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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario	22/07/2021	Inicio: 10:30 am Final: 12:00 pm

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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

Adecuación

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

Primer momento

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

Segundo Momento

Se invita a los participantes a estar sentados en sillas, para realizar la explicación e importancia de la actividad a desarrollar, posteriormente se dirige a un espacio en una zona verde dentro de la comunidad de vida, donde se sientan en el prado y se retiran el calzado, se indaga a los participantes sobre personas, situaciones o lugares que les ha hecho feliz en un momento de sus vidas. Se pide que estén acostados en el prado para iniciar con la respiración diafragmática y relajación progresiva de Jacobson.

Tercer momento

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

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

Relajacion

El entrenamiento en relajación constituye una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica. En general, hoy día con independencia del método, el entrenamiento en relajación se emplea prácticamente en todas aquellas situaciones cuyo tratamiento requiere o aconseja la reducción de la actividad simpática del sistema neurovegetativo, de la tensión muscular o del estado de alerta general del organismo.

En las investigaciones realizadas aparece con mucha frecuencia la combinación de las técnicas de relajación con otras técnicas, se han hecho estudios en los que se recomiendan su combinación con el tratamiento farmacológico, con el tratamiento de *biofeedback,* con la psicoterapia, etcétera. Ha sido aplicada en personas de todas las edades (niños, adultos y de la tercera edad).

Aunque el entrenamiento autógeno (EA) y la relajación progresiva (RP) son técnicas de relajación muy utilizadas, se han realizado pocos trabajos de comparación sobre sus efectos.

RELAJACIÓN PROGRESIVA:

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

LA RELAJACION EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- Existen abundantes datos que justifican el uso de las técnicas de relajación en el tratamiento de la ansiedad. *Goisman5* estudió la utilización de métodos conductuales usados con menos frecuencia que la psicoterapia de apoyo, la medicación y la psicoterapia psicodinámica, entre los métodos que utilizó se hallaban la relajación e imaginación, encontró que los trastornos obsesivos-compulsivos y la agorafobia son los más indicados para estos tratamientos y recomienda su uso más frecuente y sistemático, el entrenamiento en relajación puede tener efectos sobre la ansiedad y las epinefrinas plasmáticas, las

cuales se reducen significativamente al estar los sujetos bajo entrenamiento en relajación durante 4 semanas.6. En pacientes diagnosticados con ansiedad se ha utilizado el entrenamiento en relajación, con la variante de que se les ha brindado información adicional sobre los procedimientos del entrenamiento y su fundamentación científica. Además, en la primera sesión de entrenamiento, con resultados positivos en cuanto a que se han mostrado menos propensos a abandonar el tratamiento. Por otro lado, el empleo de la relajación y el *biofeedback* han sido utilizados en sujetos alcohólicos, lo que demuestra una tendencia positiva en la reducción de la ansiedad

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RELAJACION

- El sueño es un proceso que se puede alterar por factores ambientales y por varios desórdenes psiquiátricos y somáticos. El tratamiento de este trastorno es difícil y requiere un análisis preciso, tanto de la afección como de sus factores causales. Se plantea que los métodos no farmacológicos pudieran usarse porque producen una buena eficacia; éstos son higiene del sueño, técnica de relajación, *biofeedback* y técnicas psicoterapéuticas. Algunos autores actualmente sugieren también la reducción del tiempo en cama y el control de los estímulos estresantes.

APLICACIONES DE LA RELAJACION EN OTRAS AFECCIONES

- Ha sido también utilizada esta técnica en pacientes psiquiátricos. *Rickard19* examinó los efectos del entrenamiento de relajación progresiva en pacientes psiquiátricos ingresados. Se hallaron efectos significativos de la relajación en cada una de las sesiones de entrenamiento, pero no fueron acumulativas, o sea, que los efectos de la técnica sólo tenían resultados positivos en el momento de su aplicación. Esto se comparó con datos de un estudio anterior en estudiantes universitarios, quienes alcanzaron mayor relajación dentro de las sesiones. Por la diferencia en los resultados, se recomendó continuar su estudio en estos grupos de pacientes psiquiátricos. También en pacientes psiquiátricos con trastornos de pánico con agorafobia, se ha empleado el entrenamiento en relajación, se obtuvieron resultados satisfactorios que se han mantenido durante tiempo, al realizar entrenamiento con psicoterapia y relajación a un grupo de personas estresadas de la tercera edad, que pertenecían a un círculo de abuelos, éstos recibieron durante 8 semanas psicoterapia conductual y entrenamiento de relajación, con indicación de la práctica de la relajación en sus casas 3 veces al día; se observó que con la combinación de ambas técnicas se disminuyeron los niveles de estrés al finalizar el tratamiento y se mantuvieron los resultados cuando los sujetos fueron reevaluados. Esta técnica también ha servido como placebo, en pacientes con depresión unipolar que recibían diferentes métodos terapéuticos como terapia conductual, amitriptilina, psicoterapia psicodinámica y entrenamiento de relajación como placebo se observó que no tenían remisiones o se apreció un restablecimiento total. El entrenamiento con relajación dirigido a la disminución de la tensión muscular en las zonas específicas de las cefaleas ha sido empleado de manera exitosa en el tratamiento

de este trastorno, comparándose su eficacia con la del *biofeedback* EMG, método que ha sido también muy utilizado.

- En definitiva, parece que el entrenamiento en relajación es una estrategia efectiva en el tratamiento de las cefaleas tensiónales, y ofrece la ventaja de que, en comparación con otros procedimientos, supone menos costos en tiempo, entrenamiento del terapeuta e instrumentación. Hasta aquí, hemos dado un bosquejo del uso de la relajación como técnica psicoterapéutica en el mejoramiento de la salud humana y sus repercusiones psicológicas y fisiológicas en el organismo humano. Tratar de mencionar su utilización en todas y cada una de las situaciones y enfermedades posibles sería interminable, estamos convencidos de su uso e importancia y aunque quizás en sus efectos fisiológicos sobre el organismo no se puedan dar datos concluyentes, su utilización, su estudio y la realización de futuras investigaciones encaminadas a este fin, nos podrían aportar aún más datos y conocimientos sobre esta técnica psicofisiología de tratamiento (Fernandez, 1996)

RELAJACION PROOGRESIVA DE JACOBSON

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

PRÁCTICA EN TRES FASES:

1ª FASE: TENSIÓN-DISTENSIÓN

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

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

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

- **3. Relajación de piernas:**

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

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

– Espalda: intentar que se toquen los omóplatos pero sin que lleguen a tocarse. Destensar.
– Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión

en el pecho. Espirar lentamente.

– Estómago: tensar estómago y destensar lentamente.

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

- **2ª FASE: REVISIÓN**

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

FUENTE DE CONSULTA:

- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400008 https://amadag.com/aplicar-la-relajacion-progresiva-jacobson/?gclid=CjwKCAjw7e_0BRB7EiwAIH-goCtjz898zc7GCL_qEk1smx6bVAXxEpw5ifveUa4f21cDJvBPDG9XfRoCWJsQAvD_BwE
- López Fernández, Rosa. (1996). La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la practica clínica actual: Parte I. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *12*(4), 370-374. Recuperado en 23 de julio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400007&lng=es&tlng=es.

RECURSOS:

Físico:

- Sillas
- Zona verde

Humano:

- Profesionales
- Ciudadanos participes de la actividad
- Promotores

RESULTADOS:

Cualitativos

- Se logra espacio en el cual los ciudadanos logran interiorizar un espacio de reconocimiento individual, donde exponen situaciones, personas y lugares que les generan sentimientos de alegría los cuales son evocados y recibidos por sus pares de manera respetuosa en el sentido de entender la alegría como necesaria para el desarrollo personal
- Se logra que los participantes se encentren en un estado de relajación, en un espacio de contacto con la naturaleza, donde al finalizar el ejercicio exponen que lograron exteriorizar sentimientos dañinos regulando la tensión debido a las tensiones cotidianas.

- Los ciudadanos concluyen que estos espacios les permite salir de la rutina y cotidianidad, asumiendo una postura más adecuada ante los estímulos del ambiente

Cuantitativos

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

Hombres: 10

Mujeres:1

Enfoque diferencial:0

FIRMA DERESPONSABLE: Jerney Becerra.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Diaz 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: 22/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yenny Lorena Cisneros.
4. HORA INICIO: 10:30 am.
   HORA FINAL: 12:00 pm.
5. TEMA: Relajación.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Shon Alfredo Fernandez	79768212	Shon
2	RICARDO FONSECA	7528508	
3	Reinaldo MORENO	19431671	
4	JOSE ROMEARIO PEREZ	80262059	
5	Abel Leonardo Moreno Beltrago	79819928	
6	GIOVANNY PEREZ	80275-189	
7	AGUSTIN ARENAS	79701719	AGU
8	Monica Rodriguez	52197824	
9	Cesar Diaz	7142430	
10	Luis Alfonso Ruiz	79485641	Luis Alfonso Ruiz
11	Javier Grajales Pabón	8022770	
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

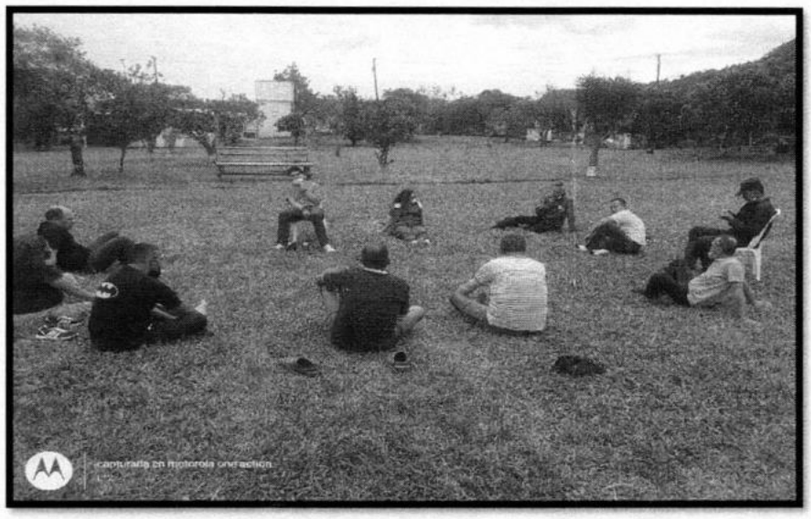
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación

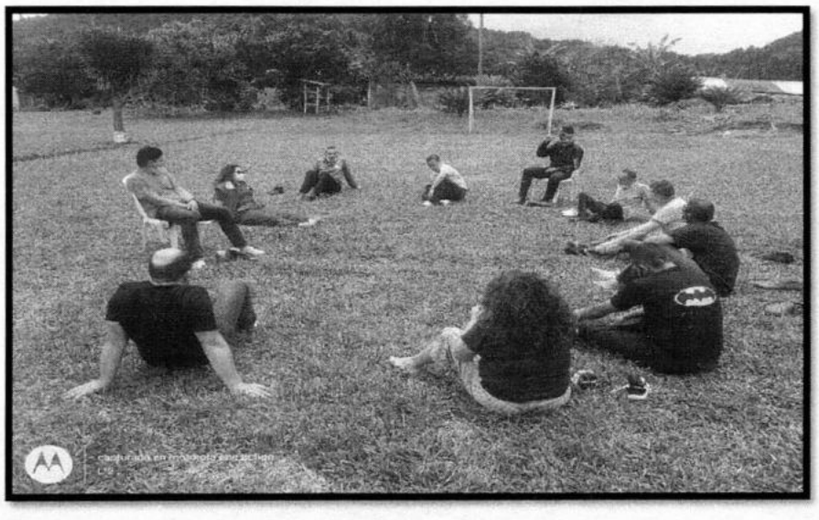
Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Fecha. 22/07/2021

Actividad transversal







1009

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 22/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 m
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de Distensión lúdico – Deportiva

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Consolidar junto con los ciudadanos las actividades físicas que ayuden a mejorar hábitos saludables, canalización de cargas, desgaste energético, crecimiento personal, mejorando sus capacidades físicas básicas además de ayudar en la mejora actitudinal de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

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

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

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

-

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

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

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

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

1. Ejercicios para elevación cardiaca (Fc) en trote, salto de la
2. Ejercicios coordinativos musicalizados
3. Ejercicios para pierna, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, glúteos
4. Ejercicios en suspensión con trx
5. Ejercicios funcionales con el propio peso corporal
6. Ejercicios de boxeo con tula de box.
7. Ejercicios de regulación y vuelta a la calma
8. Estiramientos generales.

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

dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Jornada de distensión lúdico - deportiva

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

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

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

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

También se le llama "Fitness".

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

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

Fuente de consulta:

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

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

RECURSOS:

Físicos:

- Mancuernas
- Tula de boxeo
- Sogas para salto
- Fit ball
- Trx
- Bandas para rehabilitación y tonificación

- Colchonetas
- Parlante

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad todos los participantes estuvieron muy activos y dispuestos a realizar la sesión de la mejor forma.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 12 ciudadanos, 1 de género femenino y 11 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Ernesto Díaz G

0

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 22/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Pérez
4. HORA INICIO: 10:30 am
   HORA FINAL: 12:00 pm.
5. TEMA: Jornada de Distensión Ludico-Deportiva

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	GIOVANNI BUSTOS	1.070.305.037	
2	camilo Eduardo	80.095.737	
3	Sandra Gonzalez	53063671	
4	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
5	Yuseby Castro.	7508640	
6	Diego Correal 6	80219436	
7	JOSÉ FERNANDO P	79418198	
8	Richar Garcia	80129128	
9	Sergio Bohorquez	1032381224	
10	Diego fdo Correal Garcia	80'219.436	
11	Sandra Ruiz	53053-361	
12	JACKSON RENGIFO M.	82360821	
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:

1012

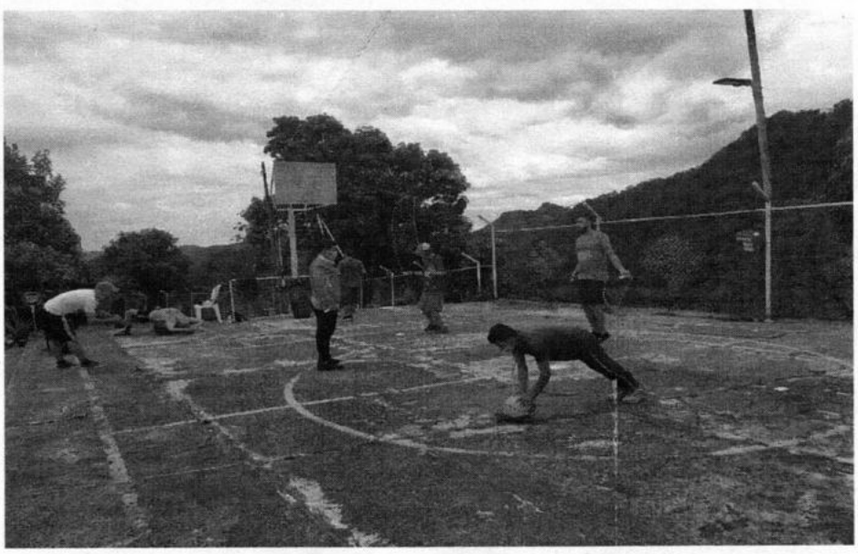
Jornada de Distensión lúdico – Deportiva

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

22/07/2021

Actividad Transversal







1013

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 22/07/2021	**HORA:** INICIO: 2:00 am FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Primeros Auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elsy Johana moreno sabi

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD cartografía de enfermedades

LINEA DE ATENCIÓN 2: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Momento 2

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar educación para mejorar los estilos de vida saludable .
- Incentivar a los ciudadanos a cambiar hábitos de alimentación para así prevenir enfermedades
- **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
- Mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones.
- Concientizar a los ciudadanos sobre la importancia, de la práctica de los buenos hábitos saludables
- Aprender la importancia que tiene para nuestra salud adquirir hábitos saludables.
- Comprender la importancia de un chequeo médico como mínimo cada 6 meses
- Practicar hábitos y normas de higiene que contribuyan al autocuidado y a la autoprotección frente al virus.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se realizará un taller práctico donde se iniciara con un juego de preguntas sobre que tanto se conoce del caso.

- **Adecuación**: Se realiza el alistamiento del lugar, las sillas y los demás elementos necesarios para la realización del taller
- **Primer momento:**
  Se realiza la presentación del tema a tratar, se realiza dinámica lúdica, y se les solicita a los participantes, organizarse y se socializa el tema.
- **Segundo Momento:**
  Se desarrolla el tema interactuando con los participantes, donde se resuelven dudas e inquietudes.
- **Tercer momento.**
  Se realiza actividad donde los participantes darán una una breve explicación que se entendió del tema tratado.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

DIABETES:

Es enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

En la **diabetes tipo 1**, el cuerpo no produce insulina.

En la **diabetes tipo 2**, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes incluyen:

aumento de la sed y de las ganas de orinar

aumento del apetito

fatiga

visión borrosa

entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies

úlceras que no cicatrizan

pérdida de peso sin razón aparente

Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden aparecer rápidamente, en cuestión de semanas. En cambio, los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen progresar muy despacio, a lo largo de varios años, y pueden ser tan leves que a veces ni siquiera se notan. Muchas personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Algunas solo se enteran de que tienen la enfermedad cuando surgen problemas de salud relacionados con la diabetes, como visión borrosa o problemas del corazón.

¿Qué causa la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el sistema inmunitario, que combate las infecciones, ataca y destruye las células beta del páncreas que son las que producen la insulina. Los científicos piensan que la diabetes tipo 1 es causada por genes y factores ambientales, como los virus, que pueden desencadenar la enfermedad. Algunos estudios como el TrialNet están enfocados en identificar las causas de la diabetes tipo 1 y las posibles maneras de prevenir o retrasar el progreso o comienzo de la enfermedad.

¿Qué causa la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad es causada por varios factores, entre ellos, el estilo de vida y los genes.

Sobrepeso, obesidad e inactividad física

Una persona tiene mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 si no se mantiene físicamente activa y tiene sobrepeso u obesidad. Algunas veces, el exceso de peso causa resistencia a la insulina y es frecuente en personas con diabetes tipo 2. La ubicación de la grasa corporal también tiene importancia. El exceso de grasa en el vientre está vinculado con la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón y los vasos

sanguíneos. Para ver si su peso representa un riesgo para la aparición de la diabetes tipo 2, vea estas gráficas de índice de masa corporal (IMC).

Resistencia a la insulina

La diabetes tipo 2 suele comenzar con resistencia a la insulina, una afección en la que el músculo, el hígado y las células grasas no usan adecuadamente la insulina. Como resultado, el cuerpo necesita más insulina para que la glucosa pueda ingresar en las células. Al principio, el páncreas produce más insulina para cubrir el aumento de la demanda, pero con el tiempo deja de producir suficiente insulina y aumentan los niveles de glucosa en la sangre.

Genes y antecedentes familiares

Igual que sucede con la diabetes tipo 1, ciertos genes pueden hacer que una persona sea más propensa a tener diabetes tipo 2. La enfermedad tiene una tendencia hereditaria y se presenta con mayor frecuencia en estos grupos raciales o étnicos:

- afroamericanos
- nativos de Alaska
- indígenas estadounidenses
- estadounidenses de origen asiático
- hispanos o latinos
- nativos de Hawái
- nativos de las Islas del Pacífico

Los genes también pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 al aumentar la tendencia de la persona al sobrepeso u obesidad.

