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:** 29/07/2021	**HORA:** INICIO: 02:00 Pm FINAL: 04:00 Pm
ÁREA: Nutrición	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Wolfan Infante	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludable

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Promover la formación de hábitos de vida saludables en la comunidad mediante el reconocimiento de las características propias de los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer el consumo de los alimentos brindados a los participantes de la comunidad de vida
- Incentivar la práctica regular de actividad física
- Promover el descanso adecuado al interior de las instalaciones a través del sueño apropiado referente a número de horas y forma correcta

METODOLOGÍA:

Al momento de la actividad se implementará la metodología psico - educativa, en la que a través de vivencias personales se direccionará la sesión hacia el fortalecimiento de hábitos de vida saludables

- **Adecuación**: Previa convocatoria se desarrolla el alistamiento de elementos materiales y herramientas para la realización del taller como sillas, mesas, marcadores, formatos y talento humano del equipo Nutricional
- **Primer momento:** Posterior a ello se realiza introducción a la actividad, momento en el que se explica las características de la sesión con temática "Hábitos de vida saludable" y se procede a pedir que cada participante se presente mencionando el nombre y las expectativas que tiene referente a la capacitación en nutrición.
- **Segundo Momento:** Seguido a ello se les colabora a los asistentes con el diligenciamiento del pretest, en el que se les lee las preguntas y se copian las respuestas dadas por cada uno de ellos para identificar el conocimiento existente previo a la actividad referente a la temática de hábitos de vida saludable
- **Tercer momento:** A continuación, se realiza taller en el que se explica la importancia de los hábitos de vida para el funcionamiento adecuado de las funciones vitales, esta actividad recalca a la alimentación saludable, la actividad física, la higiene y el descanso como elementos primordiales para el mantenimiento de un correcto estado de salud, en esta actividad se utiliza un tablero en el cual se plasma la información con la participación activa de la comunidad y se finaliza con el diligenciamiento

del test final con el que se puede apreciar la evolución de la información en la comunidad a lo largo del taller

- **Reacondicionamiento del espacio:** Finalizado el taller se les solicita a los usuarios el ubicar en su debido puesto las sillas y mesas utilizadas durante la sesión.

TEMAS:

DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años

Como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, Tai chí, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles. Estas son actividades con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. Al realizar estas actividades en una intensidad moderada, el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado.

2. Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta de manera vigorosa o en montaña, caminar con morrales, o caminata en montaña, artes marciales, etc. Con estas actividades fuertes debemos ser precavidos por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado físicamente durante varias semanas o meses; de lo contrario, prefiera actividades moderadas.

3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana

Estas actividades ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis. En estas actividades los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Se deben realizar ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas, por ejemplo: levantar y cargar bolsa con mercado, hacer ejercicios como abdominales, flexiones de brazo, hacer barras, subir escaleras, artes marciales, algunas clases de gimnasio como pilates o hacer rutinas con pesas.

4. Si es niño o menor de 18 años realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente

Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos tres veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.

5. Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio

Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

6. Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día

Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es perjudicial para su salud. Limite el tiempo a estas actividades. Busque actividades donde su cuerpo se mueva.

7. Evite el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse por sus propios medios

Evite utilizar los transportes motorizados. Busque caminar, montar en bicicleta, patines, patineta o remar como medio de transporte, utilizando los métodos de protección recomendados como casco o chalecos reflectivos. Busque senderos peatonales o ciclorrutas cercanas.

8. Prevenga los riesgos potenciales de la actividad física

La actividad física es muy segura para la mayor parte de la población. Sin embargo, pueden ocurrir dolores o lesiones en huesos, músculos o articulaciones y en casos raros, alteraciones cardiacas como dolor en el pecho e inclusive, ataques cardiacos. La mejor forma de prevenirlos es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más exigentes. El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia. ¡No puede haber afán!. Si tiene dudas sobre su salud antes de comenzar a ser activo consulte a su médico.

9. Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree

Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores. Disminuya el tiempo que está sentado. Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares. Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos. Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente. Use senderos peatonales, ciclo rutas o ciclovías cerca de usted. Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas. Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo. Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades física que usted ya realiza.

10. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?

Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo. Sin embargo, existen algunas estrategias que mejoran la posibilidad de lograrlo: Busque actividades que le gusten y en las que se sienta confortable. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir. Póngase metas realistas y vaya avanzando en forma progresiva, los cambios se dan paso a paso. Registre las actividades que va realizando diariamente, de esta forma va evidenciando sus progresos. Involucre a otros miembros de su familia o amigos, la compañía ayuda al cambio. Evalúe las dificultades que se le presenten y busque soluciones para superarlas.

DECALOGO DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente

Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.
Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,
Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25
Obesidad: IMC mayor o igual a 30

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

Los beneficios de dormir

Por qué hay que descansar bien durante la noche

Por supuesto que dormir hace que uno se sienta descansado todos los días. Sin embargo, mientras uno duerme, no solamente la mente y el cuerpo se apagan. Durante la noche, los órganos y los procesos internos trabajan arduamente.

"El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor", explica el Dr. Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico del NIH.

Cuando uno está cansado, no tiene el mejor rendimiento posible. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. "La realidad es que cuando observamos a alguien que ha descansado bien, esa persona está operando a un nivel distinto que quienes intentan seguir con una o dos horas de sueño por noche", cuenta Miller.

"La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los detalles", explica Miller. Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión.

Sin embargo, descansar no solamente es fundamental para el cerebro. "El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo", dice el Dr. Michael Twery, un experto del NIH en el sueño. "Afecta las **hormonas** de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular."
La investigación demuestra que la falta de sueño aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades del corazón e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal.

"Investigaciones actuales demuestran que una falta de sueño puede producir condiciones parecidas a la diabetes en personas que de otro modo son saludables", cuenta Mitler.

En estudios recientes se ha descubierto que el sueño puede afectar la eficacia de las vacunaciones. Twery describió investigaciones que demuestran que las personas que descansaban bien y recibían la vacuna contra la gripe desarrollaban una protección más fuerte contra la enfermedad.

Una buena noche de sueño consiste en 4 o 5 ciclos de sueño. Cada ciclo incluye períodos de sueño profundo y movimientos oculares rápidos (MOR) o sueño desincronizado, cuando soñamos. "A medida que avanza la noche, la porción de ese ciclo que se encuentra en sueño desincronizado aumenta. Resulta que este patrón de ciclos y progresión es fundamental para la biología del sueño" cuenta Twery.

Si bien las necesidades personales varían, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Los bebés generalmente duermen unas 16 horas diarias. Los niños pequeños necesitan unas 10 horas de sueño, mientras que los adolescentes necesitan, al menos, 9 horas. Para lograr el máximo de los beneficios restauradores del sueño, es importante lograr una noche completa de sueño de calidad, dice Twery.

Muchas cosas pueden interrumpir el sueño. Los estimulantes tales como la cafeína o algunos medicamentos pueden mantenerlo activo. Las distracciones como aparatos electrónicos (en especial la luz de televisores, teléfonos celulares, tablets y lectores electrónicos) pueden evitar que uno tenga se duerma.

