porqué y para qué existe la institución y hace lo posible por cumplir su deber, lejos de la corrupción de sus compañeros, de tal forma que logra ser condecorado y reconocido por su buen actuar frente a todo el cuerpo policial.

REFERENCIA:

Oropeza, E. M. (2018, octubre). El cine como eco de la realidad. Universidad Distrital Francisco José de Caldas - Facultad de Ciencias y Educación.

RECURSOS:

Físicos:

- Salón múltiple comunidad
- Televisor

- Computador portátil
- Mesas
- Sillas

Humanos:

- Participantes
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en la actividad y además reconocieran nuevos conceptos dentro de las acciones realizadas en el cine club.

Cuantitativos: Durante la jornada asistieron un total de 16 participantes, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario

2. FECHA: 13/07/2021

3.HORA: 10:30 AM A 12:00 pm

4. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Pérez

5. TEMA: Cine Club: Contrastes - Lenguaje y Sociedad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Leonardo Fabio Garcia Garcia	3274594	No sabe firmar
2	Francisco Torres	79315121	
3	Johnn Stiven Leroza	79830566	
4	Edgar Chamolla	79699885	
5	Luisa Soto	1049227644	
6	Hector Mejia	79730445	
7	Sergio Andres Bobadilla	1032381829	
8	Alex Moreno	1032357879	
9	Fredy Bello	79364400	
10	Wilman ponton	1067037450	Wpaton
11	Camilo Salcedo.	80.095.737	
12	Jairo Garcia	80771504	
13	Richard Garcia	80129128	
14	CARLOS ALCOBA	16225129	
15	ISRAEL PLATA	79877.876	
16	JACKSON RENGIFO	82360847	RENGIFO
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:

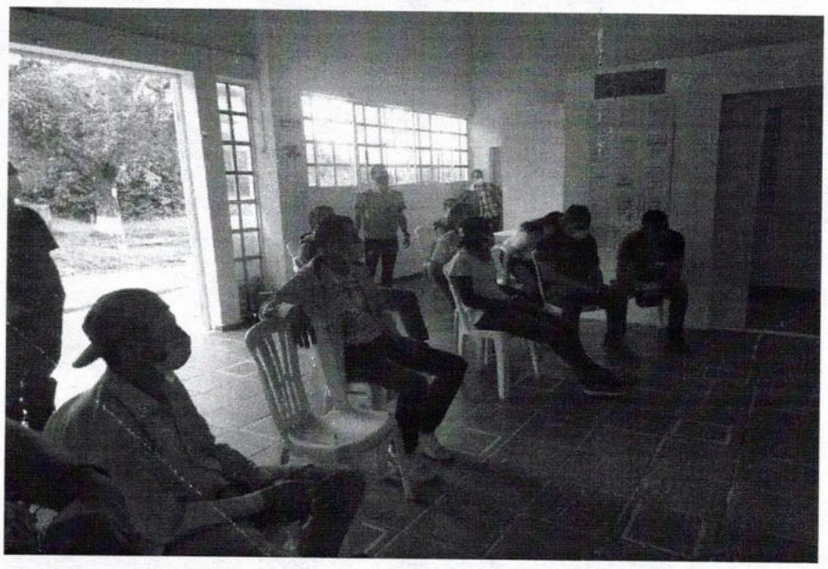
Cine club: Cantinflas – Lenguaje y sociedad.

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

13/07/2021

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:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida el Rosario	13/07/2021	10:30 AM – 12:00 PM

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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Cine club: Cantinflas – Lenguaje y sociedad.

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

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar un espacio de entretención, cultura y conocimiento a partir de la proyección de una cinta que refleja elementos de análisis social, cultural, político de años anteriores o comparado a la realidad actual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un espacio de esparcimiento y entretenimiento a los ciudadanos y ciudadanas por medio de cine club con cintas de diferentes géneros como la comedia, entre otros.
- Analizar aspectos lingüísticos, sociales, políticos y culturales de herramientas filmográficas y contextos actuales.

METODOLOGIA:

El encuentro se llevó a cabo bajo dinámicas de participación activa y socialización de experiencias en paralelo a las diferentes escenas propuestas en la cinta de Cantinflas El patrullero 777. Se realizo lluvia de ideas.

Adecuación:

Con el fin de mantener el distanciamiento preventivo por Covid-19, el cine club se desarrolló en las diferentes zonas poli funcionales de la comunidad, tales como comedor, sala de tv, quiosco y auditorio,

Primer momento:

Se dio la bienvenida a los asistentes, se indicaron los objetivos del encuentro y la metodología a abordar, así como las reglas del cine club, estas últimas se presentarán en pantalla.