Fuente de consulta: https://www.niddk.nih.gov/

RECURSOS:

Físicos:

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

Humanos:

- 1 enfermera
- 5 ciudadanos

RESULTADOS:

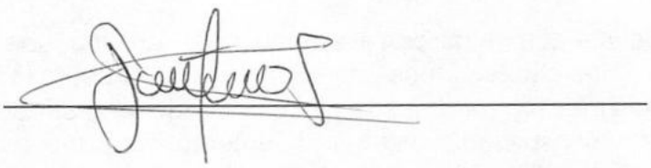
Cualitativos:

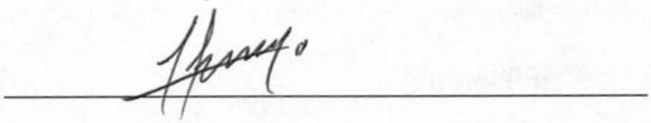
Se realizo un pretest orientado a identificar los saberes previos de los ciudadanos frente a diabetes.

A partir del desarrollo de la actividad se logró que los participantes reconocieran la importancia de los buenos hábitos y una vida saludable.

Cuantitativos:

Se logra capacitar a 4 ciudadanos durante la actividad.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Diaz 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: 22 / 07 / 2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Johana Moreno Sabi 4. HORA INICIO: 2+00

HORA FINAL: 4+00

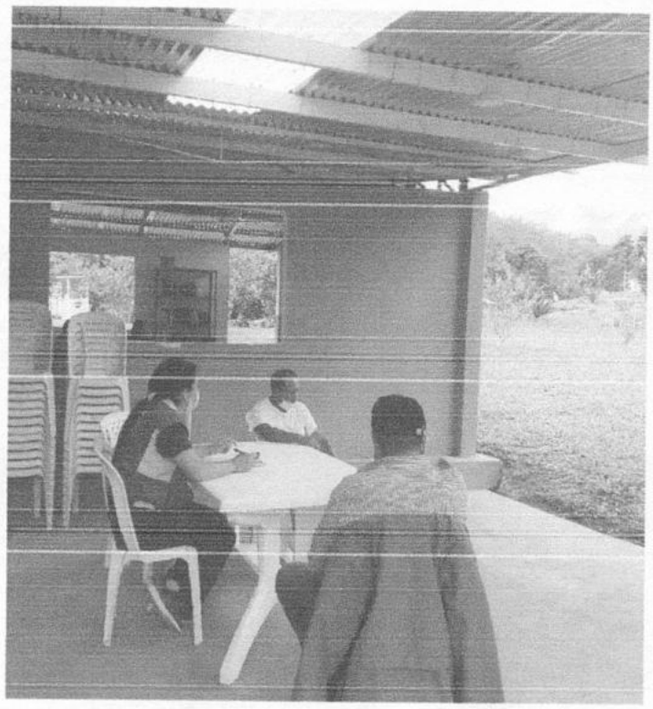
5. TEMA: Cartografia de Enfermedades.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon Alfredo fernandez	79762212	Jhon
2	JABIER ERASO	12912568	
3	JOSE RONCANCIO P	8026059	
4	Damian Jesus Angulo	79817425	
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:

1016

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: cartografía de enfermedades
LINEA DE ATENCION 2: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
MOMENTO: 2 **FECHA:** 22/07/ 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:** 22/07/2021	**HORA:** **INICIO**: 2:00 P.M. **FINAL**: 4:00 P.M.
ÁREA: Trabajo Social.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Natalia Torres Asprilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Adaptación al cambio.

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Momento 3.

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los participantes frente a la importancia de reconocer la adaptación del cambio en todos los ámbitos individuales, familiares y laborales que motivan la continuidad de su proceso de crecimiento personal, estableciendo factores protectores que favorezcan su permanencia en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

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

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

Adecuación:

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

Primer Momento:

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

Segundo Momento:

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

Tercer momento:

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

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

-Definición adaptación al cambio:

En el dominio científico la adaptación empezó por ser una idea biológica utilizada y puesta de relieve principalmente por el evolucionismo. En el concepto darwiniano de la vida la adaptación es condición necesaria para la pervivencia de los seres. Aquí la relación a que alude el concepto de adaptación se da entre el organismo y el medio en que vive. Cuando un organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de su ambiente puede continuar viviendo y desarrollándose; si un organismo no es capaz de adaptarse, muere. En términos biológicos adaptación es vida, inadaptación es muerte. El concepto de adaptación es aplicable no solamente a un organismo en cuanto a totalidad, sino que también se puede aplicar a la actividad de cualquiera de los órganos de un ser vivo. Así por ejemplo, la experiencia que todos tenemos, la necesidad de adaptación del ojo a las condiciones de luminosidad en que se encuentran los objetos que se miran. El concepto biológico de adaptación es esencialmente dinámico y podría ser definido como " autorregulación de un organismo para responder de modo positivo a la situación ambiental en que se encuentra" . Al pasar al campo psicológico, la idea de adaptación no ha perdido el carácter dinámico que la misma palabra sugiere y con el cual se interpreta en el campo de la Biología; pero junto a él adquiere consistencia el concepto de adaptación como estado. Así se habla de tal persona adaptada o inadaptada, bien adaptada o mal adaptada, indicando con estos términos una situación permanente del sujeto. Tanto se tome en su sentido dinámico, cuanto en su sentido estático o de permanencia, la adaptación sigue siendo un término relativo. En el campo psicológico la concordancia fundamental implícita en el concepto de adaptación ha sido señalada por Rogers probablemente con más claridad que por cualquier otro autor \ Los términos a los que se alude en la adaptación son: en primer término el propio sujeto, y después algo exterior a él. Con claridad se percibe que un sujeto está adaptado o inadaptado en relación con el ambiente en que vive. En este caso se percibe con claridad tanto la diferencia entre el sujeto y el ambiente cuanto la exterioridad de este último.

" El estudio psicológico del proceso de adaptación — escriben Shaffer y Shoben — 4 *, puede ser descripto como una serie de etapas que empieza cuando se siente una necesidad y termina cuando esta necesidad se satisface. Una persona está llevando una determinada conducta; cuando su actividad se ve frustrada o bloqueada, hace varias tentativas exploratorias hasta que una de ellas supera el obstáculo y el sujeto continúa como antes. Por esta razón las etapas principales de un proceso de adaptación normal son: La existencia de un motivo, la intervención de algún obstáculo que impide su inmediata satisfacción, dando origen a diferentes respuestas y conduciendo eventualmente a una solución. Por desgracia, una persona no siempre resuelve su problema de adaptación, sino que llega a estar tan preocupada por evitar el obstáculo que nunca satisface la necesidad, origen del proceso.

-Definición de Motivación al Cambio:

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

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

Hoy se acepta la gran importancia que tiene la motivación para el cambio en el inicio de un tratamiento. Los datos que muestran que los pacientes muchas veces no concurren a los tratamientos o, que aún concurriendo, no cumplen las indicaciones, indican la importancia de trabajar este aspecto, básicamente bajo la forma de entrevista motivacional. Un acercamiento motivacional permite a los clientes estar activos en lugar de pasivos al insistir en que escojan el tratamiento y que

asuman responsabilidad por el cambio (Miller & Rollnick, 1999). Siguiendo los estudios sobre la motivación para el cambio que la definen como una condición dinámica y no estática, se acentúa la necesidad de que los terapeutas enfoquen este aspecto constantemente como valiosa herramienta en los tratamientos con estrategias favorecedoras de su evolución en las diferentes fases del tratamiento (Miller, 1999). Dentro de los modelos que han buscado explicar la motivación para el cambio y las intervenciones asociadas, se destaca el modelo transteorético que Prochaska y Di Clemente desarrollaron a partir de los años '80 cuyas variables y constructos derivan de un amplio abanico de modelos y teorías, y muy diversas escuelas de técnicas de intervención, con un abundante recorrido empírico (Tejero & Trujols, 1998, citados en Ramos Barbero, 2008).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FUENTES DE CONSULTA:

- https://core.ac.uk/download/pdf/301033034.pdf
- Brizzio; Analía. TFI. La motivación para el cambio en el tratamiento de adicciones.3.7. La motivación para el cambio. Octubre de 2013. Págs.: 16 a la 20. Documento en formato pdf.

RECURSOS:

- 1 Mesa.
- 6Sillas.
- 6 Hojas blanca
- 6 Esferos
- 1 Computador.
- 1 Televisor.

RECURSO HUMANO:

- 1 profesional.
- ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la ejecución del taller, se realizó inicialmente una socialización de la importancia de adaptación en los diferentes entornos, como también reconocer e identificar qué factores dificultan para obtener una adaptación adecuada en los diferentes espacios individuales, familiares y sociales. Posteriormente, conjunto a la ejecución de la actividad los ciudadanos auto identifican, factores protectores, fortalezas y proyecciones individuales los cuales desarrolla en ellos una motivación para continuar con su proceso individual no solo dentro de la comunidad de vida sino en sus proyectos de vida individuales.

Cuantitativos: Durante la ejecución del taller, se evidencia la participación de 6 ciudadanos dentro de los cuales fueron 6 hombres.

.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Heinel Díaz

1020

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario
2. FECHA: 22/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Natalia Tellez
4. HORA INICIO: 02:00 pm
   HORA FINAL: 04:00 pm
5. TEMA: Adaptación al cambio

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	CARLOS JULIO	79700841	
2	[illegible]	80154534	
3	Alexander Cruz	72206200	
4	Rodrigo Moreno Bustago	79819988	
5	Edwin Giovanni Bautista Prada	79994647	E.G.N.B.P.
6	Heiner Alberto Velosa Sáenz	80.175.715	Heiner Sáenz
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			

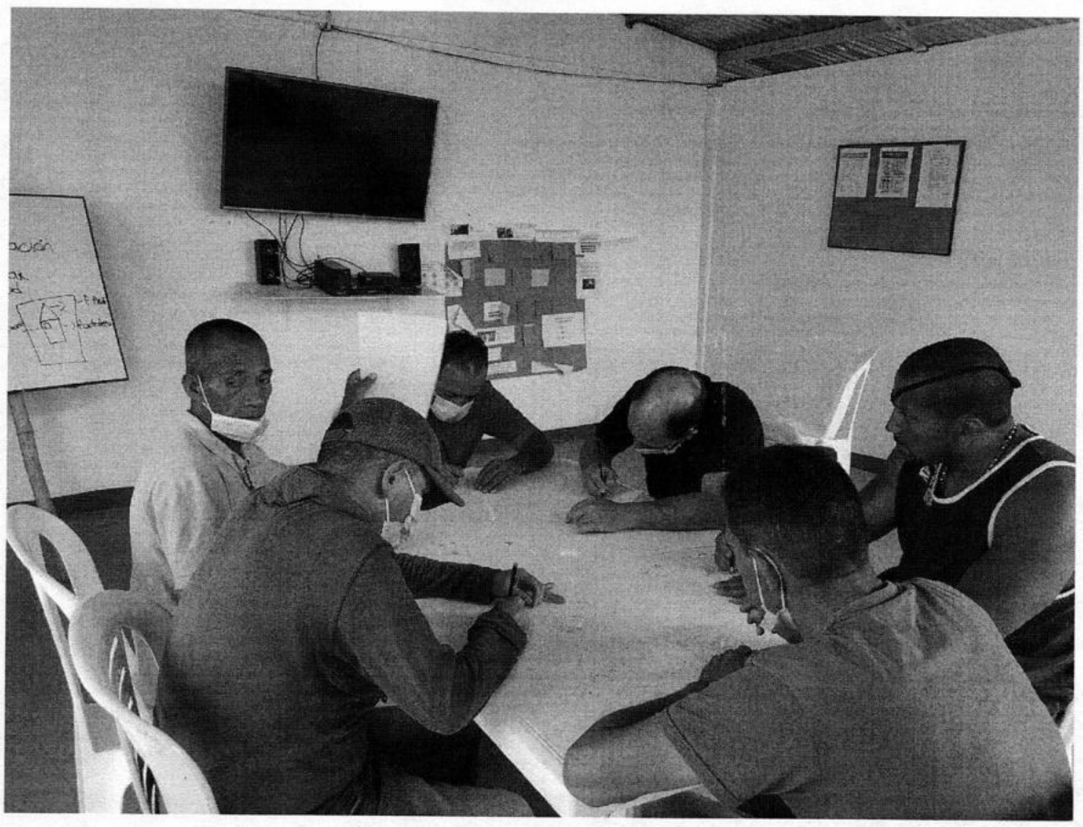
FIRMA DEL TALLERISTA: Natalia Tellez

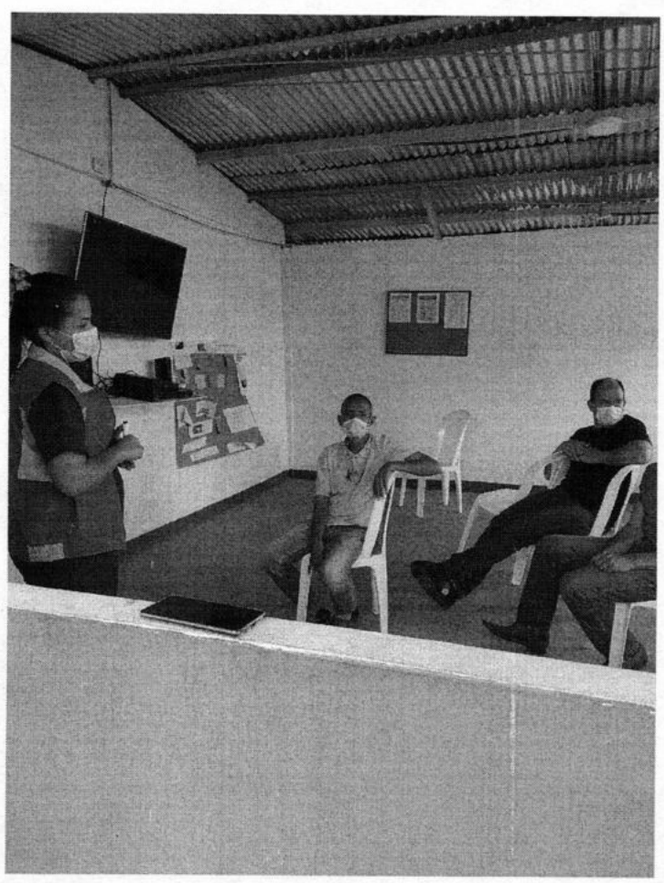
1021

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Adaptación al cambio

FECHA: 22/07/2021

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.





1022

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 22/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00 Pm FINAL: 04:00 Pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jazmin Lorena Diaz Hernandez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: capacidad del carácter (Industriosidad)

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Momento IV

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la capacidad de industriosidad en los ciudadanos, a través de metodología psicoeducativa, con el fin de facilitar el reconocimiento de habilidades y competencias personales que favorezcan la consolidación de su proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conceptualizar a los participantes con respecto a la capacidad retomada (industriosidad)
- Identificar recursos personales para la construcción del proyecto de vida
- Ofrecer herramientas que fortalezcan la industriosidad

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico - educativa, por medio de la cual se pretende brindar herramientas para el fortalecimiento de la industriosidad, beneficiando así la capacidad de industriosidad.

- **Adecuación**: Se convoca a los ciudadanos a participar del encuentro programado.
- **Primer momento:** Posteriormente, se socializa la metodología que se pretende implementar y los objetivos a alcanzar.
- **Segundo Momento:** Se genera ejercicio de reconocimiento de recursos personales (habilidades, destrezas y competencias) realizando análisis de como cada una de ellas se logran orientar y aportar la construcción de su proyecto de vida en el cual se relacionan metas a corto, mediano y largo plazo.
- **Tercer momento:** Se conceptualiza en la temática retomada, sensibilizando en la importancia y el papel dentro de diario vivir; además se brindan herramientas para el fortalecimiento de industriosidad proyectando un video que facilite la comprensión e interiorización de lo retomado a lo largo del encuentro.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se genera un espacio de debate y expresión de opiniones con relación al tema trabajado y se da cierre de la actividad, reorganizando el espacio utilizado a lo largo de la actividad.

TEMAS:

Qué es Carácter:

Se conoce como **carácter** a un **conjunto de cualidades psíquicas y afectivas que condicionan la conducta de cada individuo**. La palabra carácter es de origen griego *"kharakter"* a través del latín "*character*" que significa "*el que graba*".

El carácter diferencia y hace especial a un individuo, grupo de individuos, animal u objeto. **El carácter o personalidad** se determina por el entorno social y la cultura que pertenece cada ser humano, lo cual ayuda a fijar la conducta y moralidad de la persona, por ejemplo: se puede decir que una persona tiene carácter, esto es, un individuo que impone sus decisiones y no cambia sus ideas por ninguna circunstancia, se puede decir que adopta una posición de líder, también se observa en el mundo animal.

Cada persona posee un carácter diferente, lo cual influye en su emotividad, la forma de reaccionar y la capacidad de respuesta que contempla para las diversas situaciones que se enfrenta a diario, es por ello, que existen las personas emotivas, apasionadas, sentimentales, nerviosas, apáticas, entre otras.

Cualidades que necesitas para ser un buen emprendedor

1. **Creatividad e ingenio**

El primer paso para emprender es tener una idea, ya que a partir de ésta es donde surgen proyectos nuevos y se puede revolucionar el mercado o sector.

2. **Pasión**

Bien dicen que cuando amas lo que haces, el éxito llega solo. Y para emprender, se necesita tener motivación. La única manera de enfrentar y lidiar con las dificultades que surjan en el camino, es amando lo que haces.

3. **Visión**

Visualiza tu negocio y cúmplelo. No basta con tener ideas o sueños, es importante buscar los medios para llevarlos a cabo. Recuerda que, si tú no lo haces, nadie lo hará por ti.

4. **Liderazgo**

Ya tienes el proyecto, ahora ¡toma las riendas! Debes aprender a detectar las oportunidades y aprovecharlas en el momento justo. Todo líder influye en su equipo para tomar decisiones, pero también los guía.

5. **Paciencia**

Un buen negocio no nace de la noche a la mañana y, muchas veces, deberás trabajar a prueba y error. Enfrentar las adversidades e intentarlo una y otra vez, será vital para llegar a la cima.

6. **Confianza en ti**

Nadie confiará en tu negocio si tú no lo haces. Las demás personas deben verte seguro de ti mismo. Si dudas en algún momento, eso se reflejará en el entorno y podría repercutir en tu proyecto.

7. **Responsabilidad**

   Cualquier negocio, por pequeño que sea, debe tomarse con seriedad. Involúcrate en todas las actividades y asume responsabilidades tanto con tu equipo, como con los clientes, socios o proveedores.

8. **Receptivo**

Todos los días se aprende algo y en tu camino hacia el éxito, debes estar abierto para aprender todo lo que puedas y a recibir críticas constructivas para mejorar.

9. **Empatía**

Ponerte en el lugar de los otros para entender sus necesidades te ayudará a crear vínculos con las personas. Si eres empático, serás capaz de conectarte con tus clientes.

10. **Decisión**

Todos los proyectos de emprendimiento, tarde o temprano, llegan a una de las tareas más importantes: tomar decisiones. Si analizas las ventajas y desventajas de una situación, siendo lo más objetivo posible, las decisiones que tomes serán acertadas.

No te preocupes si aún no cuentas con alguna de estas habilidades, puedes irlas desarrollando poco a poco, tú mismo, o con un algún curso o taller.

- Para emprender, es necesario tomar riesgos.
- Acércate con los expertos y aprende de ellos.
- Existen instituciones que brindan financiamiento para impulsar a jóvenes emprendedores.
- Ten la mente abierta, hay mucha competencia en el mercado. Así que, mantente actualizado.
- Nada es lo que parece. Hasta que no lo intentes, no sabrás si algo puede funcionar.