Las personas que padecen insomnio tienen problemas para quedarse dormidos o permanecer dormidos. Por lo general, la ansiedad por querer dormirse empeora la situación. La mayoría de las personas tienen insomnio ocasionalmente. Sin embargo, el insomnio crónico (que dura al menos 3 noches por semana durante más de un mes) puede desencadenar graves problemas durante el día, como agotamiento, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

Entre los tratamientos más comunes se encuentran la relajación y las técnicas de respiración profunda. A veces se puede recetar un medicamento, pero debe consultar con un médico antes de probar con algún somnífero de venta libre, ya que es posible que este tipo de fármacos lo dejen poco revitalizado por la mañana.

Las personas con apnea del sueño presentan fuertes ronquidos de pausas disparejas (aunque no todos los que roncan tienen apnea). La respiración se interrumpe repetidamente o es superficial. Si usted padece de apnea, no le llega suficiente oxígeno y el cerebro irrumpe el sueño para abrir la tráquea.

La apnea es peligrosa. "Hay poco intercambio de aire por 10 segundos o más por vez", explica el Dr. Phyllis Zee, experto en apnea del sueño de la Universidad de Northwestern (Northwestern University). "El nivel de oxígeno baja y se activa la respuesta de hiperexcitación. La presión arterial se dispara, la frecuencia cardíaca fluctúa y el cerebro lo despierta parcialmente para que comience a respirar de nuevo. Esto genera estrés"

La apnea puede provocar cansancio y mal humor. Puede tener problemas para pensar con claridad. "La apnea también afecta a los vasos sanguíneos que llegan al cerebro, por lo que aumenta el riesgo de que sufra un accidente cerebrovascular", agrega Zee.

Si usted padece de apnea leve del sueño, puede intentar dormir de lado, ejercitar o perder peso para reducir los síntomas. Una máquina CPAP, que bombea aire a la garganta para mantener la vía respiratoria abierta, también puede servir. Otro tratamiento consiste en usar una placa dental que lleva la mandíbula inferior un poco más adelante. En algunos casos, sin embargo, la gente con apnea del sueño necesita cirugía.

Actualmente, el NIH financia diversos estudios para obtener una mejor comprensión de la apnea del sueño y otros aspectos del sueño. Se ha diseñado un estudio de 5 años de duración con 10.000 mujeres embarazadas para medir los efectos de la apnea en la salud de la madre y del bebé. Zee cuenta que este estudio aclarará cuestiones sobre la apnea y sobre la importancia del tratamiento.

Descansar bien es fundamental para la salud. Para que cada día sea seguro y productivo, siga ciertos pasos para asegurarse de que duerme bien regularmente.

Fuente de consulta:

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx

https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/

RECURSOS

Físicos:

- Hojas
- Marcadores
- Esferos
- Sillas
- Mesas

Humanos:

- Ciudadanos
- Profesional Nutricionista

RESULTADOS:

Cualitativos

La población manifiesta voluntad en modificar habitos de vida saludable, reconociendo en un primer momento elementos sobre los cuales se esta fallando

Se puede apreciar por parte de los ciudadanos el interés por los habitos de vida saludable especialmente en la actividad física y el deporte

La participación de los ciudadanos es destacable, expresando su conocimiento de acuerdo a la temática abordada

Cuantitativos

En la ejecución de este taller, se contó con la participación de tres (09) ciudadanos de la Comunidad de Vida El Rosario.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Díaz C

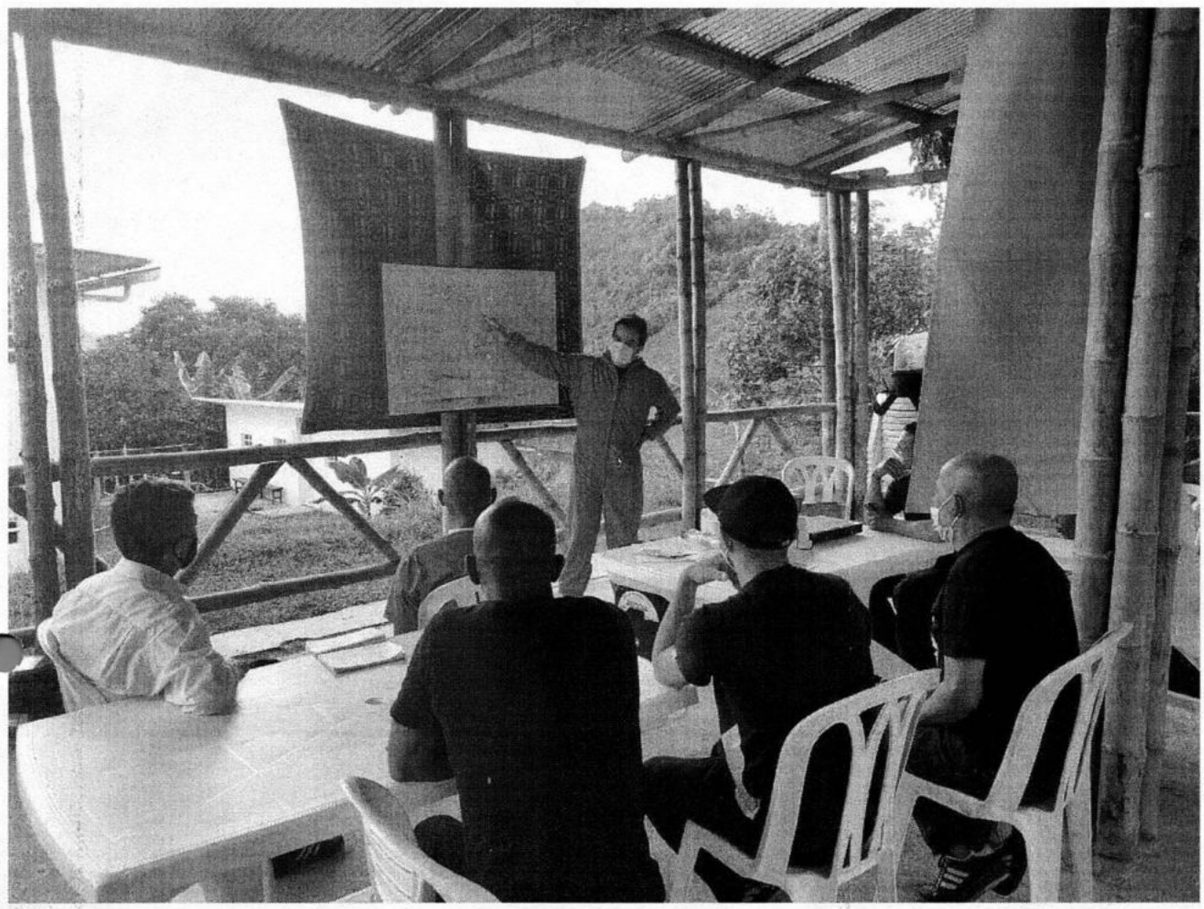
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Distrital INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA MASIVA A TALLERES SUBDIRECCIÓN PARA LA ADULTEZ	NO CONTROLADO

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario
2. FECHA: 29/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Wolfan Infante
4. HORA INICIO: 2:00pm
HORA FINAL: 4:00pm
5. TEMA: Hábitos de vida saludable

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jhon penagos	11447128	
2	Bonifacio Aragon	80125916	
3	Jaime alirio Rojas	79494924	
4	CRISTIAN RINCON OLAYA	80116132	
5	Henry Gomez	19418653	
6	Yaeson cabar castro	14472731	
7	HENRI ANGULOS	1.045700901	
8	Hector Moreno	19369945	
9	Jhonatan Rodriguez	1026556272	
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

Nombre de la actividad: Hábitos de vida saludable – 29/07/2021





1260

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:** 29/07/2021	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 4:00pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Antonio Cusguen	