Segundo momento:

Se proyectó la cinta protagonizada por Cantinflas llamada El patrullero 777.

Tercer momento:

Se socializo la perspectiva de los participantes sobre la película y se establecieron los siguientes subtemas:

- Ideología.
- Discurso
- Contraste entre la película y la realidad en Colombia.

Reacondicionamiento del espacio:

La sala de TV quedo con organización de sillas, dispositivos, cables, conexiones y basura que se pudiera generar durante la actividad.

TEMAS:

¿Quién fue Cantinflas y cuál fue su legado en el mundo del film?

Cantinflas es un personaje que no se proyectaba demasiado a futuro, su personificación fue más el producto inicial de una casualidad y la necesidad, que la del elaborado proceso de crear un personaje por parte de su intérprete Mario Moreno, pero así como si se tratará de la predestinación es unos de los personajes del cine más recordados, hay que aclarar que este personaje no nace para el séptimo arte, sino que sale de las carpas del barrio Tacuba en México, un barrio de origen obrero, en donde se concentraban las fábricas, su intención era la de ser un comediante y de este modo, de manera nómada y curiosa, llegó a ser uno de los mejores comediantes de México en la industria cinematográfica.

Cine e imaginarios sociales:

El cine como última evolución del arte es un elemento de difícil análisis desde los mismos preceptos artísticos, dado que si buscamos en definiciones de arte, el cine al ser la mezcla de todas las artes debería ser el inicio y fin de la transgresión de lo cotidiano, pero si entendemos el arte como mimesis en el caso central de este trabajo, podríamos decir que el cine de Cantinflas lo cumple a cabalidad, puesto que, intenta copiar esos elementos sociales y culturales que enmarcan su "realidad" para repetirlos, pero dentro de este proceso existe la gran contradicción en que la realidad no es copiada a plenitud, porque encontramos la creación subjetiva del ideal de hombre, entonces al ocurrir dicho proceso se rompe la idea de cine como mimesis y tendríamos que ver a este tipo de arte desde otra connotación y sería optar por la definición propuesta por las vanguardias donde se concibe el arte como choque cultural y social, el cual busca romper de forma violenta, denunciar y crear en el espectador una idea de lo que está mal en la realidad, en otras palabras conciencia social, ya que el principal objetivo sería aproximar el arte a todos y no mantenerlo

Cinta El patrullero 777:

Película dirigida por Miguel M. Delgado, distribuida por Rioma Films en 1978. El argumento de esta cinta gira en torno a la corrupción de la Policía, que como institución social se encuentra atestada de hombres viciados por el poder, los cuales al ver las faltas que cometen los ciudadanos aprovechan su figura de autoridad para sacar provecho de las mismas, también hace mención de problemáticas sociales como la prostitución, el narcotráfico y la delincuencia presente en la ciudad de México; el protagonista es el patrullero 777 Diógenes Bravo, quien aún mantiene la conciencia del porqué y para qué existe la institución y hace lo posible por cumplir su deber, lejos de la corrupción de sus compañeros, de tal forma que logra ser condecorado y reconocido por su buen actuar frente a todo el cuerpo policial.

REFERENCIA:

Oropeza, E. M. (2018, octubre). El cine como eco de la realidad. Universidad Distrital Francisco José de Caldas - Facultad de Ciencias y Educación.

RECURSOS:

Físicos:

- Salón múltiple comunidad
- Televisor

- Computador portátil
- Mesas
- Sillas

Humanos:

- Participantes
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, la metodología permitió que se integraran muy bien en la actividad y además reconocieran nuevos conceptos dentro de las acciones realizadas en el cine club.

Cuantitativos: Durante la jornada asistieron un total de 9 participantes, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Homero Díaz G

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. Secretaría Distrital INTEGRACION 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: 13/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen
4. HORA INICIO: 10:30 pm
   HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Cine club: Cantinflas - Lenguaje y Sociedad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yudy Garcia	1095840	Yudy Garcia
2	Nestor Morales	80724800	NM
3	Diego Fdo Correal Garcia	80'219.436	
4	MANUEL MARIANO VASQUEZ GOMEZ	1026561070	
5	Gerardo Ramirez	96 167 225	Gerardo R-V.
6	JAIRO MUNERA V.	70.083550	
7	Luis alirio Moreno	19708045	Luis Moreno
8	JESUS Francisco C.	13'501487	Jesus Francisco
9	MIGUEL A. CALDERON	19'382557	
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:

Cine club: Cantinflas – Lenguaje y sociedad.

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

13/07/2021

Actividad transversal