Fuente de consulta:

https://www.significados.com/caracter/

https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/preparate-empleo/Emprendedores_2.html

RECURSOS

Físicos:

- Lápices
- Papel reciclable
- Marcadores
- Prado (cancha)
- Naturaleza

Humanos:

- Ciudadanos
- Equipo psicosocial
- Promotores sociales

RESULTADOS:

Cuantitativos:

En el taller participo 1 ciudadano de momento IV

Hombres: 1

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

Cualitativos:

- Se logró evidenciar que el participante reconoce los recursos y habilidades propias que permitido afrontar situaciones complejas en el transcurso de su vida.
- El ciudadano muestra la capacidad de tener una escucha activa, participa y respeta los tien se llevan a cabo en el taller.
- El participante comprende la importancia de su estado de regulación emocional, fortalecie manejo de emociones, estableciendo y consolidando su proyecto de vida.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jasmin Díaz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hiner Díaz S

1024

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario
2. FECHA: 22/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jazmin Lorena Diaz.
4. HORA INICIO: 2:00pm
   HORA FINAL: 4:00pm.
5. TEMA: Capacidad del caracter (industriosidad).

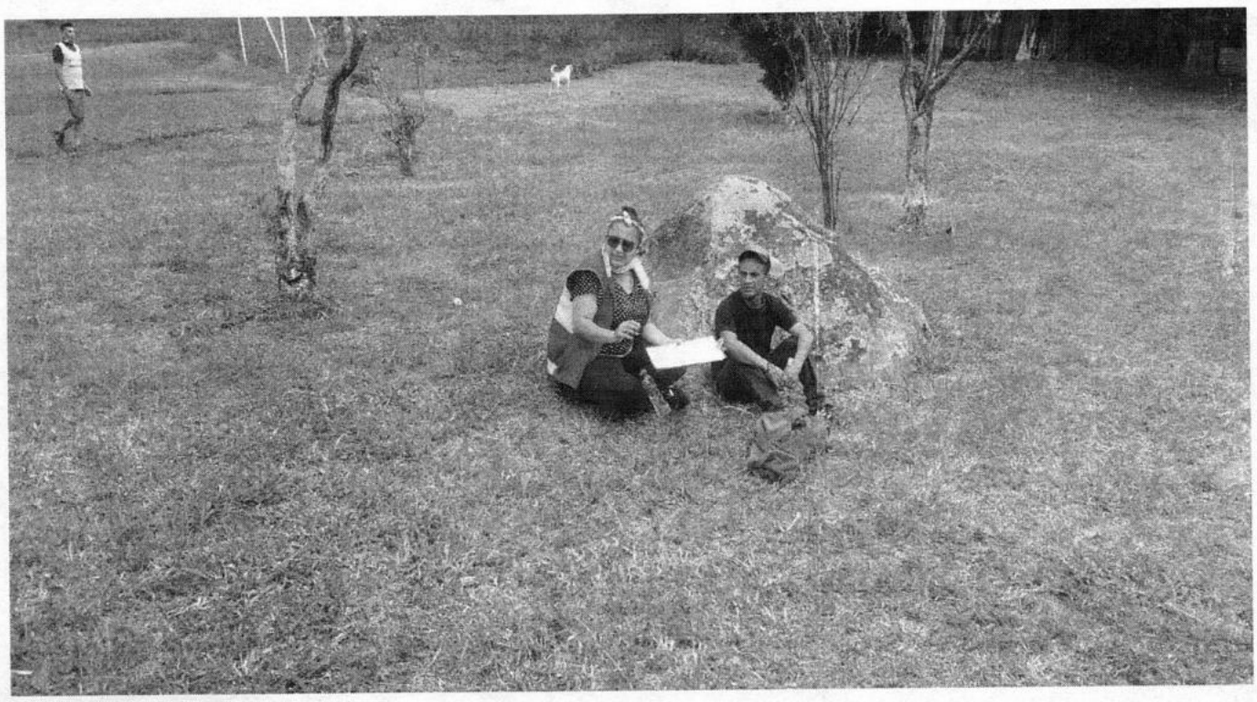
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Luis Eduardo castañed	19599527	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jazmin Díaz.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Capacidad del carácter (Industriosidad)

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Momento IV - 22/07/2021





1026

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 22/07/2021	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Fin: 04:00 pm
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diana Maribel Moyano B.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HABILIDADES PARA UNA ENTREVISTA

Línea de Atención 3: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Momento: 5

OBJETIVO GENERAL:

- Dar a conocer a los ciudadanos las habilidades más relevantes a tener en cuenta en una entrevista, permitiéndoles adquirir estrategias para acceder a una inclusión laboral a partir de una entrevista exitosa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer los aspectos relevantes a tener en cuenta antes, durante y después de la entrevista.
- Aprender a manejar los nervios que causa ser entrevistados.
- Generar una herramienta que le permita al ciudadano reconocer cuáles son sus habilidades, aptitudes y conocimientos a la hora de presentar una entrevista de trabajo.

METODOLOGÍA:

Se utilizará las metodologías Psicoeducativa, socioeducativa y lúdico- terapéutica a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento acerca de las habilidades y los aspectos a tener en cuenta dentro de una entrevista de trabajo.

Adecuación

Para la realización del taller, se realizó una revisión bibliográfica de la temática para así organizarla de acuerdo a la población que participara.

Primer momento:

Se trasladan los ciudadanos hacia la biblioteca, donde se ubicarán en sillas y una mesa. Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada, se realizara la actividad rompehielos el cual consta de actividades como el mini arco y el logico-Piccolo ya que son juegos de destreza cognitiva para fortalecer el cerebro y que sea más fácil el aprendizaje del tema a tratar.

Segundo Momento

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

Tercer momento

Se da respuesta a las inquietudes que manifieste los participantes. Se hacen las conclusiones pertinentes acerca del taller.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

Entrevista de trabajo: ¿qué habilidades buscan los empleadores?

Ahora no solo basta tener conocimientos académicos para encontrar un trabajo. Las empresas también buscan las habilidades que enumeramos a continuación.

¿Qué buscan los empleadores de un nuevo trabajador? Descubre cómo superar una entrevista de trabajo de manera exitosa con estas habilidades

Ingresar al mundo laboral no es una tarea fácil para los recién egresados o jóvenes practicantes que buscan un futuro en alguna empresa. Más allá del conocimiento especializado, las compañías anhelan que sus trabajadores tengan ciertas habilidades para lograr un ambiente de trabajo óptimo.

Además, la falta de experiencia o el nerviosismo de un primer trabajo durante un periodo de prueba, o incluso en la etapa previa de selección, podría ocasionar que la persona pierda esa oportunidad de trabajar para la empresa a la que postuló inicialmente.

Existen muchos factores que condicionan la permanencia de un trabajador o la contratación del mismo. No obstante, existen muchos otros que juegan a su favor siempre y cuando trabaje en conseguir las siguientes habilidades que las empresas buscan en sus empleados según Universia:

1. Actitud positiva

El ambiente laboral a veces puede ser muy estresante y demanda mucho de parte de sus integrantes para cumplir ciertos objetivos. Las personas entusiastas, positivas y con buena disposición frente a lo que requiere la empresa son muy valoradas en el mercado.

Gracias a ellas un trabajo puede convertirse en algo divertido e interesante muy al contrario de ser una obligación para poder obtener un sustento económico.

2. Deseos de aprender

Si bien es cierto que los miembros de una compañía fueron contratados en parte por sus conocimientos en un tema especializado, los empleadores valoran mucho las ganas de aprender nuevas cosas y procesos de un trabajador.

Esto refleja no solo la buena actitud de los mismos frente a la resolución de problemas, sino también el manejo correcto de los protocolos de la empresa y sus anhelos de crecer dentro de la misma.

3. Honestidad e integridad

Seguir las reglas, decir la verdad, compartir una retroalimentación sincera y mantener los valores propuestos son elementos que demuestran la honestidad e integridad de una persona, algo que los reclutadores buscan en sus candidatos para generar un buen ambiente laboral.

4. Dedicación

En un país donde la impuntualidad es más común que llegar a la hora, un trabajador que dé mucho más de lo que se le pide, complete sus tareas a tiempo, llegue con anticipación a las reuniones

programadas y tenga un compromiso pleno con los objetivos son elementos vitales para que un empleador tome la decisión final de contratación.

5. Confianza

Esta es una de las habilidades más importantes para las empresas. Si un trabajador no tiene plena confianza en sí mismo para cumplir objetivos, retos o pedidos que se hacen en el trabajo, entonces lo más probable es que se dé con la terminación de su contrato o simplemente no sea admitido dentro.

6. Iniciativa

Cumplir tareas demanda esfuerzo y dedicación, pero el verdadero valor de un trabajador se revela cuando tiene la iniciativa de hacerlo de manera independiente o se involucra en los problemas de la empresa para poder resolverlos.

7. Trabajo en equipo

Las grandes compañías crecen gracias al trabajo en conjunto de diversos equipos que velan por el cumplimiento de sus objetivos por área. Los empleadores buscan en los postulantes a sus compañías principalmente la capacidad de integración en un equipo, tener liderazgo, capacidad de seguir instrucciones y la habilidad de desempeñar el rol que se necesite para cada tarea.

8. Capacidad para resolver problemas

En el camino, siempre surgen problemas que tienen que resolverse de manera inmediata o consecuencias planeadas de una decisión anterior que deben enfrentarse tarde o temprano. La habilidad de un trabajador para comprometerse y brindar soluciones es muy valorado en el ámbito laboral. Reconocer los problemas, identificar soluciones e implementar acciones directas para su resolución son características cruciales para un líder dentro de una organización.

9. Creatividad

A veces es necesario pensar fuera de la caja para encontrar las soluciones de un problema o para utilizar los recursos de manera eficaz. La creatividad para innovar, imaginar y presentar ideas frescas o nuevas le dan un aire de renovación a la compañía para expandir sus negocios.

10. Habilidades comunicativas

Además de saber trabajar en equipo, la empatía y la capacidad de escuchar, observar y comprender al otro es altamente valorado en las empresas, ya que de esa manera los demás se sentirán cómodos de trabajar junto a alguien que entiende sus propuestas y considera sus opiniones.

11. Flexibilidad y adaptabilidad

Los cambios dentro de una empresa se dan de manera inesperada y usualmente como métodos para resolver o evitar problemas. Los trabajadores que saben adaptarse a estos rápidamente, hacer más de una tarea a la vez y tener una actitud positiva frente a los cambios son aptitudes necesarias que un nuevo trabajador debe cumplir para los reclutadores.

12. Potencial de crecimiento

Muchos empleados se mantienen en sus mismos puestos durante años por su falta de ambición y de esfuerzo en el trabajo. Dar siempre más de lo que los jefes buscan o incluso salir del área para resolver problemas dentro de la compañía siempre es bien visto. Claro, hacer todo esto sin dejar de cumplir las propias responsabilidades para lo que fue contratado.

13. Relaciones interpersonales

Como ya se mencionó anteriormente, el trabajo en equipo es vital en una empresa, así que los empleadores siempre buscan a personas que tengan la habilidad de relacionarse correctamente con las personas, evitar todo tipo de conflicto y ayudar en generar un ambiente de trabajo pleno para todos.

14. Resultados, cifras y reconocimientos

Demostrar la capacidad de uno con cifras, documentos, reconocimientos o resultados con evidencias ayudan mucho al proceso de selección de personal. Además, conversar sobre estos logros con seguridad, reconociendo cada paso hecho para llegar a ese punto es vital para demostrar la confianza que se tendría para cumplir con los objetivos de un nuevo trabajo.

15. Sentido de pertenencia

A veces los empleados de una compañía se limitan a mostrarse de esa manera, como trabajadores de otros. Aquellos que tienen la capacidad de asumir las tareas y responsabilidades como si fuera su propia empresa, dan seguridad a los empleadores de que no tirarán la toalla cuando surja alguna complicación.

16. Blogs o página web

Tener una página personal, un blog o una web donde se refleje el interés de uno por unos temas específicos, ayudan mucho al proceso de identificación de talentos de una persona. Si ha tratado un tema por varios meses o años en alguna plataforma independiente, ya se posiciona con más experiencia frente a otra que no tenga nada que mostrar.

17. Hobbies

Saber qué hace un trabajador en su tiempo libre también es un elemento importante al momento de seleccionar nuevo personal. Normalmente se evita que la persona tenga algún pasatiempo adictivo, pero si demuestra autocontrol, pasión y un esfuerzo de su parte de crecer profesionalmente o como persona en sus días de descanso, esto da un motivo más a los empleadores para considerar que una persona así entre a trabajar con ellos.

FUENTES:

https://gestion.pe/economia/management-empleo/entrevista-habilidades-buscan-empleadores-empresas-nnda-nnlt-250897-noticia/

https://www.google.com/search?q=habilidades+para+la+entrevista+psicol%C3%B3gica

RECURSOS:

Físicos

- Sillas
- Esfero
- Lista de asistencia
- Computador

Humanos

- Ciudadanos
- Terapeuta ocupacional

RESULTADOS

Cualitativos:

Asistieron al taller tres (3) ciudadanos de momento 5 dentro del programa, en el cual fortalecieron las habilidades para la entrevista, brindando conocimientos nuevos para este momento en su inclusión laboral, Se evidencio que los participantes lograron fortalecer y reevaluar el comportamiento en una entrevista de trabajo y que no debes hacer en esta.

Cuantitativos:

Participaron dentro del taller, tres (03) ciudadanos de momento 5; De los 3 participantes, una (01) persona pertenecen al género femenino y los dos (02) restantes son de género masculino. Al finalizar el taller, se evidencio que los participantes lograron el objetivo propuesto.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diana M. Ospino B.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz S

1029

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 Unida El Rosario.
2. FECHA: 22/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Diana M Moyano B.
4. HORA INICIO: 2:00 pm.
   HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Habilidades para la Entrevista.

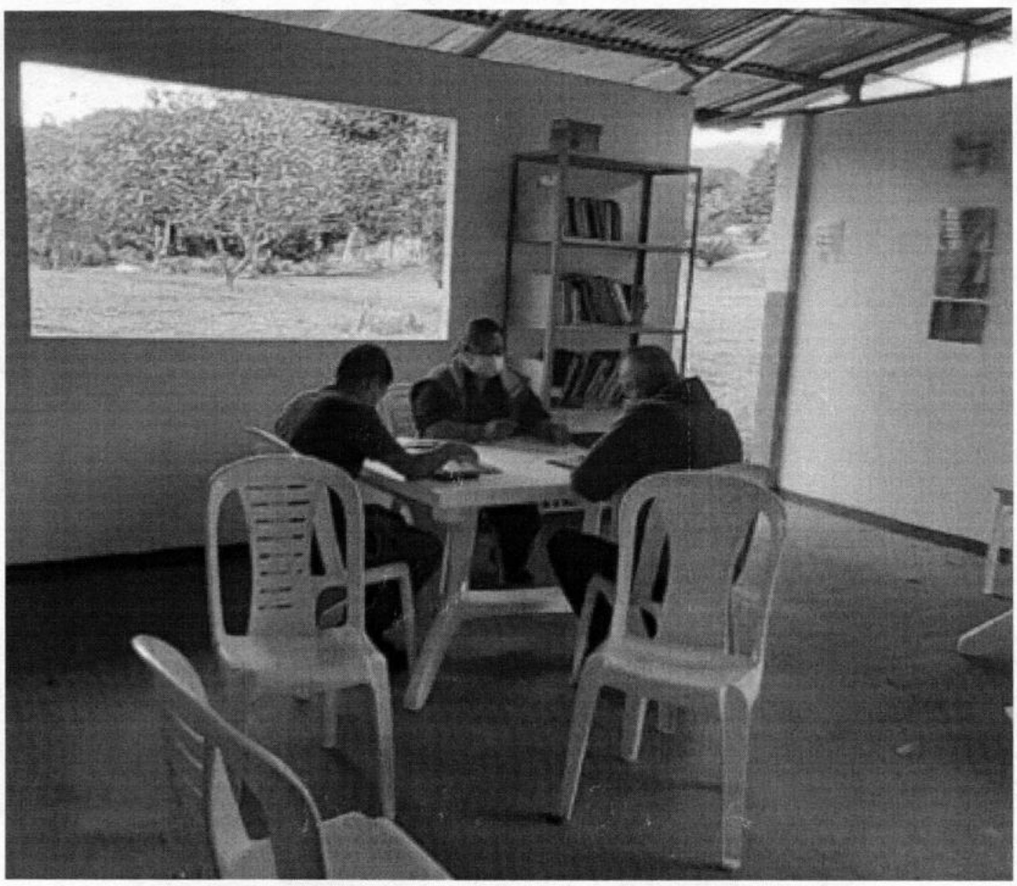
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	RICARDO FAGUADO	79285020	
2	Edward Martinez	1070.011.454	Edward Martinez
3	Yeen Gomez R	52410495	Yeen Gomez R
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Diana M Moyano B.

ANEXO FOTOGRAFICO

HABILIDADES PARA LA ENTREVISTA

22/07/2021





1031

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:** 23/07/2021	**HORA:** 8:45 am – 10:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Acompañamiento CIPREIA

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer el mantenimiento del área de ajuste académica por medio de acompañamiento en el desarrollo de las guías de círculos preparatorios integrales de aprendizaje (CIPREIA) de manera diferencias teniendo en cuenta los círculos y niveles plantados por el programa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la estimulación de habilidades cognitivas por medio del análisis en las actividades propuestas por las diferentes guías.
- Fomentar la vinculación a contextos académicos para ampliación de oportunidades.
- Facilitar la adquisición de habilidades académicas.

METODOLOGÍA:

Este acompañamiento se desarrolla por medio de la metodología socio-educativa ofreciendo herramientas para el desarrollo de las guías propuestas por CIPREIA.

Adecuación:

Se recibe al grupo de ciudadanos en la biblioteca de la comunidad, se disponen las guías de CIPREIA a resolver y los materiales necesarios para ello teniendo en cuanta cada una de las necesidades de los círculos.

Primer momento:

Se pregunta a los ciudadanos el módulo y área de las guías para organizar grupos para resolver actividades y dudas en conjunto y no de mesa a mesa individualmente.

Segundo momento:

Posteriormente, se aborda grupo por grupo con el fin de leer las preguntas, analizarlas, proponer respuestas y definirlas para plasmarlas en la guía. Se brindan herramientas tales como diccionarios, libros de consulta, enciclopedias e internet por medio de celular para la búsqueda de información.

Tercer momento:

Para finalizar, se motiva a los y las ciudadanas la participación el espacio de aprendizaje que disponen para mejorar su calidad de vida.

Reacondicionamiento: para finalizar se realizará la retroalimentación y revisión de las actividades ejecutadas durante el proceso de acompañamiento cerciorándose de que los ciudadanos comprendieron las actividades designadas cumpliendo con el objetivo de la guía.

TEMAS: habilidades cognitivas, CIPREIA, capacidad de análisis

Habilidades cognitivas:

Potenciar las habilidades cognitivas:

Seguiremos el marco de referencia cognitivo. Este marco está basado en el procesamiento de la información y tiene como referente las llamadas facultades mentales básicas como la censo-percepción, la atención, la memoria, el lenguaje...Los mecanismos de procesamiento de estos elementos se basan en la seriación, en la clasificación, en la inclusión-exclusión y pensamiento lógico. Y como actividades ocupacionales más representativas tenemos el juego representativo en la infancia y la resolución de problemas en la edad adulta. El marco de referencia cognitivo está en la base del aprendizaje relacionado con el manejo simbólico y la automatización de los hábitos sociales.

Estimular la atención, la concentración y la memoria:

El deterioro cognitivo aparece como un síntoma frecuente. Esto repercute profundamente en las actividades diarias del paciente, motivo por el cual el desarrollo de aspectos como atención-concentración-memoria fueron pilares básicos en la realización de las clases.

La realización de tareas con componentes, en cuanto a habilidades y destrezas, cognitivos importantes se estructuran según el siguiente orden de complejidad, de menor a mayor, para mejorar la: atención, percepción, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, memoria de datos y hechos y memoria de relaciones entre datos.