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

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

Momento 3

OBJETIVO GENERAL:

Impulsar en los ciudadanos el gusto por el deporte, la importancia de realizar actividad física, lúdica y recreativa para su recomendable desarrollo personal, el óptimo y satisfactorio uso del tiempo libre, además de ayudar en la mejoría de su salud, a partir de una metodología lúdico-terapéutica que les permita asimilar la importancia de dicho desarrollo en su contexto social para enfrentar situaciones de alto impacto en su vida cotidiana dentro y fuera de la Comunidad de Vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Establecer junto con los participantes criterios referentes de Actividad física y los beneficios de realizarla en su ambiente y contexto real para evitar el alto impacto ante problemas de salud.
- Aceptar situaciones que motiven a los participantes a realizar o practicar actividad física o deporte para su buen desarrollo personal dentro de la comunidad de vida.
- Proponer herramientas que permitan acercarse a situaciones reales por medio del deporte y de un sano esparcimiento para su fortalecimiento cognitivo y personal.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico-terapéutica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a los participantes a realizar un deporte de su gusto o preferencia.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo De la actividad.
- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar, cuestionando en ellos las diferencias entre deporte y actividad física.
- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición donde todos estén separados mínimo

a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde explicaremos la importancia de realizar ciertos movimientos o ejercicios previos, como la movilidad articular, activación y fase central de una sesión de iniciación a la actividad física o deporte.

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

Hacemos una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos pre deportivos de componentes físicos y cognitivos 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 actividad deportiva, manejada desde tres deportes muy conocidos, el voleibol, baloncesto y fútbol que los ayuden a tomar conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental.

1. Actividad física y cognitiva.
2. Ejercicios de velocidad de reacción
3. El deporte del voleibol
4. El deporte del baloncesto
5. El deporte del fútbol
6. Diferencia del deporte y la actividad física.
7. Vuelta a la calma.

- **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:

Iniciación a la actividad física

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

DEPORTE

No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean tan contrapuestas. Afirmaciones tales como "¡El deporte es sano! "o "¡Práctica deporte para estar sano!", por una parte, y "¡El deporte es la muerte!", y "¡Practica deporte o mantente sano!", por otra, solamente pueden encontrarse porque la palabra deporte tiene múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única. El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas.

Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma:

- deporte para aficionados
- deporte para rendimiento
- deporte de elite
- deporte profesional

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.

También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.

Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.

"ganar a cualquier precio", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871; J Weineck - 2000 - books.google.com; MG Jiménez, P Martínez, E Miró... - International journal of ..., 2008 - redalyc.org

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West

Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

Rusch, H./Weineck, J.: Sportförderunterricht. Hofman Verlag, Schorndorf 1993.

Weineck, J.: Optimales Training primed - spitta, Balingen 1994.

Weineck, J.: Sportbiologie. perimed - spitta, Balingen1994.

RECURSOS:

Físicos:

- Mesa
- Marcadores
- Hojas
- Parlante
- Computador
- Zona verde cancha fútbol

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad los ciudadanos estuvieron receptivos, esto sirvió para que reconocieran nuevos conceptos dentro del taller.

Cuantitativos

Durante el encuentro asistieron un total de 6 ciudadanos, 1 de enfoque diferencial y 5 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Ismael Díaz G

1262

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: Luis Antonio Cusguen 3. HORA INICIO: 2:00 Pm

HORA FINAL: 4:00 Pm

5. TEMA: Importancia de la actividad física y su habitualidad

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Cynthia Gioconda Bautista Parra	74994643	
2	Abelleonardo Moreno Bohorquez	79519988	
3	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS ANTONIO RUIZ
4	Wilson ponton	1067037250	
5	Graciela Medina	20959534	
6	Mercedes Chica	52206200	
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:

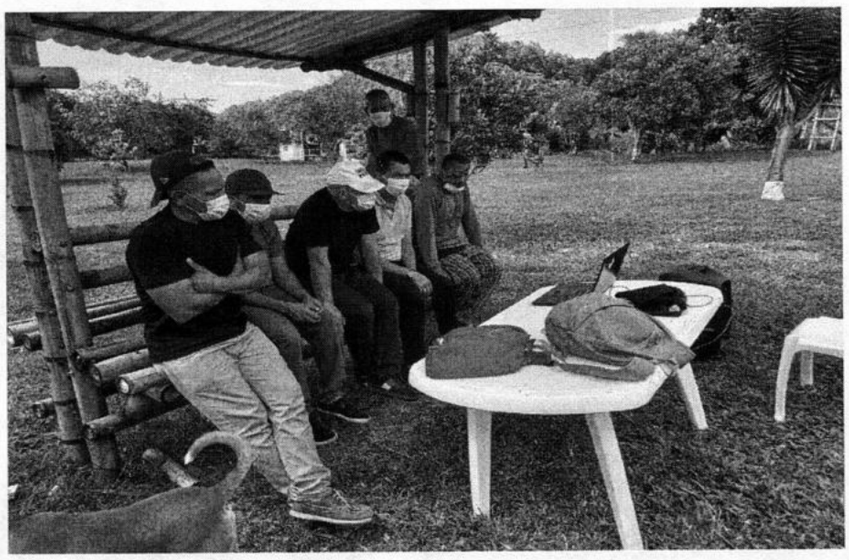
1263

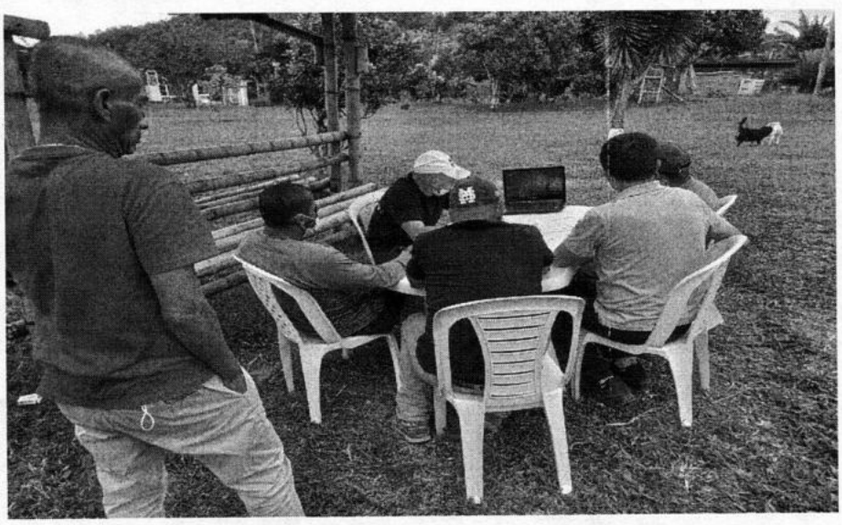
Importancia de la actividad física y su habitualidad

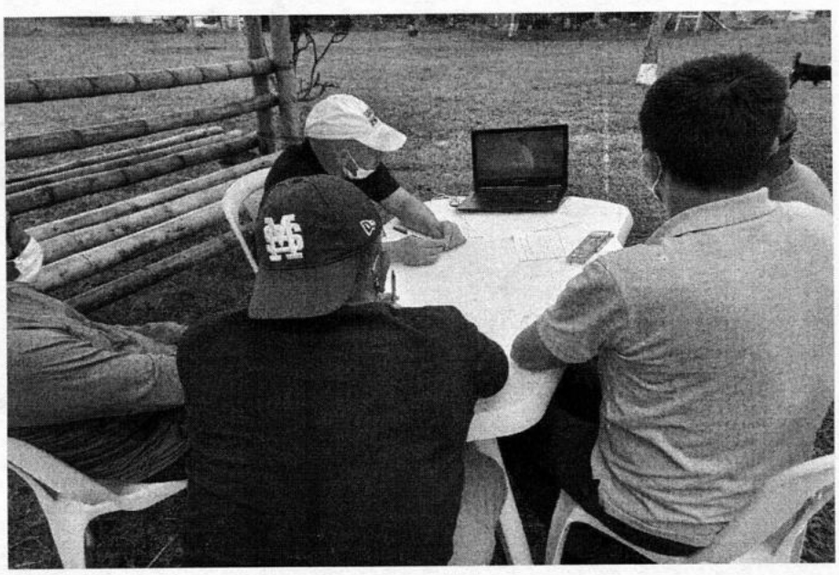
Línea de Atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

29/07/2021

Momento 3







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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 29/07/2021	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Primeros Auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Viviana Ortiz Zapata

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos De Higiene Personal

Línea De Atención 3: Fortalecimiento De Las Redes De Apoyo, La Gestión Y El Aprovechamiento De Las Oportunidades.

Momento: 4

OBJETIVOS GENERALES:

Fortalecer las actividades preventivas de promoción y prevención sobre los estilos de vida saludables en los ciudadanos de comunidad de vida el rosario que se encuentran en momento cuatro

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Describir los principales conceptos de los estilos de vida saludables
- Sensibilizar a los ciudadanos a llevar un estilo de vida sano
- Comunicar efectivamente los diferentes mensajes como parte de la consejería de enfermería

METODOLOGÍA:

Durante la ejecución del taller se utilizará la metodología teórica practico, donde se realizará la entrega de una sopa de letras relacionada con el tema, y se les proyectará video: **alimentación para adolescentes** su respectiva socialización y por último se dará espacio preguntas y respuestas.

Adecuación: Se realiza la organización del área, ubicación de los ciudadanos para comenzar la actividad en este caso en el kiosco

Primer momento: Se socializa con los participantes de momento 4 su presentación, y la metodología del taller y sus objetivos a desarrollar.

Segundo momento: Se inicia el taller, se realiza charla, se socializa interactuando con el grupo, relacionado con el tema, espacio de preguntas y respuestas.

Tercer momento: Se realiza un círculo con los participantes se continúa socializando el tema, se interactúa, lanzando lluvias de preguntas para evaluar conocimientos.

Reacondicionamiento: se les pide el favor a los participantes dejar el área limpia y organizada

TEMAS:

¿Que son los estilos de vida saludables?

Entendemos por **estilo de vida saludable** aquellos hábitos de nuestra **vida** diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una **vida** más **sana** nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

¿Qué relación tiene la Calidad de Vida con los Estilos de Vida Saludables?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en la vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.

¿Qué ejemplos de Estilos de Vida existen?

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, según Basset (2008), en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona. Algunos ejemplos de estilos de vida saludable son:

✓ **Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable**

Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras.

Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que si uno a fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo echo de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria.

Por ende nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.

Lo alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día. Asimismo, las legumbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo que son una gran fuente de vitaminas y fibra.

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa. Asimismo la leche y los productos lácteos (queso,

yogur) sin grasas son muy buenos. Otros como los huevos, el pollo pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación.

Los alimentos que no se recomienda ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como , helados y caramelos, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.



HABITOS:

Es toda conducta que se repite en el tiempo de un modo sistemático, son acciones que se realizan de manera constante, pueden ser conscientes o inconscientes.

LOS BUENOS HABITOS

Los buenos hábitos son esas prácticas del día a día que nos hacen sentir bien con nosotros mismos, nos nutren física, mental y espiritualmente, y sobre todo, nos ayudan a volver al equilibrio en cuanto sentimos que nos hemos alejado de él; Los beneficios que traen como consecuencia los buenos hábitos son extraordinarios, aunque requieren de 5 aspectos fundamentales:

- Fuerza de voluntad
- Disciplina
- Perseverancia
- Fe

- Metas diarias

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Algunos de los estilos de vida saludables podrían ser:

- ✓ Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- ✓ Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad
- ✓ Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender
- ✓ Brindar afecto y mantener la integración social y familiar
- ✓ Tener satisfacción con la vida

10 buenos hábitos para la vida

Estos son 10 de los buenos hábitos que ayudarán a mejorar la calidad de vida en todos los aspectos:

- Mantener una buena alimentación.
- Dormir las horas adecuadas y que se requieran para un buen descanso.
- Hacer ejercicio.
- Ahorrar y no desperdiciar. (puede ser dinero, agua, luz, comida entre otros).
- Mantenerse informado en todos los aspectos.
- Tener una buena higiene.
- Organizarse y planear.
- Puntualidad en todos los aspectos.
- Observar y escuchar para tomar decisiones.
- Separar aspectos de trabajo, de casa y personales.

Beneficios de llevar una vida saludable para ti

1. Te sentirás mejor en general. Tu cuerpo y tu mente estarán más liberados y conseguirás hacer cosas que antes no podías.
2. Se reducirá tu fatiga a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que ganarás resistencia y fuerza.
3. Al sentirte bien contigo mismo, lo expresarás al exterior y los demás lo percibirán. De este modo, mejorarán tus relaciones sociales.
4. Descansarás correctamente lo que hará que estés lleno de energía cada mañana.
5. Irás siempre limpio y aseado, lo cual te hará sentir más cómodo en situaciones de relación con otras personas.
6. Tomarás decisiones correctamente gracias al equilibrio mental que posees. Sabrás controlar tus impulsos en cada momento y situación.

7. No tendrás problemas de espalda puesto que cuando estés sentado, tumbado o practicando actividad física siempre te mantendrás en la postura correcta.
8. Tendrás la suficiente capacidad crítica y responsable para no caer en el consumo de sustancias tóxicas.
9. Llevarás una alimentación variada y equilibrada que hará que tu cuerpo y tu mente se mantengan fuertes y sanos.
10. Practicarás actividad física reduciendo al mínimo el riesgo de sufrir lesiones.

Fuente de consulta:

https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://youtube.com/watch?v=jTcHP-wmpVA

RECURSOS:

Físicos

- 1 formatos de asistencia
- 1 esfero
- 1 mesa
- 3 sillas

Humanos:

- 1 auxiliar de enfermería
- 2 ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad se evidencio que los participantes demostraron interés por los temas tratados, les quedo claro los hábitos de aseo personal y los cuidados que deben tener para llevar una vida sana y saludable

Cuantitativos:

Se logro capacitar dos (2) ciudadanos que se encuentran en momento Cuatro y los cuales participaron en la actividad de promoción y prevención.

FIRMA DEL RESPONSABLE: SANDRA ORTIZ T.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ortiz G

1267

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: 29/07/21
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: SANDRA VIVIANA ORTIZ ZAPATA
4. HORA INICIO: 2:00 PM.
   HORA FINAL: 4:00 PM.
5. TEMA: HABITOS DE HIGIENE PERSONAL.