Incrementar la fluidez en el lenguaje y como consecuencia en la comunicación:

En estos pacientes se observa una pobreza del lenguaje, tanto en su expresión como en su contenido, y también una tangencialidad de sus respuestas. Todo ello se puede ver reflejado en cierto grado de incomunicación. Esto se ve agravado también por la falta de sentido de la realidad, que se manifiesta en alteraciones de los aspectos tempero-espaciales y de conciencia corporal relacionados con las actividades de la vida diaria (AVDs).

En relación con las destrezas para la comunicación y la interacción (ACIS) tenemos que la comunicación en el dominio físico (gestual, corporal) adolece de una falta de expresividad. En determinadas formas clínicas llega a estar totalmente anulada. En general el intercambio de información es fluctuante. Las relaciones fracasan en el ámbito de la colaboración, en el cumplimento de lo pactado, no se respeta el territorio y las competencias del otro, resultando el rapport difícil y en ocasiones imposible.

La enseñanza del vocabulario siempre hacía referencia a objetos concretos y habituales en su vida, evitando el uso de palabras abstractas que les desligan de la realidad. Por ello los temas que nosotras seleccionamos para las clases fueron: los colores, los números, las horas, los días de la semana, las comidas y bebidas, las partes del cuerpo, algunos verbos y frases útiles, sin olvidar aspectos de la cultura española como gastronomía y geografía. En las clases potenciábamos el aprendizaje de nuevas palabras, su significado y su verbalización, resaltando las propiedades y funciones de los objetos enseñados (gnosis). De esta manera enriquecíamos la pobreza de su lenguaje y favorecíamos la intercomunicación.

Capacidad de análisis:

Capacidad de análisis, ¡Un poder para toda la vida!

¿Hacer o no hacer? esta puede ser una pregunta recurrente que se le cruza por la mente a tu hijo cuando tiene que tomar una decisión, por lo que, fortalecer su capacidad de análisis le permitirá saber cómo actuar, qué hacer y cómo hacerlo a la hora de abordar una situación específica. Conoce por qué la capacidad de análisis es un poder para toda la vida.

CIPREIA

El proceso de validación educativa se logró gracias a los miembros del programa Círculos Preparatorios Integrales de Aprendizaje (CIPREIA), quienes, mediante cartillas, evaluaciones y videos, ayudaron de manera

virtual para que esta población culminara sus estudios. Mediante esta modalidad vieron clases de ciencias, matemáticas, inglés, lenguaje, sociales, ciencias naturales y otras.

El colegio José Félix Restrepo fue el encargado de ofrecer la formación en bachillerato a esta población. La Secretaría Distrital de Integración Social ha puesto en marcha diferentes proyectos para darles oportunidades a los habitantes de calle de la capital. Uno de estos programas es el de escolarización, que les permite a estas personas validar su primaria y bachillerato. La vida de estas personas se transformó dando paso a un proceso de recuperación que les abrirá muchas puertas.

FUENTES:

http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_simple/0,1374,SCID=21228%26ISID=735%26PRT=21224,00.html

https://lanotapositiva.com/los-buenos-somos/exhabitantes-graduaron_48702

https://gimandes.edu.co/capacidad-de-analisis-un-poder-para-toda-la-vida/

RECURSOS:

Físicos:

- Guías de CIPREIA
- Materiales de papelería (lápices, borrador, esfero)
- Lista de asistencia
- Mesas
- Sillas

Humanos:

- Tallerista
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se conto con la participación de 12 ciudadanos, entre ellos 2 (dos) mujeres y 10 (diez) hombres.

Cuantitativos:

Los y las ciudadanas demostraron interés y sentido de responsabilidad en su proceso de enseñanza-aprendizaje, llegando con buena disposición, a tiempo al encuentro y con los materiales necesarios para el desarrollo de las guías, sin embargo, se dispuso de lápices, borradores y tajalápices para quienes lo necesitaran.

Se evidencio trabajo colaborativo entre los mismos ciudadanos quienes apoyaban la elaboración de ideas a los demás compañeros mientras que la tallerista se encontraba con otro grupo.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

1033

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 23/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
4. HORA INICIO: 8:45 am
HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: Acompañamiento CIPREIA

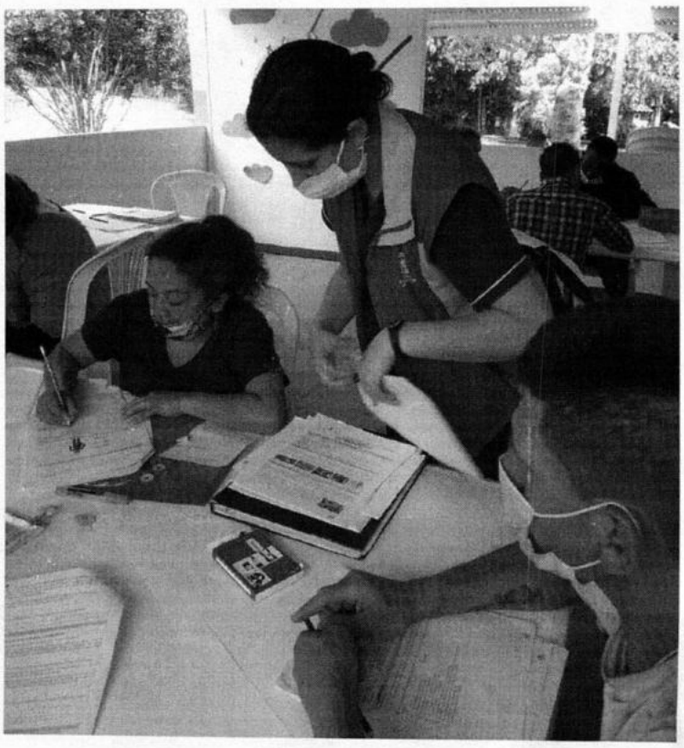
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Sergio Bohorquez	1032 387824	
2	Natalia medina	20754524	
3	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
4	Damian jesus Angulo	79817425	
5	Freddy Leonardo Sanchez	1136911953	Freddy
6	Julio C Lozada	C.C 80843157	J. C.
7	Sandra milena Gonzalez	53.016.367	
8	Fernando Montano R.	80765552	
9	Freddy Rueda	80817001	
10	Monicol Rodriguez	521978241	
11	GIOVANNY BUSTOS	1.070.305.037	
12	Camilo Ramos	53083-361.	
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			

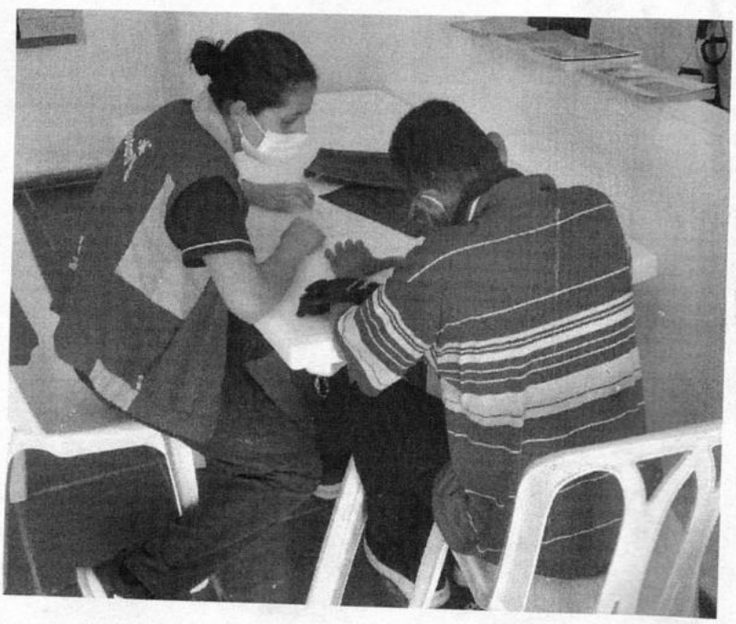
FIRMA DEL TALLERISTA:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 23/07/2021

TEMA: Acompañamiento CIPREIA





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:**23/07/2021	**HORA:** 8:45 am 10:00 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Yakelyne Benavides Barón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller de estimulación cognitiva

Línea de Atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer y/o mantener destrezas cognitivas que le permitan al participante resolver de manera adecuada los problemas propios del entorno laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover el auto reconocimiento de destrezas cognitivas
- Fomentar la motivación para la potencialización de destrezas cognitivas.
- Evaluar en el ciudadano la capacidad de resolución de problemas, permanencia y finalización de la actividad.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementó la metodología de ejecución, exploración y descubrimiento, permitiendo el reconocimiento de habilidades cognitivas presentes y por potencializar de cada participante.

Adecuación:

Se disponen todos los materiales y herramientas necesarios para la ejecución de la actividad en el espacio propuesta.

Primer momento:

Se realizará explicación de lo que es la cognición y cada proceso que influye sobre dicho componente, teniendo en cuenta esto se aborda conceptos tales como atención, memoria, y resolución de problemas".

Segundo momento:

Se realizará explicación de la importancia de la relación entre el manejo emocional y el desempeño de las destrezas cognitivas y la importancia del mantenimiento y potencialización las misma.

Tercer momento:

Se realiza introducción y explicación del materia didáctico que se dispondrá en el espacio para la estimulación cognitiva, los objetivos de cada uno, además se les pide que seleccionen el material que quieran según su interés, además se les indica que es importante que inicien, permanezcan y finalicen la actividad independientemente de las emociones que experimente, durante este proceso el ciudadano podrá contar con el apoyo de la profesional en el momento que lo requiera para el cumplimiento del objetivo.

Reacondicionamiento: para finalizar se realizará la retroalimentación de la actividad haciendo énfasis en la emoción que experimentaron y en la estrategia que encontraron para retomar la actividad, se finaliza el taller y se pide a los participantes que aporten a la organización del espacio.

TEMAS:

Habilidades cognitivas:

Potenciar las habilidades cognitivas:

Seguiremos el marco de referencia cognitivo. Este marco está basado en el procesamiento de la información y tiene como referente las llamadas facultades mentales básicas como la censo-percepción, la atención, la memoria, el lenguaje...Los mecanismos de procesamiento de estos elementos se basan en la seriación, en la clasificación, en la inclusión-exclusión y pensamiento lógico. Y como actividades ocupacionales más representativas tenemos el juego representativo en la infancia y la resolución de problemas en la edad adulta. El marco de referencia cognitivo está en la base del aprendizaje relacionado con el manejo simbólico y la automatización de los hábitos sociales.

Estimular la atención, la concentración y la memoria

El deterioro cognitivo aparece como un síntoma frecuente. Esto repercute profundamente en las actividades diarias del paciente, motivo por el cual el desarrollo de aspectos como atención-concentración-memoria fueron pilares básicos en la realización de las clases.

La realización de tareas con componentes, en cuanto a habilidades y destrezas, cognitivos importantes se estructuran según el siguiente orden de complejidad, de menor a mayor, para mejorar la: atención, percepción, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, memoria de datos y hechos y memoria de relaciones entre datos.

Al comienzo de cada sesión, un objetivo importante era que la persona fuera capaz de mantener el suficiente nivel de atención-concentración como para seguir toda la clase. Para ello tratamos de preparar las sesiones de forma dinámica, participativa y atractiva para los pacientes. Esto junto a la estructuración proporcionada a través del guion escrito al comienzo de la actividad, hacía que fueran capaces de seguirlas sin problemas, pudiendo abandonarlas cuando sus niveles de frustración aumentaran.

La memoria era potenciada tanto a corto como a largo plazo. Como puede verse en la estructura de las clases, uno de los apartados está dirigido a recordar conceptos aprendidos anteriormente (memoria a largo plazo). Mientras que otros eran reservados al aprendizaje de nuevos conceptos, apoyados por ejercicios prácticos que favorecían su asimilación (memoria a corto plazo).

Incrementar la fluidez en el lenguaje y como consecuencia en la comunicación

En estos pacientes se observa una pobreza del lenguaje, tanto en su expresión como en su contenido, y también una tangencialidad de sus respuestas. Todo ello se puede ver reflejado en cierto grado de incomunicación. Esto se ve agravado también por la falta de sentido de la realidad, que se manifiesta en alteraciones de los aspectos tempero-espaciales y de conciencia corporal relacionados con las actividades de la vida diaria (AVDs).

En relación con las destrezas para la comunicación y la interacción (ACIS) tenemos que la comunicación en el dominio físico (gestual, corporal) adolece de una falta de expresividad. En determinadas formas clínicas llega a estar totalmente anulada. En general el intercambio de información es fluctuante. Las relaciones fracasan en el ámbito de la colaboración, en el cumplimento de lo pactado, no se respeta el territorio y las competencias del otro, resultando el rapport difícil y en ocasiones imposible.

La enseñanza del vocabulario siempre hacía referencia a objetos concretos y habituales en su vida, evitando el uso de palabras abstractas que les desligan de la realidad. Por ello los temas que nosotras seleccionamos para las clases fueron: los colores, los números, las horas, los días de la semana, las comidas y bebidas, las partes del cuerpo, algunos verbos y frases útiles, sin olvidar aspectos de la cultura española como gastronomía y geografía. En las clases potenciábamos el aprendizaje de nuevas palabras, su significado y su verbalización, resaltando las propiedades y funciones de los objetos enseñados (gnosis). De esta manera enriquecíamos la pobreza de su lenguaje y favorecíamos la intercomunicación.

Mejorar la Inhibición-expectancia

Las alteraciones en la inhibición y expectancia se dan frecuentemente en estas personas, es decir, la perseverancia y distraibilidad, que pueden quedar reflejados en una dificultad de control por el lenguaje interno de la conducta.

En las sesiones potenciábamos estos aspectos planteando actividades como por ejemplo exponer una pregunta a todo el grupo de manera que la respuesta debía ser individual. Tenían que respetar su turno y tener en cuenta las respuestas anteriores de sus compañeros.

Gracias a la función mediadora del lenguaje se produce una inhibición progresiva de las reacciones estímulo-respuesta (frecuentes en estas personas). La mediación del lenguaje se inicia mediante la obediencia a las consignas verbales del adulto. El seguimiento de las normas del juego también inhibe esta tendencia a las reacciones estímulo-respuesta. La inhibición y la atención expectante son el resultado de esta función mediadora. La inhibición neutraliza los estímulos del medio (control espacial) que pueden interferir con las órdenes verbales internas o externas, y la atención expectante crea un estado mental de espera (control temporal) de un acontecimiento previamente anunciado.

Estos aspectos fueron trabajados a lo largo de todas las sesiones, pero cuando realmente pudimos ver el resultado fue en el "Remember´s Game" que realizamos el último día de curso. En él demostraron tener la capacidad de obedecer nuestras órdenes verbales y de seguir las normas del juego, dando paso a un comportamiento progresivamente dirigido por consignas sociales.

Entrenar la orientación a la realidad (aspectos temporo-espaciales y corporales)

El sentido de la realidad se intentará restaurar o mejorar mediante el incremento de la conciencia corporal y la conciencia de los aspectos temporales y espaciales relacionados con las actividades de la vida diaria. El adiestramiento en actividades que involucren de manera predominante la conciencia corporal será el primer peldaño para crear o restaurar un cierto sentido de la realidad y la base de la diferenciación entre el "yo" y los "otros".

En nuestras sesiones aprovechamos el tema del cuerpo para, siguiendo la pauta de Piaget-Head, trabajar el dibujo de la figura humana y la denominación de las distintas partes del cuerpo, primero sólo del propio individuo y después del cuerpo del terapeuta o de un muñeco. Siendo un procedimiento de toma de conciencia corporal con progresiva descentración (refuerzo de la diferenciación entre "yo" y los "otros")

En referencia a los aspectos temporales, empezamos por resaltar el contraste entre el día laborable de los domingos con actividades claramente diferenciadas. Después diferenciamos entre la mañana y la tarde utilizando las actividades de la vida diaria en relación con la alimentación, el vestido, la higiene o el descanso. Para la diferenciación de las estaciones utilizamos las acciones y ropas típicas de cada una de ellas. Y tan pronto como fue posible introdujimos las referencias al calendario, a los días de la semana y a las horas del reloj.

Otra herramienta que utilizamos para fomentar el contacto con la realidad fue el "Buenos Días" del comienzo de cada clase en el que se establecía una pequeña conversación por parejas y se preguntaban cosas como: ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes y año nos encontramos? ¿Cómo te llamas? ¿De dónde eres? ¿Qué hiciste ayer?

Queremos destacar que todos estos aspectos surgen de forma natural, ya que constituyen un conjunto de gestos normalizados en lo que supone aprender un idioma. Así pues, lo único que tuvimos que hacer fue utilizarlos de manera terapéutica mediante el planteamiento previo de unos objetivos.

Actividades didácticas:

La atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del hombre, tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psicológicos. Las definiciones que a continuación se citan son todas válidas, pese a que no se ha llegado a un consenso, el estudio de la atención continua. Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de esta. (Ardila, 1979; Celada, 1989; Cerdá, 1982; Luria. 1986; Taylor, 1991). Reategui (1999) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo con relación a las demandas externas. 11 otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987). Para Rubenstein (1982) la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo con el contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos. En el grado transición se pudo presenciar dicha situación, pues suele ser común, dado que son niños y niñas que se encuentran en una etapa importante de su desarrollo cognitivo; se trata de una etapa de atención integral, la cual promueve experiencias significativas de aprendizaje, que facilitan el desarrollo de habilidades y destrezas, gran parte de los conocimientos que adquieren en la escuela, hogar o sociedad formarán parte de su vida. Por consiguiente la presente investigación busca determinar hasta qué punto la aplicación de materiales didácticos reciclables y tecnológicos 12 como herramientas pedagógicas pueden ser efectivas para fortalecer la atención en el proceso enseñanza – aprendizaje de los niños de transición de la Normal Superior Santa Teresita, con la finalidad de mejorar las dificultades presentadas en cuanto a la

atención y concentración esperando que esto contribuya al fortalecimiento del aprendizaje de los educandos. La metodología aplicada consistió en la utilización de materiales didácticos: del medio (material reciclable, cajas de cartón, tapillas, botellas plásticas, hojas secas, palitos, papel periódico, revistas, latas, pitillos, además algunos recursos tecnológicos(vinilos, colores, plastilina, crayolas, lana, fotocopias, rompecabezas, papel silueta, papel barrilete, colbón tijeras, punzón, cartulinas, loterías, foamy, cartón, vasos desechables, como herramienta pedagógica para fortalecer la atención de los estudiantes, logrando un alto nivel académico y potencializar el proceso enseñanza –aprendizaje. Se hizo uso de estos materiales con el doble propósito de desarrollar en ellos la reutilización de ciertos recursos biodegradables para contribuir al cuidado y conservación del medio ambiente, de igual manera para potencializar habilidades, capacidades, creatividad y las relaciones interpersonales asertivas como base fundamental en el fortalecimiento de procesos de sana convivencia dentro y fuera del aula. Es de reconocer que los materiales citados anteriormente permiten de una u 13 otra manera a los niños y niñas centrar la atención en el objeto de conocimiento para que, al esparcir, colorear rasgar, entre otros se de buen uso al material y a la aplicación de la técnica de trabajo, y por consiguiente la presentación de este. Por último, concluimos que la estrategia utilizada en la presente investigación es orientada hacia el fortalecimiento de la atención como una dificultad de obstrucción en el desarrollo del proceso y que por consiguiente se deben implementar las herramientas antes mencionadas, para enriquecer y beneficiar tanto a los niños y niñas de transición y a la docente a cargo.

Resolución de problemas:

Cuando estas funciones trabajan de manera normalizada somos capaces de identificar un problema, formular un objetivo, identificar posibles soluciones valorando la dificultad de estas, identificar la más correcta, organizar los recursos necesarios, planificar los pasos a seguir, ejecutar el plan y finalmente valorar si lo hemos resuelto de la manera más adecuada y, en caso contrario, poner en marcha una solución alternativa.