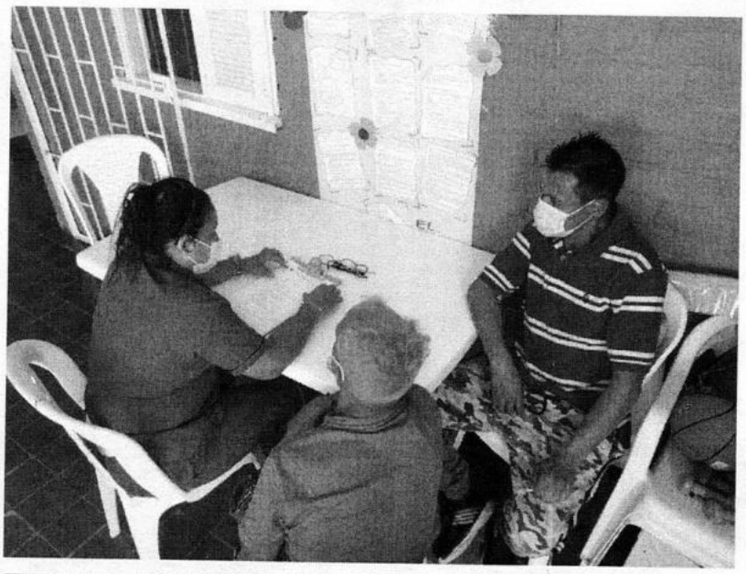
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Walter Guerrero	7666641	
2	Luis Edagardo Castañeda	79599527	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

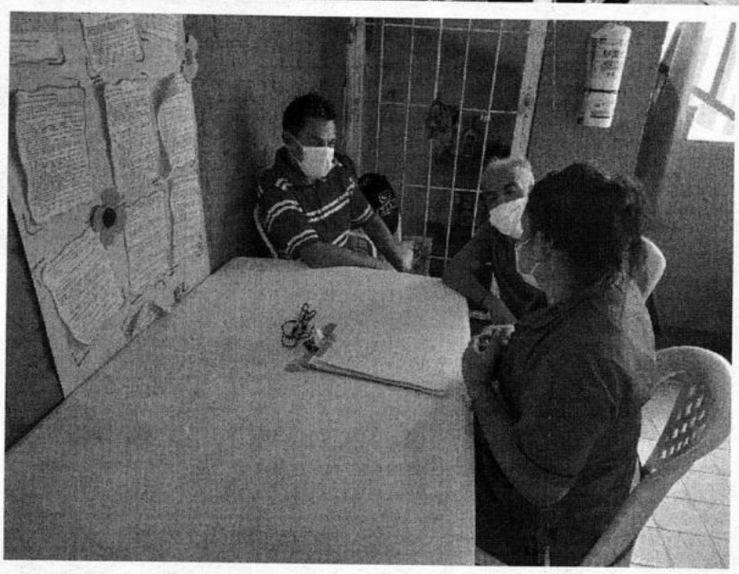
FIRMA DEL TALLERISTA: SANDRA ORTIZ

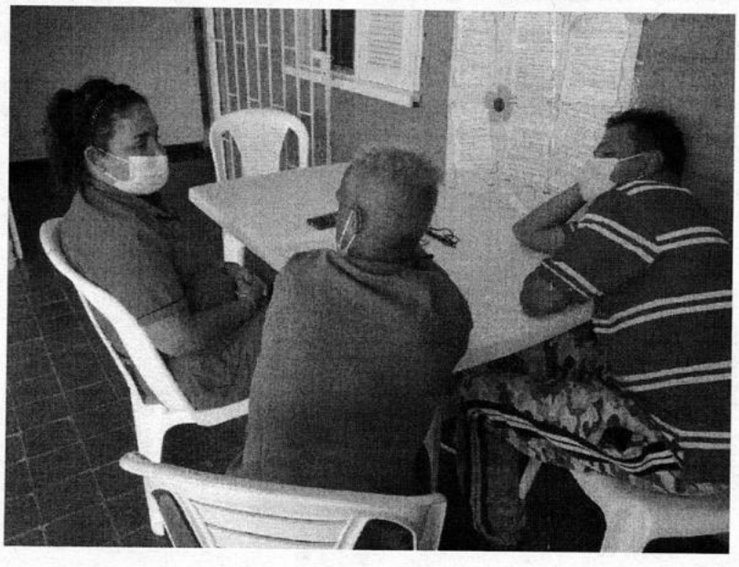
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos De Higiene Personal

Línea De Atención 3: Fortalecimiento De Las Redes De Apoyo, La Gestión Y El Aprovechamiento De Las Oportunidades.

Momento: 4 - **FECHA:** 29/07/2021







1269

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:** 29/07/2021	**HORA:** 2:00pm 4:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jazmín Lorena Diaz Hernández.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Carrera de observación de valores.

LÍNEA DE ACCIÓN III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los participantes de la comunidad de vida el Rosario un espacio de interacción lúdica por medio del reconocimiento y exposición de valores, rebajando las competencias emocional y social..

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Formular una carrera de valores de impacto emocional dentro de las dinámicas de comunidad de vida
- Guiar a los participantes a un espacio de reflexión que implica la exposición de valores necesarios para mantener buenas relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA:

La actividad se enfoca en la metodología psicoeducativa buscando fortalecer las habilidades propias de los participantes por medio de ejercicio de reflexión en cuanto a valores.

Se convoca a la población que en el momento se encuentra en la comunidad de vida El Rosario en el horario establecido en el diario vivir para el desarrollo de taller formativo a cargo del área de psicología donde se trabajara como objetivo el reconocimiento de valores fundamentales para el desarrollo personal y social.

Adecuación

El área de psicología prepara los espacios necesarios para la carrera de valores la cual se encuentra ubicada en diferentes lugares comunes, como lo son el área de lavandería, tv, cocina, enfermería, piscina, biblioteca, salón multifuncional, gimnasio, salón múltiple, Shut de basuras y casa de herramientas, en los cuales se sitúa un total de quince valores, escritos en papel de colores con las pistas respectivas para la ubicación en los diferentes lugares.

Primer momento:

Se espera a los participantes en el lugar determinado para dar inicio, se explica el objetivo del taller, dando a conocer las reglas de la dinámica, posteriormente se genera la distribución de tres grupos de forma equitativa, los cuales se encuentran acompañados de un promotor por cada uno de los equipos

Segundo Momento:

Los participantes de cada uno de los grupos se traslada a los diferentes espacio dentro de la comunidad de vida partiendo de las pistas previamente ubicadas, una vez cada uno de los equipos

encuentra las pistas y los respectivos valores se procede a concentrar a los participantes en el área de comedor.

Tercer momento:

Durante la reunión de los participantes cada uno de los equipos debe realizar la exposición de cinco valores correspondientes, generando espacio de reflexión y construcción partiendo del punto de vista y conocimientos de cada uno de ellos.

Reacondicionamiento del espacio

Como cierre de la actividad se genera espacio de sensibilización frente a cada una de las posturas propuestas reconociendo la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales llevada a los diferentes contextos.

TEMAS

VALORES

La Psicología como ciencia aborda la expresión subjetiva de los valores, trata de explicar su formación y las regularidades de su funcionamiento como proceso que posibilita la valoración por el hombre de la realidad que le rodea y su carácter orientador y regulador sobre la conducta.

El hombre es el resultado de su interrelación dialéctica con el entorno natural, social y cultural en un sistema de producción determinado, interacción básicamente mediada por su conciencia, aunque también influida por los procesos inconscientes.