Los pacientes con las funciones ejecutivas alteradas pueden mostrar dificultades en uno o más de estos aspectos, además de presentar otros déficits como la alteración de los procesos atencionales, la memoria o las alteraciones conductuales que pueden interferir negativamente en la ejecución de estas.

Rehabilitación de las funciones ejecutivas: resolución de problemas

Diversos estudios se han centrado en los **pasos a seguir para la rehabilitación de la resolución de problemas** de forma eficaz, entre ellos el desarrollado por Evans (2001), adaptando el diseño clásico de Von Cramon et al (1991). Este programa se centra en **3 aspectos fundamentales** que luego se subdividen en pequeños pasos:

- **Identificación** del problema
- **Planificación** y organización de recursos y pasos a seguir
- **Ejecución** del plan

Sin embargo, en la mayoría de los casos no será suficiente con este entrenamiento, sino que habrá que rehabilitar también otras funciones cognitivas que puedan interferir como son la atención y la memoria, además de llevar a cabo un **entrenamiento en auto instrucciones y supervisión** para mejorar las dificultades en la autorregulación de la conducta dirigida a un fin.

Por otro lado**, es muy importante que durante todo el proceso de rehabilitación se trabaje la conciencia de déficit con el paciente**, ser consciente de sus limitaciones facilitará el aprendizaje de estos nuevos mecanismos y estrategias para la resolución de problemas de manera adecuada.

FUENTES:

http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_simple/0,1374,SCID=21228%26ISID=735%26PRT=21224,00.html

https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15637/Martharetrepo20181.pdf?sequence=2&isAllowed=y

https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/funciones-ejecutivas-resolucion-de-problemas/

RECURSOS:

Físicos:

- Material didáctico
- Marcadores borrables
- Tablero
- Lista de asistencia
- Mesas
- Sillas

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

durante la ejecución del taller se evidencia que los ciudadanos disfrutan de las actividades cognitivas propuestas por lo que se observa que el 100% (8) de los mismos participas de manera activa, muestran interés y realiza preguntas, además de ello se logra percibir que los ciudadanos requieren de acompañamiento regular para la permanencia y culminación de las actividades debido a dificultades en la resolución de problemas cognitivos, se identifica como necesidad la categorización en la propuesta de actividades cognitivas

Cuantitativos:

- Durante la intervención se evidencia la asistencia del 100% de la población la cual corresponde a 7 personas, quienes se identifican con el sexo hombres.
- Durante la realización de la actividad se logra evidenciar que 2 personas requieren apoyo constante para comprender y desarrollar actividades semi complejas y requieren apoyo para la permanencia y culminación de estas, las 5 personas restantes logran culminar las actividades propuestas sin novedad y requiriendo apoyo mínimo.
- El 100% de la población mostro interés por la realización de actividades de tipo cognitivo.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernet Oña G

1038

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario. 2. FECHA: 23/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Maria Yalelyn Benavides Ocaña 4. HORA INICIO: 8:45 am

5. TEMA: Taller De Estimulacion Cognitiva HORA FINAL: 10:00 am.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	1.011.958.25	
2	Jhonatan Rodriguez	1026556272	
3	Bonifacio Aragon	80125916.	
4	CRISTIAN ALEXANDER PINZON	80116132	
5	Jaime alfredo Rojas P	79497924	
6	JHON PENAGOS	11.447.128	
7	HENRI ANGULO	1045700901	
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 FOTOGRAFICO

Taller de estimulación cognitiva

Línea de Atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Actividad transversal

23/07/2021





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**: 23/07/2021	**HORA:** 10:30 am 12:00 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Yakelyne Benavides Barón.

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

Línea de atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Actividad Trasversal (Grupo de interés)

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

Adecuación:

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

Primer momento:

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

Segundo momento:

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

Tercer momento:

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

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

TEMAS:

¿Cómo se hace una bolsa de plástico?

Es en refinerías especializadas donde se purifica el petróleo hasta llegar a convertirlo en un gas, el etileno. Este gas es posteriormente polimerizado y solidificado hasta crear lo que se llama polietileno (polímero de

etileno). El polietileno se corta en pequeños granos como los de arroz (llamado genéricamente granza) y normalmente se introducen en sacos de 25 kilos. Posteriormente es servido a las fábricas de bolsas u otros materiales (cables, menaje del hogar, etc.) que lo utilizan como materia base de transformación.

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

Extrusión

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Impresión

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

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

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

Corte

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

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

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

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

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

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

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

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

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

- Regla
- Lista de asistencia

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos: se observa la participación de 5 ciudadanos de manera activa en todo el proceso de elaboración de bolsas, desde el corte, sellado y doblado de bolsas plásticas, se logró el objetivo propuesto, se requiere seguir trabajando en los procesos de calidad de los productos finales.

Cuantitativo: se cuenta con la asistencia de 5 ciudadanos los cuales participaron de manera activa en la elaboración de bolsas plásticas, con las medidas establecidas según solicitud, además se puede establecer que 1 se identifica como mujer, y 4 como hombres en total se realizaron 59 bolsas negras pequeñas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Ignacio Díaz G

1042

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario. 2. FECHA: 23/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Maria Yakelyne Bocanegra 4. HORA INICIO: 10:30 am

HORA FINAL: 12:00 am

5. TEMA: Taller Prevocacional y productivo: Elaboracion de bolsas plasticas.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214 410	
2	Monica Rodriguez	52197824	
3	Diego Fdo. Correal Garcia	80'219.436	
4	Richard Garcia	80129198	
5	AGUSTIN ARANDA	79701719	AGU
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:

REGISTRO FOTOGRAFICO

Taller Prevocacional y Productivo: Elaboración de bolsas plásticas

Línea de atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Actividad Trasversal (Grupo de interés)

23/07/2021





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:** 23/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Antonio Cusguen	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Zumbaterapia

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

OBJETIVO GENERAL:

Realizar actividad física y desgaste energético por medio de movimientos musicalizados, en donde combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, enfocado aumento de energía en su diario vivir y el uso del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aplicar movimientos por medio de ritmos de alta y baja intensidad para el disfrute de una jornada de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías.
- Mejorar habilidades y capacidades físicas por medio de la zumba terapia.
- Estimular por medio de la música la relajación, manejo de tenciones, aumentando la autoestima de los ciudadanos.

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

Adecuación: Con ayuda de promotora se hace el llamado a los ciudadanos que deseen ser partícipes de la actividad planificada para este día, se acomoda el espacio para desarrollar la actividad propuesta.

Primer momento: Se procede a una charla, dando se hace el respectivo saludo y comunicar a los ciudadanos la actividad diseñada para la realizar, se comenta la dinámica que se implementará en el desarrollo de la jornada.

Segundo momento: Se forma el grupo situándolos en el área en donde se realiza la actividad en posición de espejo donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra actividad física musicalizada en la comunidad.

A través de movimientos rítmicos realizaremos el calentamiento inicial, en donde nos

enfocaremos en:

- Movilidad articular general
- Tren inferior
- Tren superior
- Activación o entrada en color

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

Por medio de varios ritmos musicales se establece una rutina y ejercicios fáciles de seguir y en las que todos pueden llevar el ritmo, con la intención que los ciudadanos liberamos endorfinas, que son las hormonas clave a la hora de potenciar la felicidad, reducir el estrés y mejorar nuestra autoestima. Todo ello en un ambiente de alegría y en compañerismo, lo que hace que también se creen nuevas amistades dentro y fuera de la comunidad.

Se ejecutará durante la jornada ritmos como lo son:

- Electrónica
- Folclórica
- Salsa
- Merengue
- Champeta
- Reguetón

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

Reacondicionamiento del espacio: Se invita a los ciudadanos y ciudadanas, dejar el espacio en el que se trabajó limpio y organizar los materiales utilizados en la actividad desplazándolos al cuarto implementos deportivos, de inmediato seguir su vida cotidiana.

TEMAS: Zumba Terapia

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.

La actividad física recreativa del Zumba es una herramienta ideal para trabajar en la Educación Secundaria Obligatoria. Debe integrarse en la educación para establecer interrelaciones entre los bloques que conforman nuestra área de enseñanza de Educación Física en el sistema de educativo obligatorio. Mi objetivo es dar a conocer la Zumba desde la base, que los educadores se familiaricen con ella, ya que se trata de una actividad muy popular y es necesario que los

docentes estén en continua formación y al tanto de las nuevas propuestas de Educación Física.
La danza es la acción motriz o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

Según Parlebas (2001), definimos acción motriz como: "realización de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto de condiciones (gestuales, espaciales, temporales, comunicacionales y estratégicas) que definen objetivos motores". Por ejemplo: bailar zumba.
La zumba se nutre de gestos cotidianos, aunque adquiere formas diversas en función de los significados que persiga y de las normas estéticas y sociales dominantes. Es importante resaltar el hecho de que la danza tiene su origen ya en la Prehistoria pues desde siempre el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos y no sólo a través de la comunicación verbal sino también mediante lo que sería la comunicación corporal. No obstante, en esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados con la fecundidad o la guerra. Pero la zumba no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación. Para Sachs, la danza desde sus inicios ancestrales es vivida como una expresión motora y rítmica del exceso de energía y del placer de vivir. La danza está fuertemente arraigada en las diferentes sociedades, en muchos casos puede servir como instrumento de relación entre sus componentes, como factor de identificación o como verdadero regulador de normas sociales, tiene pues la capacidad de convertirse en una verdadera vía de expresión del ser humano y en una importante manifestación social y cultural.
Según el Léxico Praxiológico de Parlebás, la "Semiotricidad" se define como: "Naturaleza y campo de las situaciones motrices, consideradas desde el punto de vista de la aplicación de sistemas de signos asociados directamente a la conducta motriz de los participantes". Se aborda la actividad física desde la perspectiva de la relación del participante con su entorno. El mundo físico y el mundo humano pueden influenciar profundamente las decisiones motrices de los participantes, que a su vez pueden influir en las reacciones de los demás produciendo significaciones propias, susceptibles de ser asociadas a su comportamiento.

Tipos y géneros

Mucho son los tipos y géneros de danza que existen. No obstante, fundamentalmente podemos dividirlos en tres grandes grupos:

- Danzas tradicionales y folclóricas. En este caso, bajo dicha denominación se encuentran aquellas que son fruto de la cultura popular de una población y que se entienden como parte fundamental de su riqueza etnográfica. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango, la danza árabe o los llamados bailes de salón.

- Danzas clásicas. Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días se practican este tipo de danzas que se identifican por el hecho de que quienes las llevan a cabo a cabo realizan movimientos ligeros, armoniosos y perfectamente coordinados. Dentro de esta categoría se

incluyen la danza medieval o el baliet, entre otros.

- Danzas modernas. Los jóvenes son los que practican y desarrollan este tipo de danzas que, en muchos casos, llevan asociadas una manera de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentran el breakdance, el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk o incluso el rock and roll.

- Actividades Dirigidas. Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez,1996). Como, por ejemplo: Aerobic, Step, Zumba.

Fuente de consulta:

- Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O. Altea Iberia Palacios, Curso: 2014/2015, Universidad del País Vasco UPV/EHU, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de fútbol
- Cronometro
- Parlante
- Música
- Extension

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Equipo psicosocial
- Profesional de Educación física.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad, los ciudadanos se mostraron muy activos y participes de la actividad física dirigida, muy receptivo facilitando el reconocimiento de conceptos por aprender.

Cuantitativos: Durante el encuentro asistieron un total de 9 ciudadanos, de los cuales 6 eran de género masculino, 2 de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Heiney 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: 23/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen
4. HORA INICIO: 10:30 am
   HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Zumbaterapia.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	80231573	
2	O/S. [illegible]	1067037471	
3	SHANTAL BAEZ TANGARIFE	1.032.444.047	SHANTAL B.T.
4	Camilo Reyes	53053-361	
5	JACKSON PENAGOS M.	82360847	
6	Fernando Rentonvald	3179353	
7	Freddy Garcia.	75095840	
8	J C C	18225128	
9	ISRAEL PLATA	79'817.876	ISRAEL PLATA
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:

Zumbaterapia

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

23/07/2021

Terapias Alternativas.







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:** 23/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Zumbaterapia

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

OBJETIVO GENERAL:

Realizar actividad física y desgaste energético por medio de movimientos musicalizados, en donde combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, enfocado aumento de energía en su diario vivir y el uso del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aplicar movimientos por medio de ritmos de alta y baja intensidad para el disfrute de una jornada de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías.
- Mejorar habilidades y capacidades físicas por medio de la zumba terapia.
- Estimular por medio de la música la relajación, manejo de tenciones, aumentando la autoestima de los ciudadanos.

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

Adecuación: Con ayuda de promotora se hace el llamado a los ciudadanos que deseen ser partícipes de la actividad planificada para este día, se acomoda el espacio para desarrollar la actividad propuesta.

Primer momento: Se procede a una charla, dando se hace el respectivo saludo y comunicar a los ciudadanos la actividad diseñada para la realizar, se comenta la dinámica que se implementará en el desarrollo de la jornada.

Segundo momento: Se forma el grupo situándolos en el área en donde se realiza la actividad en posición de espejo donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra actividad física musicalizada en la comunidad.

A través de movimientos rítmicos realizaremos el calentamiento inicial, en donde nos

enfocaremos en:

- Movilidad articular general
- Tren inferior
- Tren superior
- Activación o entrada en color

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

Por medio de varios ritmos musicales se establece una rutina y ejercicios fáciles de seguir y en las que todos pueden llevar el ritmo, con la intención que los ciudadanos liberamos endorfinas, que son las hormonas clave a la hora de potenciar la felicidad, reducir el estrés y mejorar nuestra autoestima. Todo ello en un ambiente de alegría y en compañerismo, lo que hace que también se creen nuevas amistades dentro y fuera de la comunidad.

Se ejecutará durante la jornada ritmos como lo son:

- Electrónica
- Folclórica
- Salsa
- Merengue
- Champeta
- Reguetón

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

Reacondicionamiento del espacio: Se invita a los ciudadanos y ciudadanas, dejar el espacio en el que se trabajó limpio y organizar los materiales utilizados en la actividad desplazándolos al cuarto implementos deportivos, de inmediato seguir su vida cotidiana.

TEMAS: Zumba Terapia

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.

La actividad física recreativa del Zumba es una herramienta ideal para trabajar en la Educación Secundaria Obligatoria. Debe integrarse en la educación para establecer interrelaciones entre los bloques que conforman nuestra área de enseñanza de Educación Física en el sistema de educativo obligatorio. Mi objetivo es dar a conocer la Zumba desde la base, que los educadores

se familiaricen con ella, ya que se trata de una actividad muy popular y es necesario que los docentes estén en continua formación y al tanto de las nuevas propuestas de Educación Física.
La danza es la acción motriz o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

Según Parlebas (2001), definimos acción motriz como: "realización de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto de condiciones (gestuales, espaciales, temporales, comunicacionales y estratégicas) que definen objetivos motores". Por ejemplo: bailar zumba.
La zumba se nutre de gestos cotidianos, aunque adquiere formas diversas en función de los significados que persiga y de las normas estéticas y sociales dominantes. Es importante resaltar el hecho de que la danza tiene su origen ya en la Prehistoria pues desde siempre el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos y no sólo a través de la comunicación verbal sino también mediante lo que sería la comunicación corporal. No obstante, en esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados con la fecundidad o la guerra. Pero la zumba no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación. Para Sachs, la danza desde sus inicios ancestrales es vivida como una expresión motora y rítmica del exceso de energía y del placer de vivir. La danza está fuertemente arraigada en las diferentes sociedades, en muchos casos puede servir como instrumento de relación entre sus componentes, como factor de identificación o como verdadero regulador de normas sociales, tiene pues la capacidad de convertirse en una verdadera vía de expresión del ser humano y en una importante manifestación social y cultural.
Según el Léxico Praxiológico de Parlebás, la "Semiotricidad" se define como: "Naturaleza y campo de las situaciones motrices, consideradas desde el punto de vista de la aplicación de sistemas de signos asociados directamente a la conducta motriz de los participantes". Se aborda la actividad física desde la perspectiva de la relación del participante con su entorno. El mundo físico y el mundo humano pueden influenciar profundamente las decisiones motrices de los participantes, que a su vez pueden influir en las reacciones de los demás produciendo significaciones propias, susceptibles de ser asociadas a su comportamiento.

Tipos y géneros

Mucho son los tipos y géneros de danza que existen. No obstante, fundamentalmente podemos dividirlos en tres grandes grupos:

- Danzas tradicionales y folclóricas. En este caso, bajo dicha denominación se encuentran aquellas que son fruto de la cultura popular de una población y que se entienden como parte fundamental de su riqueza etnográfica. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango, la danza árabe o los llamados bailes de salón.

- Danzas clásicas. Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días se practican este tipo de danzas que se identifican por el hecho de que quienes las llevan a cabo a cabo realizan

movimientos ligeros, armoniosos y perfectamente coordinados. Dentro de esta categoría se incluyen la danza medieval o el ballet, entre otros.

- Danzas modernas. Los jóvenes son los que practican y desarrollan este tipo de danzas que, en muchos casos, llevan asociadas una manera de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentran el breakdance, el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk o incluso el rock and roll.

- Actividades Dirigidas. Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez,1996). Como, por ejemplo: Aerobic, Step, Zumba.

Fuente de consulta:

- Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O. Altea Iberia Palacios, Curso: 2014/2015, Universidad del País Vasco UPV/EHU, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de fútbol
- Parlante
- Música
- Extension

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Equipo psicosocial
- Profesional de Educación física.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad, los ciudadanos se mostraron muy activos y participes de la actividad física dirigida, muy receptivo facilitando el reconocimiento de conceptos por aprender.

Cuantitativos: Durante el encuentro asistieron un total de 10 ciudadanos, de los cuales 2 eran de género femenino y 8 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Díaz G

1656

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario
2. FECHA: 23/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Perez
4. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 Pm
5. TEMA: Zumbaterapia

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Francisco Torres	79315121	
2	Carol Ayala	80117001	
3	[illegible]	[illegible]	
4	[illegible]	79364400	
5	Javier Grajales	80221770	
6	[illegible]	1022946511	
7	Giovanny Villeros	79092577	
8	Edgar Chamorro	79792885	
9	Andres Posada	80095.737	
10	Yeimi Gomez R	52410995	
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			

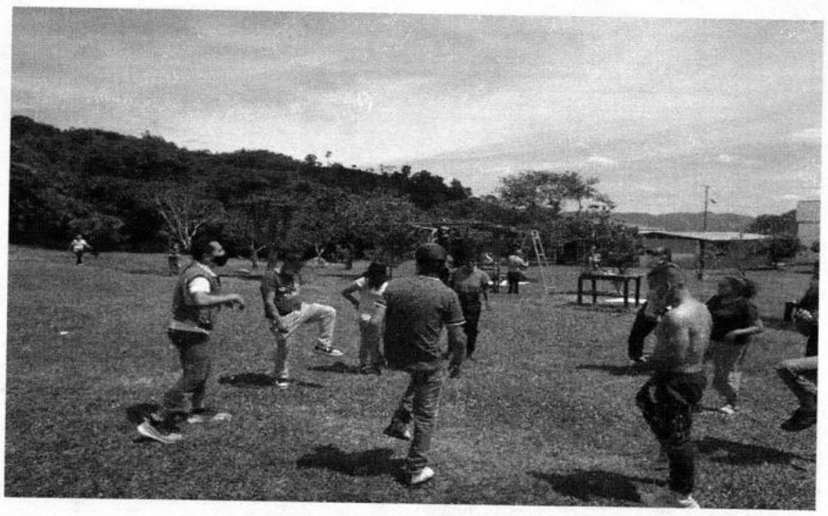
FIRMA DEL TALLERISTA:

Zumbaterapia

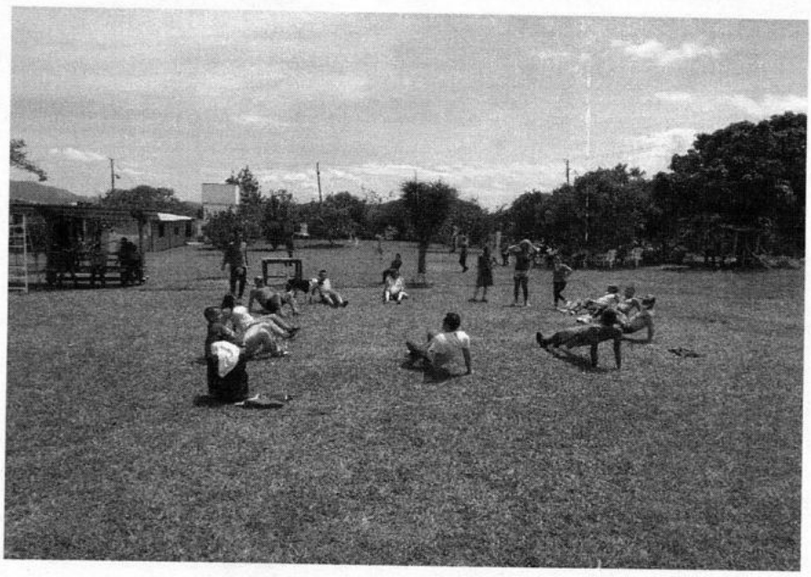
Línea de Atención 4: Dinamización de la atención integral basada en la comunidad de vida

23/07/2021

Terapias Alternativas.







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	23/07/2021	INICIO 2:00 pm FINAL 4:00 pm

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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Socialización del pacto de convivencia.

Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Momento: I

OBJETIVO GENERAL:

Socializar el pacto de convivencia, buscando la aceptación, implementación e interiorización del mismo, beneficiando la zana convivencia en la unidad operativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar los y las ciudadanas pertenecientes al servicio frente a la importancia de promover la sana convivencia y el cumplimiento del pacto de convivencia de forma adecuada.
- Generar un espacio de socialización del pacto de convivencia ajustado por el equipo psicosocial en compañía de los y las ciudadanas de la unidad operativa.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad se implementará una metodología socioeducativa y un debate socrático, con el fin de socializar el pacto de convivencia estructurado con los ciudadanos en condición de habitabilidad en calle, asimismo sensibilizar a los participantes en la acogida y cumplimiento del mismo garantizando una sana convivencia.

- **Adecuación:**

Previamente, se realizará alistamiento de los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, adicionalmente, se convocarán a los participantes para que se organicen de forma académica frente al proyector informativo.

Primer momento:

Se da inicio al taller por medio de una actividad rompe hielo, "el avión" de esta manera generar conocimiento en cuanto a los nombres de los ciudadanos ya que son de nuevo ingreso a la comunidad de vida

Segundo Momento:

Posteriormente los ciudadanos se disponen para recibir la socioeducativa, ubicándose en las respectivas sillas en forma de discusión académica, se aborda inicialmente las expectativas del taller, fomentando los beneficios del mismo para el proceso individual de cada participante y la sana convivencia en la unidad operativa, posteriormente se realiza la socialización del documento estructurado del pacto de convivencia, resaltando las modificaciones puntualizadas por los ciudadanos en las sesiones anteriores. En lo que concierne derechos, deberes, faltas, sanciones, procedimiento y orientaciones para la implementación del pacto de convivencia.

- **Tercer momento**

Finalmente se realizará un ejercicio grupal con el fin de establecer sanciones que sean estipuladas por los ciudadanos y a la vez viables al cumplimiento del pacto de convivencia. Posteriormente, se reunirán por grupos de referencia y socializarán a sus compañeros los hallazgos y aportes realizados a las sanciones estipuladas y asimismo generar el contenido para la construcción de la cartilla de sanciones de la comunidad de vida el rosario.

- **Reacondicionamiento del espacio**

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

TEMAS

La participación: por la que apuestan la mayoría de las organizaciones sociales es aquella que construye protagonistas y permite el fortalecimiento de las capacidades de las personas, los grupos y las organizaciones. Es aquella que posibilita el paso de personas beneficiarias a sujetas de su propio desarrollo y del de su entorno.

Esta participación genera, sin duda, un impacto en las personas, en las organizaciones y en su entorno. El impacto viene dado porque la participación es un proceso pedagógico que posibilita el crecimiento personal y organizacional, y que produce cambios en la vida privada y pública. Este es un hecho especialmente reconocido por las organizaciones de mujeres que han participado en el proceso pero que, denominado de una manera u otra, está presente o latente en todos los procesos de participación analizados. Ese despertar de la conciencia social lo resumía claramente una de las organizaciones participantes, AMOR, con su lema "de la casa a la plaza".

Pacto de convivencia es una iniciativa cuyo objetivo común es fortalecernos como sociedad civil en términos de convivencia y cohesión social, conscientes de que una sociedad plural, incluyente y comprometida con los Derechos Humanos, es el mejor antídoto contra el terrorismo, la radicalización violenta y toda forma de exclusión.

Pacto de Convivencia nace como respuesta a la experiencia terrorista en nuestro país. Entidades que representamos formas de pensamiento a menudo enfrentadas, firmamos un pacto y nos

comprometimos a trabajar juntas como forma de honrar cada día a las víctimas de toda forma de radicalización violenta y a sus familias.

Este espacio de encuentro y trabajo entre formas de pensamiento y entidades tan diferentes fue solo posible cuando nos centramos en el sufrimiento real de las víctimas. En honor a ellas, el diálogo empático, el reconocimiento mutuo, el conocimiento compartido, el trabajo en paridad, la generosidad, la confianza, la transparencia y la ayuda mutua son los valores asumidos para trazar nuestra agenda.

Desde marzo de 2016 la Mesa Pacto de Convivencia se reúne de forma regular con el objetivo fundamental de constituir una red estable que implemente estrategias conjuntas de prevención de la violencia y de fomento de la tolerancia, la convivencia, la paz y la reconciliación.

La sana convivencia los lleva a vivir los valores y les permite desarrollarse como personas, aprender a convivir con los otros, expresarse, dialogar, resolver las diferencias, saber trabajar y solidarizarse.

El objetivo de una sana convivencia es que valoremos a los demás y saber que en la escuela tenemos la oportunidad de dar a conocer los valores y costumbres, que aprendimos en nuestro hogar, y que con ellas podemos ser sujetos capaces de compartir con nuestros compañeros, sin utilizar la violencia sino en un ambiente de igualdad y solidaridad.

El hombre siempre ha tenido la necesidad de relacionarse con los otros, pero se debe procurar que está sea bajo un ambiente de respeto y dialogo, que nos lleve a mantener el buen trato y el respeto como personas.

Un aula o salón de clase es un espacio donde el docente y sus estudiantes aprenden y practican los buenos tratos, la clase debe permitir que tanto los unos como los otros se expresen bajo la atmósfera del respeto, esto hace que conservemos la cordura y el buen proceder ante situaciones que en determinado momento pueden llegar a generar conflictos que dañan la sana convivencia.

SANCIONES

El concepto refiere a un castigo que se aplica a la persona que viola una norma o una regla. Por ejemplo: *"La FIFA analiza la sanción que le impondrá al delantero por su acto de indisciplina"*, *"Sanción millonaria para una empresa que contaminó un lago en la Patagonia"*, *"La directora de la escuela decidió que no habrá sanción para los alumnos que realizaron la protesta"*.

Una sanción puede obedecer a la violación del reglamento interno de una entidad. De este modo, un deportista que tiene un comportamiento inadecuado puede ser sancionado por la asociación o federación que regula la práctica del deporte en cuestión. En un sentido similar, un estudiante puede recibir una sanción por parte de las autoridades del centro educativo al que asiste cuando no respeta las normas de convivencia.

Dependiendo del tipo de falta que cometa un estudiante, las autoridades de su centro educativo pueden optar por una de varias sanciones, que incluyen la amonestación escrita u oral, la privación del recreo, una reunión con los directores, la imposición de determinadas tareas para reparar sus daños o bien para hacerle comprender la gravedad de los mismos, la prohibición del acceso a

ciertas actividades extraescolares tales como excursiones o festivales, el cambio de curso o bien la suspensión de su derecho a asistir al centro por un tiempo definido o bien sin la posibilidad de reincorporarse.

En el plano del derecho, una sanción es el efecto que produce una acción que infringe una ley u otra norma jurídica. Un robo, de este modo, puede generar una sanción de tres años de prisión para su responsable, por citar una posibilidad. Las sanciones también pueden ser castigos económicos (multas).

Internet es un espacio en el cual tienen lugar un gran número de infracciones y ofensas, enfocadas a las compañías proveedoras de productos y servicios, así como a usuarios particulares. Dado que intenta brindarnos un cierto grado de libertad para crear sitios, compartir contenido y emprender proyectos comerciales, entre otras muchas posibilidades, es lógico que existan diversas oportunidades para el crimen y las bromas de mal gusto. En este contexto, también es necesario imponer una sanción, para impedir que se propague el mal comportamiento.

Una sanción típica en Internet consiste en impedir que el autor de la falta continúe accediendo a la plataforma en la cual la cometió, ya sea por un tiempo o bien de forma indefinida; esto es muy común en el ámbito de los videojuegos que reúnen a varios jugadores en escenarios virtuales para competir entre ellos, ya que siempre hay alguien que prefiere molestar a los demás o aprovecharse de alguna debilidad en la seguridad del sistema antes que jugar y permitir que todos disfruten de su tiempo.

FUENTE DE CONSULTA:

- *Varela, F. (1998) Conocer. Las ciencias cognitivas: tendencias y perspectivas. Gedisa. Barcelona*
- *Villasante, Montañés, Martí (2000) La investigación social participativa. El Viejo Topo. Barcelona.*
- *https://definicion.de/sancion/*

RECURSOS:

- sillas
- mesas
- formato de asistencia
- esfero
- Video been

RECURSO HUMANO:

- profesional
- Equipo promotor
- Ciudadanos

RESULTADOS:

CUALITATIVO:

- Se logra participación por parte de los ciudadanos con preguntas con respecto al tema, se genera controversia en cuanto al tema de las visitas familiares al ser susceptible para algunos que desean realizar un acercamiento familiar dentro de la comunidad de vida, a lo cual se explica el tema de contingencia sanitaria, los ciudadanos que exponen esta postura buscaran alternativas para el acercamiento con su red de apoyo, inicialmente vía telefónica como se indica.
- Los participantes se muestran receptivos a la información reconocen las faltas expuestas y las medidas con respecto a cada una de ellas como necesarias para una sana convivencia dentro de comunidad de vida
- Se obtiene conocimiento del pacto de convivencia y entendidito por parte de los ciudadanos en cuanto a los derechos y deberes necesarios para una adecuada convivencia

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

Hombres: 9 (4 enfoque diferencial)

Mujeres: 0

Enfoque diferencial: 1(LGBTI) 1 (discapacidad) 2 (víctima de conflicto armado)

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jeimy Acevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hemey Díaz C

1055

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario. 2. FECHA: 23/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yenny Lorena Guevara. 4. HORA INICIO: 02:00 pm.

HORA FINAL: 04:00 p m.

5. TEMA: Socialización del pacto de convivencia.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jaime alirio Rojas D	79497924	
2	CRISTIAN ALEXANDER DIPCON	80116132	
3	Bonifacio Haragon	80125916	Bonifacio
4	Erasmo Garabito	80119585	garabito
5	Jhon Penagos	11447128	Jhon
6	Yeison castro	1144147273	Yeison
7	Jhanesta Rodriguez	1026556272	
8	Henry Gomez	19418653	
9	HENRI ANGO LOS	1.945 200 901	
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:

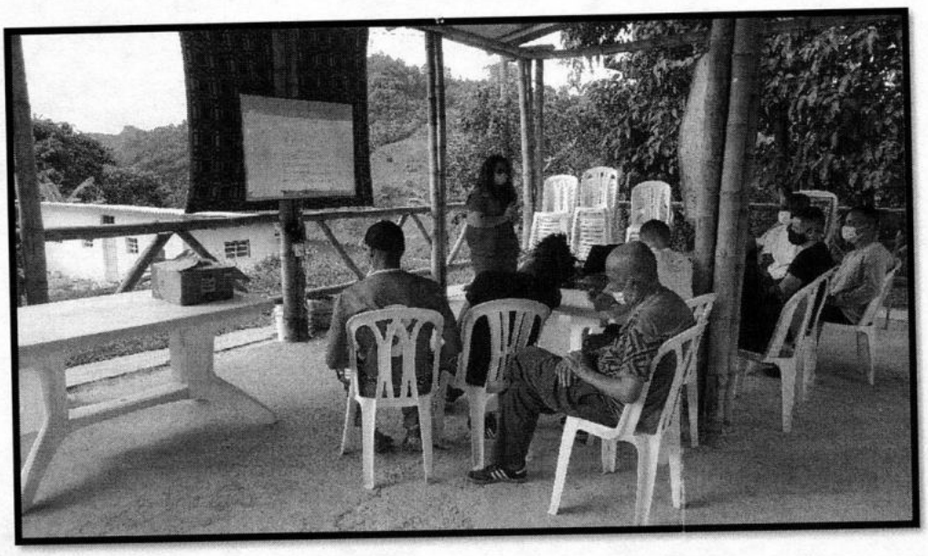
Anexo fotografico

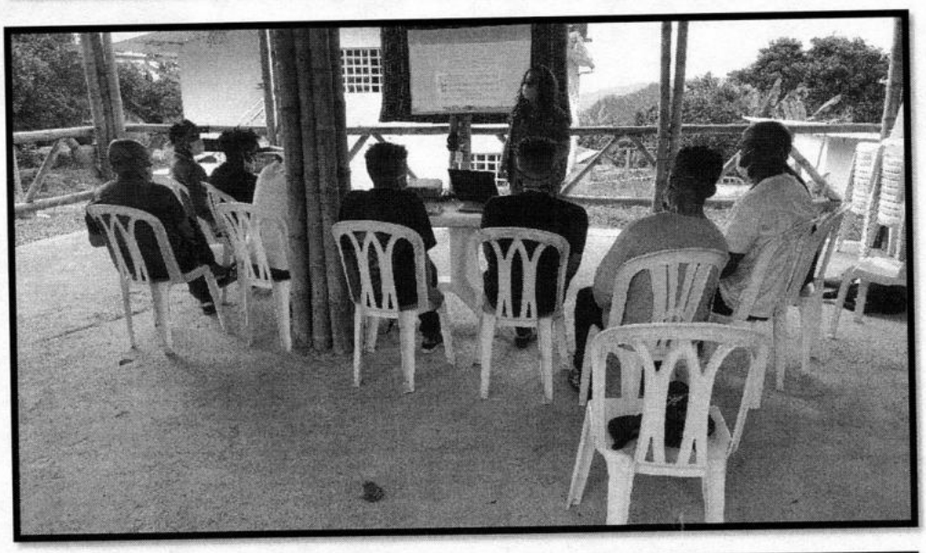
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Socialización del pacto de convivencia.

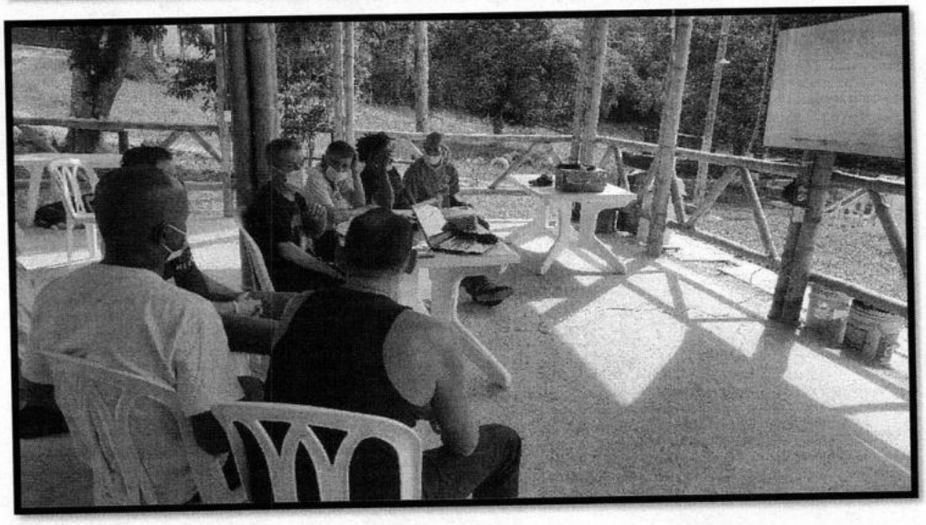
Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Fecha: 23/07/2021

Momento: I







1057

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:** 23/07/2021	**HORA:** 2:00 pm – 4:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Actividad cultural, celebración cumpleaños

Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar espacios que permitan fortalecer o activar redes de apoyo familiares, sociales e institucionales de los y las ciudadanas de la comunidad por medio de la interacción con estos y con actividades culturales que potencien las habilidades artísticas y comunicativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Resignificar la importancia de las redes familiares y sociales de los y las ciudadanas de la comunidad de vida por medio de mensajes de fortaleza, confianza, apoyo y seguridad.
- Reconocer las habilidades artísticas de los y las ciudadanas de la comunidad con el fin de que se proponga su participación en diferentes espacios culturales dentro y fuera de la misma.

METODOLOGIA:

Esta ceremonia se lleva a cabo bajo la metodología lúdico – terapéutica teniendo en cuenta que se busca la expresión de emociones que el ciudadano encuentre difícil expresar en palabras, por ello, se fomentan espacios de exploración de sentimientos por medio del arte, en este caso, a través de la música.

Adecuación:

Con el apoyo del equipo de promotoría y grupos de referencia, se convoca a los ciudadanos disponerse a participar de la actividad cultural en el comedor de la comunidad, el cual fue decorado con globos y cartel de felicitaciones.

Primer momento:

La actividad inicia con el almuerzo especial Lasagña, se brinda un saludo dirigido a los y las ciudadanas, mencionando que es un espacio por y para ellos. Se dan unas palabras emotivas con el fin de recibir calurosamente a los participantes

Segundo momento:

Como acto seguido, un ciudadano de la comunidad interpreta la canción "Feliz Cumpleaños" en guitarra, se nombran a cada participante que cumplió años durante el trimestre de junio, julio y agosto, se les brinda una tarjeta de cumpleaños. Posteriormente, se proyecta por medio de video beam y computador, un serial de videos grabados por familiares y equipos de referencia de los ciudadanos con el objetivo de dar un saludo de cumpleaños a los participantes.

Este medio acto se cierra con el compartir de un pastel de cumpleaños brindado por El consorcio y coordinación.

Tercer momento:

Para finalizar la actividad cultural, ciudadanos y talleristas presentan un acto musical con karaoke, el cual, cada canción se ensayó con antelación en espacios de calentamiento y técnicas vocales.

Cuarto momento:

Se agradece la participación a la actividad y se motiva e invita a seguir involucrándose en las dinámicas culturales propuestas por la comunidad, incluyendo por los mismos ciudadanos.

Reacondicionamiento del espacio:

El comedor de la comunidad queda en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este. Los elementos de sonido como cabinas, cables de sonido, extensiones se entregan al área de coordinación.

TEMAS:

Redes de apoyo:

Pensar las personas, las familias, los grupos, las comunidades, las regiones, pensar el mundo es pensar en redes. La interacción está mediada por redes. El manejo de los problemas requiere de recursos internos, externos, expresión de relación entre las personas, la familia y el entorno. Así aparece la red social.