Su personalidad es valorada como el fruto de la modelación durante dicha interacción, de sus características constitucionales, así como de la incorporación de otras, gracias a mecanismos de aprendizaje condicionados, instrumentales e imitativos que operan sobre todo a partir de relaciones interpersonales significativas establecidas en el hogar, la escuela, el centro laboral y el resto del entorno en el contexto de un sistema de producción social específico. Se delimita así un conjunto estructurado que consiste en características biopsicosociales culturales y espirituales que se establecen y se expresan durante la interacción sujeto-medio y que delimitan en esencia sus particularidades como individuos.

Valor más relevante dentro de la dinámica:

TOLERANCIA

El término tolerancia, desde sus inicios, ha tenido diversos significados en el contexto histórico-filosófico. Etimológicamente tiene "su origen en el verbo latino tollerare, cuyo significado es soportar o llevar con paciencia"[2] lo que muestra es una connotación negativa, si utilizamos este significado

para referirnos al otro. El tolerar a alguien se convierte en "soportar" o "aguantar" sus ideas, pensamientos o acciones.

La tolerancia hoy en día es propuesta como la virtud propia de las sociedades pluralistas modernas. Cuando nos referimos a la tolerancia hablamos del acercamiento al otro, su reconocimiento y el respeto a su dignidad.

Mientras más diversidad exista en nuestro ámbito social más compleja debe ser nuestra racionalidad, para lograr alcanzar la idea de tolerancia. La tolerancia nace, afirma Thiebaut, por "el rechazo de conductas y actitudes que son dañinas para la convivencia.

Partiendo de esta idea, para lograr una convivencia armónica en ese espacio público, es necesario replantearnos cómo las ideas distintas u opuestas pueden ser verdaderas, y cómo ellas provocan cambios en nuestro sistema de comprensión y de valores para dar paso a recibir y comprender otras verdades

BIBLIOGRAFIA

González Menéndez, Ricardo. (2005). Los valores morales. *Revista Cubana de Salud Pública*, *31*(4) Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000400001&lng=es&tlng=es.

.edu.pe/hoy/2020/sanando-las-heridas-emocionales/

Ambrosino, Alicia. (2013). La tolerancia como virtud pública y política. Una aproximación al pensamiento de Carlos Tthiebaut y Michael Walzer. *EPISTEME*, *33*(2), 01-20. Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242013000200001&lng=es&tlng=es.

RECURSOS:

Físicos:

- Papel de colores
- Diferentes zonas comunes (comedor, biblioteca, sala de TV, enfermería, zona de lavandería, cocina, piscina, shut e basuras, casa de herramientas, Salón multifuncional, gimnasio, portería)
- Sillas
- Mesas

Humanos:

- Participantes
- Profesionales de psicología
- Promotoria

RESULTADOS:

-Cuantitativos

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

Hombres: 11

Mujeres: 0

Se evidencia el interés por la dinámica propuesta logrando generar sentimientos de empatía y colaboración incluso entre los diferentes grupos.

Cualitativos:

- A partir del taller realizado, se logra la unión e interacción entre participantes que se encuentran en la comunidad de vida partiendo de sus capacidades para lograr una comunicación efectiva.
- Los ciudadanos logran identificar cada uno de los valores encontrados por medio de la exposición de los mismos de manera en la cual se alimenta la construcción, se presenta un valor para aprendizaje de los participantes el cual es altruismo.
- Se logra generar un espacio de reflexión y participación con todos los ciudadanos donde cada uno partiendo de sus conocimientos y experiencias vividas enseña a sus pares logrando de esta manera construcción social.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jazmín Díaz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henel 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: 29/07/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Jazmin Lorena Diaz
4. HORA INICIO: 2:00pm
HORA FINAL: 4:00pm.
5. TEMA: Carrera de observacion de valores.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Jasus Fco Carreño A.	13'504487	JASUS FCO.
2	Julio Cesar Lozada D.	cc. 80'843157	Julio Cesar Lozada D.
3	Francisco Torres	79315121	FCO TORRES P.
4	NESTOR ORLANDO	80724800	NOM
5	AGUSTIN ATLANTA	77701714	AGU
6	JoseManuel Hlvicon U.	86046757	Jose Hlarcon U.
7	MANUEL MANRIQUE JOS	1026561076	
8	Tony Bello	79364400	
9	LUIS A ALVARADO E	17.636.606	Luis Alvarado
10	Jorge Adrian Rincon	1088344457	
11	Diego Fdo Correal Garcia	80'219.436	
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

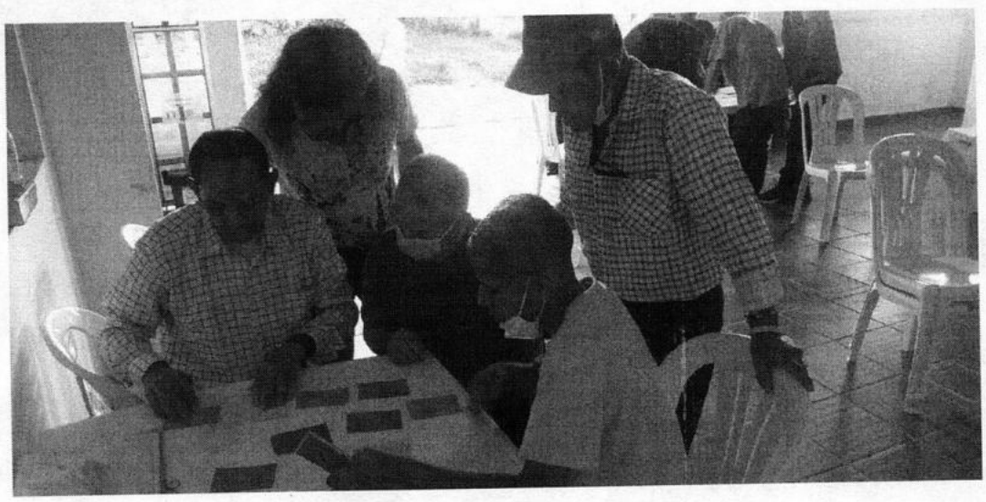
FIRMA DEL TALLERISTA: Jazmin Diaz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Carrera de observación de valores.

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

Momento I - 29/07/2021







1273

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:** 29/07/2021	**HORA:** 02:00 a 04:00 pm
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CONTEXTO Y DESEMPEÑO OCUPACIONAL

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

Momento: Cinco

OBJETIVO GENERAL:

- Dar a conocer los conceptos de contexto y desempeño laboral, teniendo como finalidad que los ciudadanos reconozcan sus competencias laborales alcanzadas en las que se integran, como un sistema, conocimientos, habilidades, experiencias, sentimientos, actitudes, motivaciones, características personales y valores que contribuyen a alcanzar los resultados que se esperan, en una inclusión laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Dar a conocer los tipos de contexto que se pueden dar en el área ocupacional.

- Fomentar herramientas y/o estrategias que le permitan al ciudadano un adecuado desempeño y rendimiento en cualquier contexto laboral.
- Estimular la generación de pautas en el participante que favorezcan un buen ambiente en el que compita mediante la gamificación y mayor libertad al efectuar las funciones y tareas principales que exige cualquier contexto laboral, demostrando su idoneidad.

METODOLOGÍA:

Se utilizará las metodologías Psicoeducativa y socioeducativa a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento acerca del contexto y desempeño ocupacional.

Adecuación

Para la realización del taller, se realizó una revisión bibliográfica de la temática que les permita reconocer la importancia de un adecuado desempeño en cualquier contexto ocupacional.

Primer momento:

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

Segundo Momento

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

Tercer momento

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

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:

Contexto y Desempeño

El espacio y contexto de trabajo es uno de los temas importantes en el que ahora muchas grandes organizaciones están haciendo hincapié. Los nuevos profesionales demandan un contexto organizativo de coworking divertido en el que exista colaboración real y comunicación frecuente y en el que espacio de trabajo sea más parecido al de un café tipo Starbucks que a un puesto de las viejas oficinas de las célebres viñetas de Dilbet. Atraen ambientes en el que se mezclen empresas grandes, startups y emprendedores autónomos conformando un contexto organizativo diverso en el que se fomenten las relaciones sociales; en este sentido, estos contextos creativos y divertidos es bueno que incorporen espacios de selfservices en los que se puedan compartir hasta las comidas compradas o llevadas al trabajo desde sus propias casas.

En esta dirección, las empresas tratan de estimular la generación de un buen ambiente en el que también se compita mediante la gamificación. Este fenómeno, también conocido como ludificación, consiste en introducir mecánicas de juegos en los entornos laborales. Se trata de implementar tareas por las que se consiguen puntos y se ganan gratificaciones como, por ejemplo, tiempo libre, comida o cena con la pareja en un restaurante. En conclusión, las empresas que más provecho sacan a los millennials son aquellas que crean oportunidades para que su impacto sea visible. Es curioso, porque aunque les gusta colaborar, un 58% de los millennials contesta que estaría dispuesto a comparar su rendimiento con el de otros compañeros frente al 48% de otras generaciones. Y lo que es más, estudios recientes sobre el asunto sostienen que el 37% confían sólo en sí mismos para terminar una tarea con precisión, superando en 10 puntos porcentuales al resto de generaciones.

Además, parece que los sistemas de evaluación del rendimiento anual que tienen las empresas, están pereclitados, porque las nuevas generaciones demandan comunicación y feedback muy frecuente, casi en real time, sobre cómo hacen su trabajo, porque el rendimiento es algo que se produce a diario y no pueden estar un año esperando. Quizá por ello una serie de grandes compañías han anunciado que están abandonando las evaluaciones anuales de rendimiento; hace pocos meses IBM hizo lo propio, uniéndose a Accenture, Adobe, Deloitte, GE, Microsoft, Netflix, etc. Sin embargo, en realidad no es que estén erradicando el modelo ni el sistema, sino que están intentado cambiarlo por otro que funcione mejor, algo que, a mi entender, aún no han encontrado, aunque lo que sí está claro es que la comunicación y feedback debe de ser permanentes y generarse un contexto laboral en el que el individuo sienta mayor libertad. Desempeño laboral es el rendimiento laboral y la actuación que manifiesta el trabajador al efectuar las funciones y tareas principales que exige su cargo en el contexto laboral específico de actuación, lo cual permite demostrar su idoneidad.

Desempeño laboral

Es en el desempeño laboral donde el individuo manifiesta las competencias laborales alcanzadas en las que se integran, como un sistema, conocimientos, habilidades, experiencias, sentimientos, actitudes, motivaciones, características personales y valores que contribuyen a alcanzar los resultados que se esperan, en correspondencia con las exigencias técnicas, productivas y de servicios de la empresa.

El término desempeño laboral se refiere a lo que en realidad hace el trabajador y no solo lo que sabe hacer, por lo tanto le son esenciales aspectos tales como: las aptitudes (la eficiencia, calidad y productividad con que desarrolla las actividades laborales asignadas en un período determinado), el comportamiento de la disciplina, (el aprovechamiento de la jornada laboral, el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo, las específicas de los puestos de trabajo) y las cualidades personales que se requieren en el desempeño de determinadas ocupaciones o cargos y, por ende, la idoneidad demostrada.

Existe una correlación directa entre los factores que caracterizan el desempeño laboral y la idoneidad demostrada.

Idoneidad demostrada

La idoneidad demostrada es el principio por el que se rige la administración para la determinación del ingreso de los trabajadores al empleo, su permanencia y promoción, así como su incorporación a cursos de capacitación y desarrollo. Comprende el análisis integral de los requisitos generales que implican:

- La realización del trabajo con la eficiencia, calidad y productividad requeridas.
- La experiencia y conocimientos demostrados en los resultados concretos obtenidos en su trabajo.
- El cumplimiento de las normas de conducta y disciplina establecidas y las específicas de los puestos de trabajo y de características personales que se exijan en el desempeño de determinadas ocupaciones o cargos.
- La demostración de habilidades y de la capacitación adquirida en el desempeño de los cargos establecidos. Solo se exigirá la calificación formal a través de los certificados de estudios o títulos, en correspondencia con los requisitos exigidos para el cargo.

En la evaluación del desempeño laboral se mide el grado en que cada trabajador mantiene su idoneidad y la eficacia y eficiencia con la que realizan sus actividades laborales durante un período de tiempo determinado y de su potencial desarrollo.

¿Cuál es la función de la evaluación del desempeño laboral?

Una de las tareas de las que se encarga el departamento de Recursos Humanos es la de llevar a cabo la evaluación del desempeño laboral. Tal como indica su nombre, se trata del análisis de diversos aspectos que conciernen al trabajador o trabajadora de la empresa. Por ejemplo, sus capacidades o sus debilidades. Este procedimiento aporta información completa a la empresa sobre sus empleados, sobre su forma de trabajar y su relación con la compañía y sus compañeros y compañeras, entre otros.

La evaluación del desempeño laboral

La evaluación del desempeño laboral es un instrumento que se utiliza para comprobar el grado de cumplimiento y eficiencia con el que los trabajadores llevan a cabo sus tareas y se ocupan de sus responsabilidades en su puesto de trabajo. Es la normativa ISO 10667: 2012 la que establece los procedimientos y métodos para la evaluación de las personas en su entorno laboral. Optar por una evaluación del desempeño es muy beneficioso para las empresas, ya que proporciona un juicio útil para fundamentar los aumentos salariales, las promociones y, en algunos casos, los despidos.

El objetivo

Este procedimiento tiene como objetivo principal evaluar el valor, la excelencia o las cualidades de una persona; así como su contribución a la empresa. Por otro lado, también se comprueba el grado de cumplimiento de los objetivos individuales de cada trabajador.

Este sistema permite medir el rendimiento y la conducta de cada empleado; y, por ende, permite detectar problemas de integración en la organización o de adecuación de la persona al cargo, entre otros. En consecuencia, la empresa puede establecer nuevos métodos de trabajo y los recursos necesarios para mejorar la calidad del trabajo y la calidad de vida de quienes forman la organización.

Principios de la evaluación del desempeño laboral

La evaluación del desempeño debe estar ligada al desarrollo de las personas en la empresa. Además, los estándares de esta deben estar fundamentados en el puesto de trabajo de la persona a evaluar en cuestión. Los objetivos, por otro lado, deben estar bien definidos.

Hay que tener presente que este procedimiento sirve para mejorar tanto el desempeño de los trabajadores como el contexto organizacional. Por ello, se requiere el compromiso y la participación activa de las personas implicadas, y el supervisor tiene que constituir la base para mejorar los puntos mencionados anteriormente.

Para algunos trabajadores, este procedimiento puede hacer que se sientan presionados. Hay que dejar claro que no es un examen ni una criba, sino que es una forma mediante la cual se pueden fortalecer los puntos débiles de la empresa y de su personal, así como potenciar las cualidades de cada individuo.