Los indicadores funcionales de una red social serán aquellos que permitan la **colaboración** que respete el accionar independiente de cada componente de la red. La elasticidad de la membrana es importante, sus puentes deben ventilarse por una equilibrada corriente de dependencia e independencia para fortalecer la autodeterminación de todos y cada uno. En red social, cada grupo funciona en forma propia y también con los otros. La dinámica de las redes sociales se instituye según el contexto al que pertenecen. Este contexto es el marco significativo de ocurrencia de la vida de la red en el cual la conducta y los mensajes verbales y no verbales se hacen significativos. La conducta y su dinámica debe comprenderse dentro del contexto.

Las redes sociales, desde esta perspectiva, se clasifican en redes primarias, secundarias e institucionales. Las redes primarias se constituyen en el mapa mínimo que incluye personas interactuando. Se trata de la familia (nuclear o ampliada hasta la tercera generación), de la suma de relaciones de una persona que percibe como significativas y que fundan los vínculos personales. Estas redes primarias se expanden hacia ámbitos sociales inmediatos, de cercanía y contacto directo. En esta red primaria también pueden contemplarse ciertas relaciones de amistad.

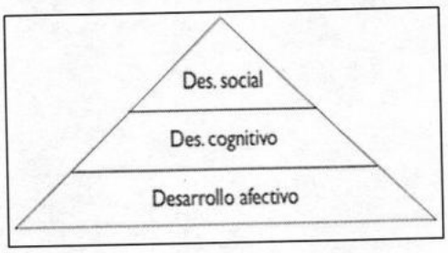
Las redes secundarias tienen lugar en contextos más lejanos al grupo primario, de menor proximidad, situados en el mundo externo a la familia. Las redes institucionales, por su parte, se caracterizan por una distancia mayor y un trato indirecto.

En general, las redes sociales se expanden desde lo familiar hacia el mundo externo, en atención a los ciclos evolutivos, la incorporación de recursos para las diferentes funciones que debe cumplir la familia de otros y la necesidad de sistemas de apoyo. Desde esta perspectiva, se trata de pasar de uno a otro ámbito de trabajo, "en un continuo integrado que incluye a la familia, a los círculos íntimos, las redes informales grupales, comunitarias

Vínculos afectivos:

Desde unos modelos afectivos, aprende una serie de estrategias cognitivas que, unidas a los modelos afectivos, configuran un universo social único para cada persona. Por todo ello, los vínculos afectivos

juegan un papel esencial en la construcción de la identidad de la persona y en su desarrollo afectivo. A su vez éste, al ser el modelo que configura sus relaciones y el filtro por el que recibe toda la información básica para su desarrollo cognitivo es la base de todo su desarrollo. Desde el desarrollo afectivo se construye el cognitivo y desde éste el social se construye el social y desde este, el cognitivo.



REFERENCIA:

https://cuadernots.utem.cl/articulos/trabajo-de-redes-sentidos-y-significados-desde-el-trabajo-social/
https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdfx

RECURSOS:

Físicos: cabinas de sonido, micrófono, computador, video beam, sillas.

Humanos: participantes y demás actores de la comunidad.

RESULTADOS:

Cuantitativos:

En la actividad participaron 53 ciudadanos incluidos asi:

8 mujeres incluidas 2 ciudadanas de los sectores LGBT con orientación transgénero.

45 hombres incluidos 3 participantes de los sectores LGBT, uno de ellos con orientación sexual bisexual y dos quienes se identifican gay.

Cualitativos:

Desde el inicio de la actividad, los y las ciudadanas se mostraron motivados y a la expectativa de lo que iba a suceder a lo largo de la jornada la ver la decoración.

La presentación de los videos con mensajes de familiares y personas conocidas, los participantes a quienes se les celebraba el cumpleaños se emocionaron y lloraron al ver en pantallas a sus seres queridos, los demás participantes los abrazaron y les expresaron buenos deseos.

Hubo acompañamiento de los equipos de referencia, específicamente del área de trabajo social y psicología para apoyar a los ciudadanos al ver a sus familiares en pantalla.

Al cerrar con las presentaciones musicales, los participantes animaban a los mismos compañeros a continuar con el proceso por las familias que los esperan en casa.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Ernet Díaz

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 23/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
3. HORA INICIO: 2:00 pm
HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Actividad cultural, celebración cumpleaños

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Luisa F Rodriguez	1131599492	
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	Jaqueline Giraldo Pulido	80122776	
4	ISRAEL PLAZA	79'597.376	
5	JORGE ADRIAN ZINCON	1088[illegible]1697	
6	JACKSON RENGIFO	52360842	RENGIFO
7	Camilo Ramos	53083.361	
8	Sergio Bohorquez	1032387829	
9	Mari Helena Montaño	31.916.944	
10	Fernando Rentenvald	3179353	
11	[illegible]	79364400	
12	William Gutierrez	6738547	William
13	Eduardo Martinez	1070011451	Eduardo M.
14	JHON E VELEZ M	1092677797	Jhon Velez
15	Julio Cesar [illegible]	CC. 80'845.157	
16	Fernando Montano	80765552	
17	Sandra Gonzalez	53016567	
18	Jorge Jose Soto	79927764	
19	Jose de la Rosa	1072766778	de la Rosa
20	Jhon Alfredo Fernandez	79768217	
21	LUIS A. ALVARADO E	17636.606	
22	[illegible]	80754534	
23	SHANTAL RAMIREZ GONZALEZ	1.032.446.047	SHANTAL R.T.
24	Yenny Gomez Rondon	52189945	
25	[illegible]	79701714	
26	[illegible]	80823152	
27	FREDDY EDEN RUEDA	80117001	
28	Abelicenor de Jesus Buitrago	79819928	
29	Damian Jesus Angulo	7981423	
30	Jaime Valencia Pacheco	79'291.196	
31	JESUS FRANCISCO C.	13'504487	
32	JAIRO MURILLO	7.092.250	
33	MANUEL MANCILLAS	1076.610.716	
34	[illegible]	1067037450	
35	Diego Fernando Corral Garcia	80'219.436	
36	Jose Manuel Herrera C.	86046754	
37	[illegible]	7581840	
38	Norma Cristina Rojas	52361790	
39	Fabio Nelson Pinchao	79923908	
40	Alexander Cruz	72206200	

FIRMA DEL TALLERISTA:

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario 2. FECHA: 23/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco 3. HORA INICIO: 2:00 pm HORA FINAL: 4:00 pm

5. TEMA: Actividad cultural, celebracion cumpleaños

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
41	CARLOS JULIO	79700818	
42	[illegible]	[illegible]	
43	[illegible]	[illegible]	
44	[illegible]	[illegible]	
45	[illegible]	[illegible]	
46	AGUSTIN [illegible]	[illegible]	
47	[illegible]	[illegible]	
48	[illegible]	[illegible]	
49	[illegible]	[illegible]	
50	ARNOLD FABIAN NIÑEZ	80214410	
51	[illegible]	[illegible]	
52	[illegible]	[illegible]	
53	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			

FIRMA DEL TALLERISTA:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 23/07/2021

TEMA: Actividad cultural, celebración cumpleaños







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	24/07/2021	10:30 am – 12:00 pm
ÁREA: Talleristas	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Laura Cañon Blanco

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Conmemoración: Dia internacional de la mujer afrodescendiente.

Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer la historia y el rol de la mujer afrodescendiente en la actualidad, por medio del desarrollo de una actividad conmemorativa visualizando factores históricos, culturales y problemáticas sociales a las que se han enfrentado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Resignificar la historia y el legado de la mujer afrodescendiente sensibilizando sobre la época de la esclavitud, discriminación, segregación y racismo.
- Fomentar la participación en bailes folclóricos representativos de grupos sociales como la comunidad afrodescendiente con géneros como el mapalé.
- Resaltar la inclusión de mujeres afrodescendientes en espacios como la comunidad de vida El Rosario.

METODOLOGIA:

Esta ceremonia se lleva a cabo con la metodología abierta y colaborativa puesto que se contará con la participación voluntaria y planeada de ciudadanos en presentaciones artísticas y de igual manera, con los demás agentes de la comunidad.

Adecuación:

Con el apoyo del equipo de referencia, se organizó el espacio del comedor, ubicando las sillas, video beam, computador y cabinas de sonido para la ejecución de la actividad.

Primer momento:

La actividad inicia con la bienvenida a los participantes, se hace una introducción a la celebración, posteriormente se realiza la presentación del baile El Mapalé a cargo de dos participantes de la comunidad

Segundo momento:

Se entrega a las dos ciudadanas afrodescendientes de la comunidad una tarjeta como símbolo de reconocimiento a su historia y legado en la sociedad actual.

Tercer momento:

Con el apoyo de profesionales en el área de psicología, se realiza una sensibilización sobre la conmemoración, se habla del porque se celebra este día y se proyecta un video alusivo al tema.

Cuarto momento:

Se presenta la declamación del poema Negra soy de Mary Grueso a cargo de una ciudadana afrodescendiente.

Se agradece la participación a la actividad y se motiva e invita a seguir involucrándose en las dinámicas culturales propuestas por la comunidad, incluyendo por los mismos ciudadanos.

Reacondicionamiento del espacio:

El comedor de la comunidad queda en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este. Los elementos de sonido como cabinas, cables de sonido, extensiones se entregan al área de coordinación.

TEMAS:

Dia internacional de la mujer afrodescendiente:

El eje central de esta conmemoración es la lucha por la inclusión, por la justicia e igualdad para las mujeres afrodescendientes en Latinoamérica y El Caribe. Así mismo, se conmemora aquella primera reunión del 25 de julio de 1992 en República Dominicana, el punto de partida para la lucha hacia la reivindicación y la visibilización de la mujer afro y todo su aporte cultural y social en la conformación de los Estados, una lucha marcada por la incidencia para el cambio y transformación estructural de la discriminación racial, violencia, sexismo, exclusión, pobreza y migración.

Esta conmemoración fue instituida en 1992, en el marco del Primer Encuentro de Mujeres Afrolatinas y Afrocaribeñas realizado en República Dominicana; donde se reunieron alrededor de 400 mujeres de diferentes países de Latinoamérica y el Caribe, con el fin de analizar las secuelas del racismo y el sexismo en la región, articular acciones para combatirlo y homenajear a las mujeres afrodescendientes, líderes de esta lucha.

Con este encuentro surgió la Red de Mujeres Afrolatinoamericanas, Afrocaribeñas y de la Diáspora, la cual se auto reconoce como un espacio de reflexión y compromiso para trabajar por los derechos de las mujeres negras, en su calidad de ciudadanas plenas y comprometidas con la construcción de naciones más justas y equitativas.

Problemas a los que se enfrentan las mujeres afrodescendientes

En la actualidad aún persisten prácticas discriminatorias hacia estas mujeres, miradas que las estigmatizan. El estereotipo más común es el de la mujer hipersexualizada como objeto, a la que se ve como un objeto de deseo sin voluntad propia que la denigra y la hace mucho más vulnerable.

Solo en América Latina y El Caribe hay alrededor de 200 millones de personas afrodescendientes: un 30% de la población. Y aún se enfrentan a formas múltiples de discriminación y racismo, sobre todo las mujeres.

Poema Negra soy – Mary Grueso

¿Por qué me dicen morena?

Si moreno no es color

Yo tengo una raza que es negra,

Y negra me hizo Dios.

Y otros arreglan el cuento

Diciéndome de color

Dizque pa` endulzarme la cosa

Y que no me ofenda yo.

Yo tengo una raza pura

Y de ella orgullosa estoy

De mis ancestros africanos

Y del sonar del tambó.
Yo vengo de una raza que tiene
Una historia pa´contá
Que rompiendo sus cadenas
Alcanzó la libertá.

A sangre y fuego rompieron,
Las cadenas de opresión
Y ese yugo esclavista
Que por siglos nos aplastó.

La sangre en mi cuerpo
Se empieza a desbocá
Se me sube a la cabeza
Y comienzo a protestá

Yo soy negra como la noche,
Como el carbón mineral,
Como las entrañas de la tierra
Y como el oscuro pedernal.

Así que no disimulen
Llamándome de color
Diciéndome morena
Porque negra es que soy yo.

REFERENCIA:

- https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-mujer-afrodescendiente
- https://mincultura.gov.co/areas/poblaciones/conmemoraciones/Paginas/mujer_afrolatina_afrocaribe%C3%B1a.aspx
- https://www.youtube.com/watch?v=aQLxLvP04Bk&t=169s

RECURSOS:

Físicos: cabinas de sonido, micrófono, computador, video beam, sillas.

Humanos: participantes y demás actores de la comunidad.

RESULTADOS:

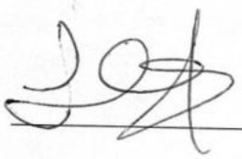
Cuantitativos:

En la actividad participaron 29 ciudadanos de los cuales 24 fueron hombres incluyendo (1) un ciudadano con orientación sexual gay y 5 mujeres, de las cuales se incluyen (2) de los sectores LGBT.

Cualitativos:

La conmemoración conto con la presentación de las 2 ciudadanas afrodescendientes de la comunidad, se involucraron en el baile del Mapalé y en el poema Negra soy. Esto apoyo el enfoque del rol de la mujer afro en la actualidad, con características de participación y liderazgo. Ellas se emocionaron al ver un espacio dedicado para cada una.

Los demás ciudadanos se sorprendieron al saber que existía un día para esta celebración, sin embargo, con la reseña a cargo de psicología y talleristas junto con el video, se aclararon dudas

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario
2. FECHA: 24/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Cañon Blanco
4. HORA INICIO: 10:30 am
HORA FINAL: 12:00 pm
5. TEMA: Conmemoración día Internacional de la mujer afrodescendiente.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	JAIME CUEVAS	79656464	JAIME CUEVAS
2	LUISA F RODRIGUEZ	11315992	
3	Fabio nelson Pineda U	79927908	
4	ISRAEL PLATA	79877876	ISRAEL PLATA
5	AGUSTIN DIAZ	79703719	
6			
7	CESAR DIAZ	7142450	
8	Monica Rodriguez	52197821	
9	JOSE FERNANDO PARRA	79141198	
10	William Gilmy	16738542	
11	Sara Maria Vila	1000935550	
12	GIOVANNYS VIVERO	77092677	
13	Johann Steve Jerez Q	79830566	
14	GIOVANNI BUSTOS	1.070.305.037	
15	FRANCISCO LOPES	79315121	
16	Julio Cesar Jaramillo	C.080'843.157	Julio Cesar Jaramillo
17	ETHEL E VELEZ M	1098677777	ETHEL VELEZ
18		80231563	
19	SHANTAL RAMIREZ DANGARITE	1.032.444.047	SHANTAL R.T.
20	Alexander Cuico	72.206.200	Alexander
21	CARLOS JULIO	79700841	
22	Homer Alberto Velosa Saenz	80.475.745	Homer Saenz
23	MIGUEL ANGEL ESPERON	19'382557	
24	Adelmo Rosalba Moreno Buitrago	79819928	
25	Reinaldo Moreno,	19431671	
26	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
27	ARNOLD FABIAN NIÑEZ	80214410	
28	SANDRA GONZALEZ	53016367	
29	Jaquel Grajales Pabon	80221770	
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

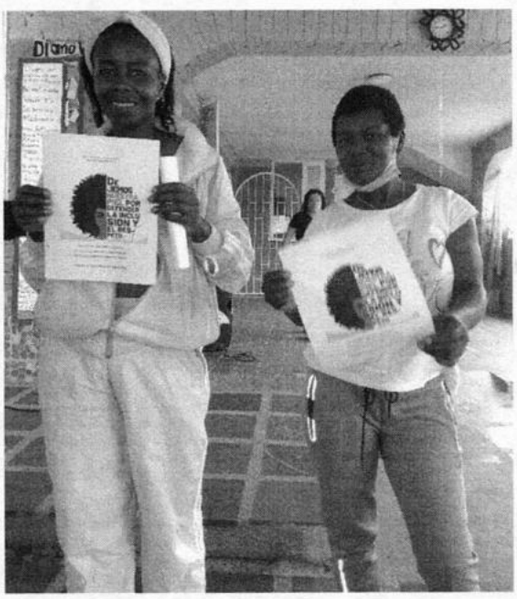
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 24/07/2021

TEMA: Conmemoración: Dia internacional de la mujer afrodescendiente







1065

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:** 24/07/2021	**HORA:** **INICIO** 8:30AM **FINAL** 10:30AM

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JILVER MEDINA

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

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

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los participantes tomen conciencia de la importancia de la higiene personal como la de su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar hábitos de aseo e higiene en los espacios usados por los ciudadanos y su higiene personal.
- Fomentar el autocuidado del entorno en cada uno de los participantes
- Promover el fortalecimiento de estrategias en caminadas para su desarrollo personal
- Incentivar a mantener el orden y control de la higiene en las habitaciones y las diferentes zonas de la comunidad.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad, se empleará la metodología de limpieza e higiene en las habitaciones de la comunidad de vida la cual se promueven hábitos dé higiene en donde ellos conviven y comparten con los demás ciudadanos, para el desarrollo de la actividad se hace la convocatoria en el encuentro del día anterior en horas de la tarde indicándoles que al día siguiente se realizará dicha actividad después del desayuno, así como también se darán indicaciones de los lugares específicos en donde se llevara a cabo dicha jornada ya que se realizara esta jornada a nivel general.

- **Adecuación**

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

- **Primer momento**

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

- **Segundo momento**

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

- **Tercer Momento**

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

TEMAS:

Higiene:

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

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

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

Fuente: https://concepto.de/habitos/#ixzz6JLSeOLhG

RECURSOS:

Recursos Humanos

- 6 promotores
- 54 participantes

Recursos físicos

- Escobas
- Traperos
- Valdés
- Recogedores
- Jabón
- Clorox
- Fabuloso
- Hidrolavadora

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los participantes se muestran dispuestos a colaborar y cambiar hábitos de higiene personal y grupal durante dicha actividad resaltando su sentido de pertenencia.

Cuantitativos:

En la jornada de ornato participan 54 ciudadanos con muy buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DILVER MEDINA

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Diaz 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: 24-07-2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: OLVER MEDINA
3. HORA INICIO: 8:30 AM
HORA FINAL: 10:30 AM
5. TEMA: JORNADA QUINCENAL DE LIMPIEZA E HIGIENE DE HABITACIONES

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	ISRAEL PLATA	79'877.876	ISRAEL PLATA
2	GIOVANNY BUSTOS	1.070.305.037	
3	SANDRA GAMA	53.016.367	
4	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
5	Reinaldo Moreno	19431671	
6	Javier Grajales	80721770	
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	Damian Jesus Angulo	79817425.	
9	[illegible]	[illegible]	
10	[illegible]	80117001	
11	Richard Garcia	80129128	
12	Yovanna Stive Perez Q	79830566	
13	[illegible]	93093-361	
14	[illegible]	1067031450	
15	Diego Fdo Correal Garcia	80'219.436	
16	Andres camelo Casardo	80.095.737.	
17	Carlos Giovanni Bautista Parra	79994647	
18	Edgar Chamorro B	79692885	
19	Yenny Gomez Rentería	52416945	
20	CARLOS JULIO	79700801	
21	Gerardo Ramirez V.	96 167225	Gerardo R.V.
22	William Gutierrez	16738342	
23	Fernando Rentonuzld	3179353	
24	Abelleonardo Moreno Bautista	79819998	
25	JOSÉ FERNANDO PARRA	79418198	
26	Hener Alberto Velosa Sáenz	80.175715	Hener Sáenz
27	MANUEL MADROÑEROS	10765610	
28	wilder medina	80759532	
29	JACKSON PENAGOS M	82360847	PENAGOS M.
30	SILVANO RAMIREZ TANGARIFE	1.032446.047	
31	NESTOR MORALES	80724800	
32	JESUS FCO CARREÑO	3504487	JESUS FCO
33	[illegible]	79364400	
34	Jose Manuel Hurtado V.	86046757	Jose Hurtado V.
35	Hugo Soto	78922764	
36	Luis [illegible]	72485611	
37	Jaime Alirio Rojas	79497924	
38	CRISTIAN RINCON OLAYA	80116152	
39	Yuranton Rodriguez	1076556275	
40	HENRY ANGULO	1045700901	

FIRMA DEL TALLERISTA: OLVER MEDINA

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

1. UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO 2. FECHA: 24-07-21

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: DILVER MEDINA 3. HORA INICIO: 8:30 AM

HORA FINAL: 10:30 AM

5. TEMA: JORNADA QUINCENAL DE LIMPIEZA E HIGIENE DE HABITACIONES

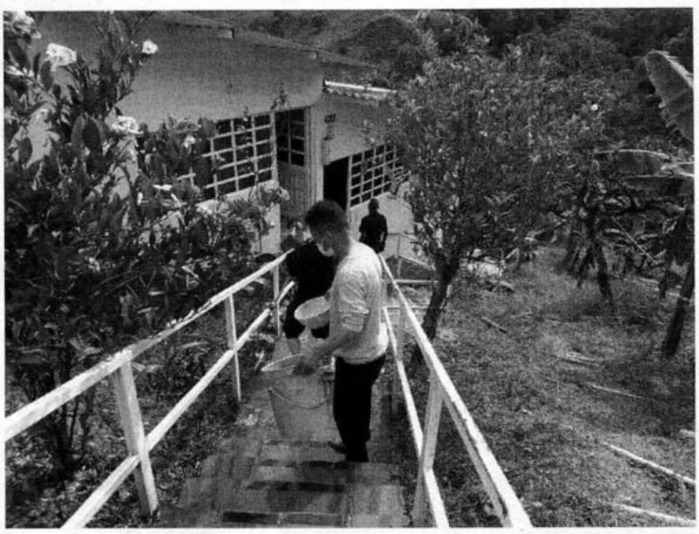
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
41	BOLIVAR ARAGO GAMBOA	80125916	
42	Yaison arbey castro	1147227331	
43		80119585	
44	Alexander moreno	1032357879	
45	Jairo Garcia	80771507	
46	JHON JAIRO ARAGOS	11447128	
47	HENRY GOMEZ	1948653	
48	LUIS A. ALVARADO E	17.636.606	
49	Sergio Bobarquez	1032387829	
50	ARNOLD FABIANNI FANIPEZ	80214410	
51		79599527	
52		72206200	
53	GIOVANNY BUSTOS	1.070.305.037	
54	JOSÉ FERNANDO PARRA	79418198	
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			

FIRMA DEL TALLERISTA: DILVER MEDINA

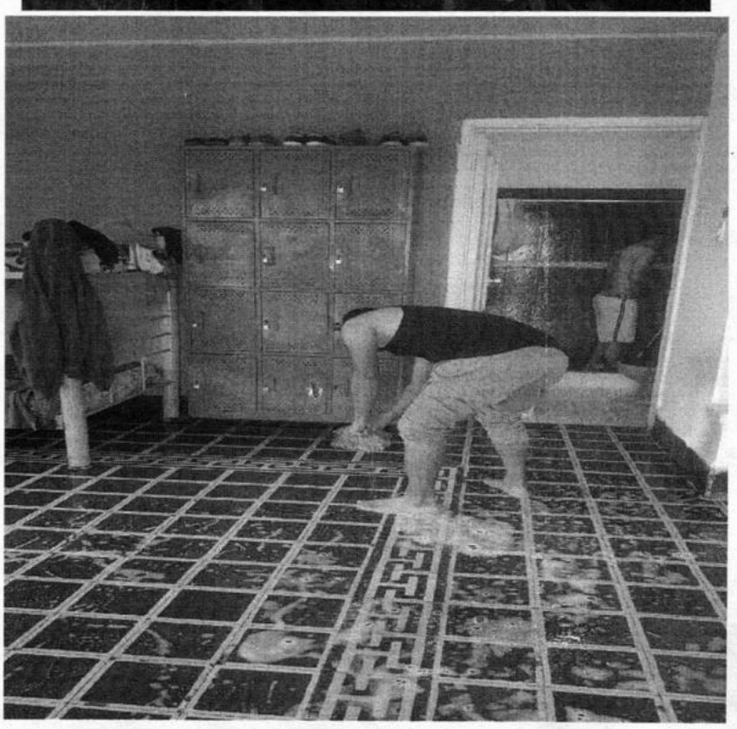
REGISTRO FOTOGRAFICO

JORNADA DE ORNATO QUINCENAL

24/07/2021







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:** 25/07/2021	**HORA:** INICIO: 10:30am FINAL: 12:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESPIRITUALIDAD

Línea de atención: III Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Espiritualidad

Actividad trasversal

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar de manera integral como persona, todas las virtudes y habilidades, mediante un encuentro de alabanza, reflexión, en un acercamiento a Dios y su palabra (biblia).

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Interiorizar la palabra de Dios en el que hacer del diario vivir.
- Reconocer el encuentro de Jesús en cada una de las personas sin discriminación alguna.
- Brindar un escenario que, ofrezca un vehículo de mejoramiento continuo a través de la fe.

METODOLOGÍA:

Esta actividad se desarrolla por medio de la metodología psico-educativa, ofreciendo la posibilidad de crecer tanto como persona, como desde la esfera espiritual, encaminando hacia la aceptación del amor de Dios en nuestras vidas.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos en general y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo del taller formativo.
- **Primer momento:** La reunión se da inicio con un desplazamiento a un espacio externo a la Comunidad, socializando el objetivo de la actividad y la metodología implementada a lo largo del encuentro.
- **Segundo Momento:** Como temática central, se trabaja en torno a la motivación al cambio, donde se realiza lectura del texto bíblico, **Daniel 10:12** "*Entonces me dijo: No temas, Daniel, porque desde el primer día en que te propusiste en tu corazón entender y humillarte delante de tu Dios, fueron oídas tus palabras, y a causa de tus palabras he venido".*
- **Tercer momento:** Se brinda el espacio de reflexión y participación de los ciudadanos en primera instancia, para que, de manera ordenada y respetuosa, socialicen sus pensamientos y sentimientos, inferidos con base a lo expuesto. Posteriormente el

profesional, realiza conexiones conceptuales de lo expresado por parte de la comunidad. Finalmente, se concluye con una alabanza y oración compartida con toda la comunidad asistente.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se organiza el espacio dejando todo en orden

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. Cadá 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

https://bibliaparalela.com/comentario/daniel/10-12.htm

RECURSOS:

Físicos:

- Televisor
- Biblia
- Video

Humanos:

- Profesional de psicología
- Ciudadanos participes de la actividad

RESULTADOS:

Cualitativos

A lo largo del taller, los ciudadanos se mostraron receptivos, la metodología implementada, permitió la expresión de opiniones personales y aumento de la motivación para con los compañeros asistentes a la actividad; del mismo modo, manifestaron su agrado y conformidad por cambiar el espacio de ejecución del taller, el desplazamiento facilitó modificar la rutina diaria aumentado su motivación no solo frente a la actividad, sino ante aspectos generales relacionados con el proceso que adelantan.

Cuantitativos

Para el taller se contó con la participación de once (12) ciudadanos de la Comunidad de Vida, de los cuales dos (02) pertenecen Al género femenino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jhenny Figueroa.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario. 2. FECHA: 25/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Yeimy Tarena Guevara. 4. HORA INICIO: 10:30 am.

HORA FINAL: 12:00 pm.

5. TEMA: Espiritualidad.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Shon Alfredo Fernandez	74768217	
2	William Echeverz	16738542	
3	CESAR DIAZ	7/424430	
4	Fernando Rentenvald	31179353	
5	Julio Casas Jozada	C.C. 80'845157.	
6	GIOVANNYS VILLORO	77092577	
7	Abelleonardo Moreno Buitrago	79819928	
8	Sandra Gonzalez	53016387	
9	Fernando Montaño	80765552	
10	JACKSON RENGIFO M.	82360847	RENGIFO M.
11	Martha Cristina Rubio	52361790	Martha Cristina Rubio
12	Jerry Muñoz	70.83550	
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
Espiritualidad
Línea de atención III Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Actividad trasversal
Fecha: 25/07/2021





1073

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:** 26,28,29/07/2021	**HORA:** 8:45 AM – 10:00 AM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Jorge Armando Cuellar

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: aporque de platanera y deshoje y deshijado

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

Actividad transversal:

OBJETIVO GENERAL:

Brindar el conocimiento y herramientas necesarias para que los participantes identifiquen los procesos de deshoje y aporque, así como la importancia de estos en la platanera.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar las etapas para el uso de la tierra en el transcurso de mover esta a la raíz de la planta y que la tierra se torne tierna y blanda.
- Reconocer la enfermedad de Sigatoka en las hojas de la mata de plátano y el proceso de deshoje para eliminar el virus.

METODOLOGIA:

Para realizar las labores lo primero que hacemos es que ellos sepan la importancia de un cultivo, que el participante conozca las herramientas con las cuales se van a realizar las labores de campo y sobre todo conocer el terreno en el cual van a laboral.

Primer momento:

Se inician las labores con un grupo de participantes quienes comprenden y entienden las labores del campo.

Segundo momento:

Se habla sobre el trabajo a desempeñar y la forma de realizarlo para así obtener mejores resultados también podemos tener mas conocimiento sobre el aporque, deshoje y deshijado.

Tercer momento:

Se termina las labores de campo y el ciudadano lleva la herramienta al lugar de bodega y las entrega limpias y se organizan en orden para después seguir con dicha tarea,

TEMAS:

Cubrir con tierra ciertas plantas, como el apio, el cardo, la escarola y otras hortalizas, para que se pongan más tiernas y blandas. Remover la tierra para amontonarla en torno a los troncos o los tallos de cualquier planta.

https://dle.rae.es

El **deshoje** es la eliminación sanitaria de hojas, o partes de ellas, infestadas con Sigatoka negra. Las hojas de banano son la única fuente de inóculo de la Sigatoka negra; el hongo produce más ascosporas en las hojas vivas que en las hojas que se han cortado y caído al suelo.

http://www.promusa.org

Los restantes. Con esta operación se pretende disminuir la competencia de nutrientes, agua, y luz mediante la eliminación de los hijos no apropiados y, como consecuencia, obtener el máximo rendimiento del hijo seleccionado.

http://www.agrocabildo.org

RECURSOS:

Físicos: 5 peinillas, 1 desgarretadera y 2 palines.

Humanos: participantes, 1 promotor y tallerista.

RESULTADOS:

Cuantitativos:

Lunes: 26,07/2021 se empieza labores agrícolas con una participación de 12 ciudadanos.

Miércoles:28,07/2021 se inicia labores agrícolas con un número de 8 participantes.

Jueves:29,07/2021 comenzamos oficios con un numero de 17 ciudadanos.

Cualitativos:

Lunes: 26,07/2021: Se avanza con un 10% de las actividades de deshoje y aporque, se lavan herramientas y se guardan.

Miércoles:28,07/2021 Se logro un avance del 20% de las actividades de deshoje y aporque, se organiza la herramienta para el otro día.

Jueves:29,07/2021: La jornada dio como resultado un avance del 25% después de terminar tareas se lava herramientas y se guardan en bodega.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jorge A. Cuellar

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Verner 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: 26/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar 4. HORA INICIO: 9:45 AM

HORA FINAL: 10:00 AM

5. TEMA: Aparque de planeta + deshoje + deshijado

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Sergio Bohórquez	1032387829	
2	Andrea Camilo Sajardo	80.095.737	
3	Hector yacni Alzate	1.023.897.026	
4	[illegible]	[illegible]	
5	JACKSON RENGIFO	8236.847	
6	Sandra Gonzalez	53016367	
7	Francisco Torres	79315121	
8	ISRAEL PLATA	79'877.876	ISRAEL PLATA
9	Maria Helena Montaño G	31'976.474	
10	ARNOLD FABIANNI RAMIREZ	80214410	
11	Johann Stive Jerez Q	79830566	
12	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge Cuellar

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario
2. FECHA: 28-7-2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar
4 HORA INICIO: 8:45 am
HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: aparque de platanera + desbote + deshijado

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	CARLOS JULIO	79700841	
2	[illegible]	79994643	
3	[illegible]	79879998	
4	[illegible]	72206200	
5	[illegible]	80.175.715	
6	ALVARO ERASO	19919568	
7	[illegible]	80117001	
8	[illegible]	80159534	
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: Jorge cuellar

1076

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: 29/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jorge cuellar
4. HORA INICIO: 8:45 AM
HORA FINAL: 10:00 AM
5. TEMA: Aparque de plataneta - deshoje - deshijado

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jose de la Rosa	1020766335	de la Rosa Jose
2	Ovidio	80759534	
3	Gavin Giovanni Bautista Parra	79994643	Gavin B.P
4	Hebner Alberto Velosa Saenz	80.175715	Hebner Saenz
5	LUIS A. ALVARADO F.	17.636.606	
6	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
7	Damian Jesus Angulo	79817425	
8	Juan Eduardo Castañeda	79599529	
9	Edward Martinez	1.070.011.459	EDWARD M
10	JAIME CUELLAR	79C.5[illegible]69	JAIME CUELLAR
11	Fabio Nelson Triana	79979908	
12	JABICK ERASO	79979562	
13	Alexander Chico	72206200	Alexander
14	Freddy Ayala	80117601	F E R
15	Javier Gracales	80221770	
16	Luis Alfonso Ruiz	72485614	
17	Walter Guerrero	79666691	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA: Jorge cuellar

Evidencias fotográficas

Fecha:26/07/2021

Nombre de la actividad:

Aporque de platanera y deshoje y deshijado







1078

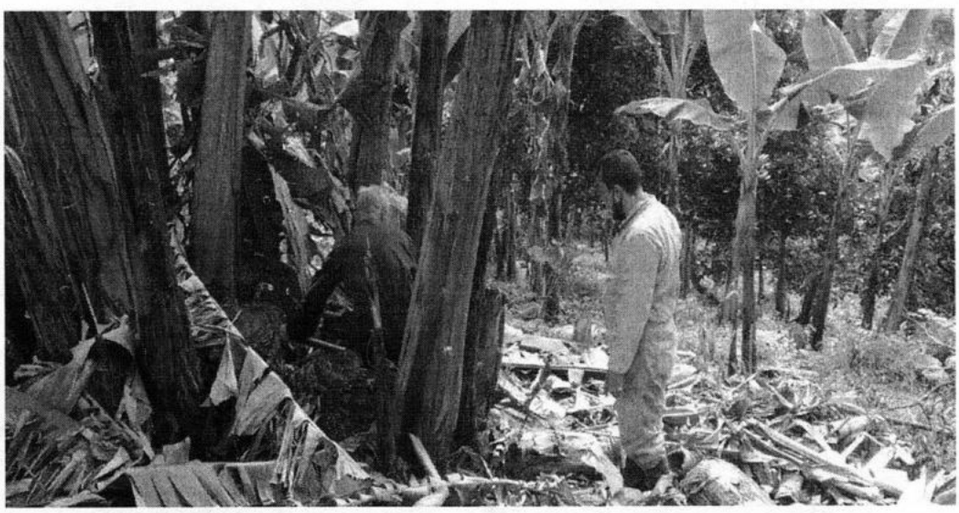
Evidencias fotográficas

Fecha:28/07/2021

Nombre de la actividad:

Aporque de platanera y deshoje y deshijado





Evidencias fotográficas

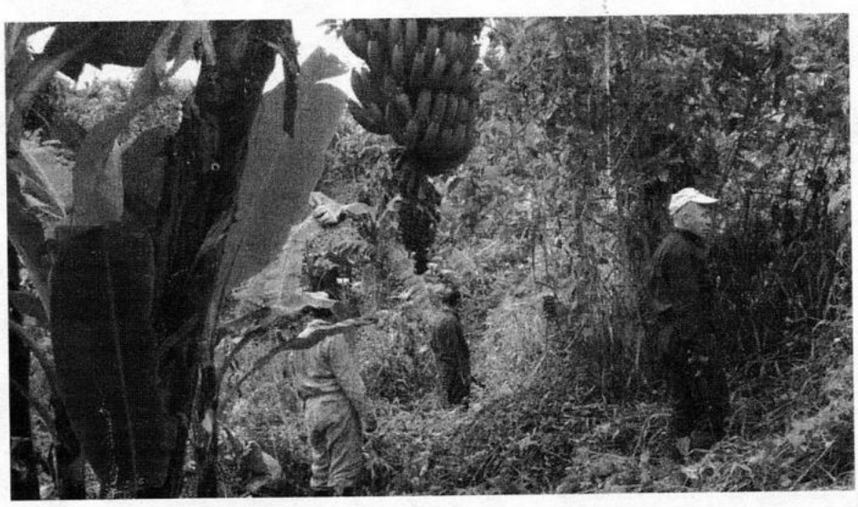
Fecha:29/07/2021

Nombre de la actividad:

Aporque de platanera y deshoje y deshijado







1080

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:** 26/07/2021	**HORA:** INICIO: 8:45 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de Distensión lúdico – recreativa

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Presentar a los ciudadanos nuevos en el proceso de comunidad de vida las actividades físicas y cognitivas que les ayudaran a mejorar hábitos saludables, canalización de cargas, desgaste energético, crecimiento personal, mejorando sus capacidades físicas básicas además de ayudar en la mejora actitudinal de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios, tales como Cucunuba, rana, argollas,

bolas y tableros de puntuación para el desarrollo de la actividad.

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

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

Hacemos una entrada en calor general con base musical y rompemos el hielo con una partida de juego de Cucunuba donde nos mezclamos todos para relajar el grupo y hacer de la actividad algo motivante para su situación dentro de la comunidad de vida.
Y para la fase central hacemos un mini campeonato de Cucunuba y rana donde los profesionales estaremos inmersos con ellos para motivarlos aún más, demostrando el trabajo físico y cognitivo que se hace en cada actividad.

1. Ejercicios ejemplo para saber sobre actividad física y cognitiva.
2. Juego previo de Cucunuba para practicar antes de mini torneo
3. División de equipos
4. Mini torneo de Cucunuba
5. Fase final del mini torneo
6. Mini torneo de rana
7. Ejercicios de regulación y vuelta a la calma
8. Estiramientos generales.

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

TEMAS:

Jornada de distensión lúdico - deportiva

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

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

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

También se le llama "Fitness".

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

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

Fuente de consulta:

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

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

RECURSOS:

Físicos:

- Parlante
- Música
- Cucunubas
- Bolas para Cucunuba
- Rana
- Argollas para juego de rana

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad los ciudadanos participaron de forma motivante, la metodologia utilizada permitió que se integraran muy bien en la sesión y compartieran de la mejor forma

con su pares y profesionales.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 8 ciudadanos, 1 de enfoque diferencial y 7 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

0

1082

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: 26/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Oswaldo Pérez
4. HORA INICIO: 8:45 am
   HORA FINAL: 10:00 am
5. TEMA: Jornada Distensión Lúdica-Recreativa.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Yaison cerbey castro	14472731	Yaison
2	HENRI ANGOLO	1.045700901	
3	HENRY GOMEZ	19141653	
4	BONIFACIO ARAGON	80125916	Bonif
5	CRISTIAN RINCON OLAYA	80116132	
6	Yhoneten Rodriguez	1026556272	
7	Jaime alirio. ROJAS	79497924	
8		80119585	
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:

Jornada de Distensión lúdico – recreativa

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

26/07/2021

Actividad Transversal