Métodos de evaluación del desempeño

Cada empresa tiene sus métodos de trabajo y un entorno completamente distinto. Por ello, la evaluación del desempeño debe ser personalizada y adaptada a las necesidades y a los recursos de cada organización. De todos modos, hay varios tipos de evaluación que pueden aplicarse en diversos casos.

- EVALUACIÓN POR IGUALES

Los empleados que comparten funciones o se encuentran en un mismo nivel examinan a la organización de forma conjunta. Es una herramienta útil de predicción del rendimiento.

- AUTOEVALUACIÓN

La autoevaluación es un método efectivo para evaluar el grado de implicación de un trabajador. Las personas que se autoevalúan suelen ser más comprometidos y dedicados a la compañía.

- EVALUACIÓN EFECTUADA POR SUPERIORES

Tal como indica su nombre, los responsables de cada sección o departamento son los encargados de evaluar a los empleados, dado que son quienes mejor conocen el rol de cada persona en su puesto de trabajo.

- EVALUACIÓN EFECTUADA POR SUBORDINADOS

Esta vez, son los empleados quienes evalúan a sus superiores. Gracias a este tipo de evaluación, el personal con altos cargos puede concienciarse mejor sobre su papel en la organización y la percepción de su persona en los trabajadores.

- EVALUACIÓN DE CLIENTES

En este tipo de evaluación, son los clientes que trabajan directamente con la organización, o son externos a esta, quienes evalúan al empleado.

- EVALUACIÓN 360º

Este método integra todas las evaluaciones mencionadas anteriormente. Es, por lo tanto, la más compleja de desarrollar pero también la más completa. Permite obtener una visión global de la organización y de sus trabajadores, de modo que los resultados obtenidos también son mucho mejores.

Las nuevas tendencias en la evaluación del desempeño laboral

Años atrás, las evaluaciones del desempeño solían ser procedimientos algo tediosos en los cuales se evaluaba el cumplimiento de los objetivos propuestos. Sin embargo, no se tenía tan en cuenta la calidad de vida laboral de las personas ni la relación de estas con sus compañeros, con sus superiores y con el contexto de la organización.

Las nuevas tendencias en evaluación están basadas en el análisis de datos y en la evaluación continua. El uso de métodos complejos y poco completos se reduce dando paso a una evaluación de carácter más informal, similar a una conversación entre el empleado y su superior. En la actualidad, las empresas se esfuerzan en aplicar sesiones de coaching individual y grupal y en dar un feedback constante al empleado a lo largo de su estancia en la empresa. Por otro lado, también ponen el foco de atención en trabajar las capacidades de los trabajadores y en detectar las fortalezas y las debilidades de estos. ¿El objetivo? Que cada persona encuentre su mejor "rol", en el que pueda dar lo mejor de sí misma.

El trabajo en equipo, la colaboración, el aprendizaje y el desarrollo individual siguen siendo conceptos muy presentes que tratan de impulsar mediante estas evaluaciones. La transparencia sigue siendo un valor fundamental y garantiza que el entorno de la organización sea agradable y justo tanto para los altos cargos como para los trabajadores.

Fuentes

- Resolución No 8 de 2005: Reglamento General sobre Relaciones Laborales, Ministerio del Trabajo y Seguridad Social.
- Resolución No 21 del 2007 sobre evaluación del desempeño laboral. Ministerio del Trabajo y Seguridad Social.

RECURSOS:

Físicos

- Sillas
- Esfero

- Lista de asistencia

Humanos

- Ciudadanos 3
- Terapeuta ocupacional 1

RESULTADOS:

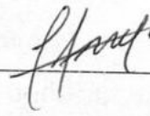
Cualitativos:

Participaron los ciudadanos que se encuentran en momento cinco, el taller les permitió que conocer los conceptos de contexto y desempeño laboral, lo que les permite el reconocimiento de sus competencias laborales alcanzadas a través de su historia ocupacional, en las que se integran, como un sistema, conocimientos, habilidades, experiencias, sentimientos, actitudes, motivaciones, características personales y valores que contribuyen a alcanzar los resultados que se esperan, en su inclusión laboral. Durante el desarrollo del taller, se mostraron participativos, dando puntos de vista y diferenciando cada tema.

Cuantitativos:

Participaron en el taller tres (03) ciudadanos de momento 5, dentro de los cuales se encuentra una (01) participante de género femenino y dos (02) de género masculino; participo el 100% de la población que se encuentra en esa etapa de desarrollo dentro de la unidad.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Ismael Díaz S

1276

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: Nubia Reyes Motta
3. HORA INICIO: 2:00 pm
HORA FINAL: 4:00 pm
5. TEMA: Contexto y Desamparo Ocupacional

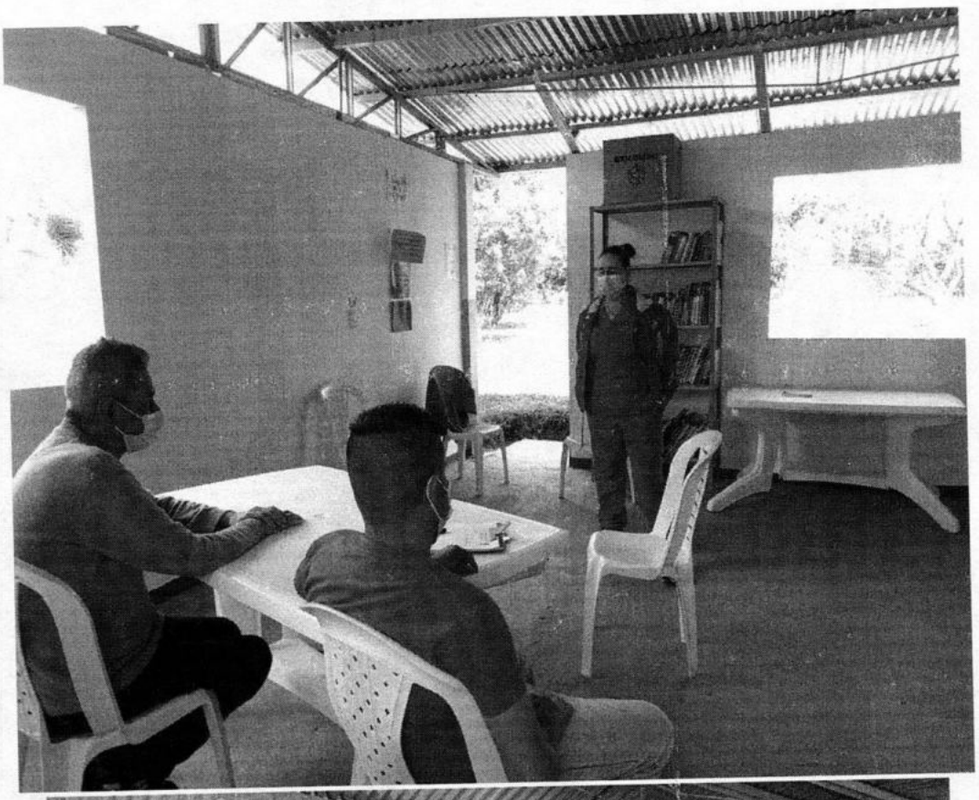
No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	[illegible]	79295020	
2	Edwarld Martinez	1070.011.454	Edwarld Martinez
3	Yenny MARITZA Gomez	52410 995	yenny MARITZA Gomez
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

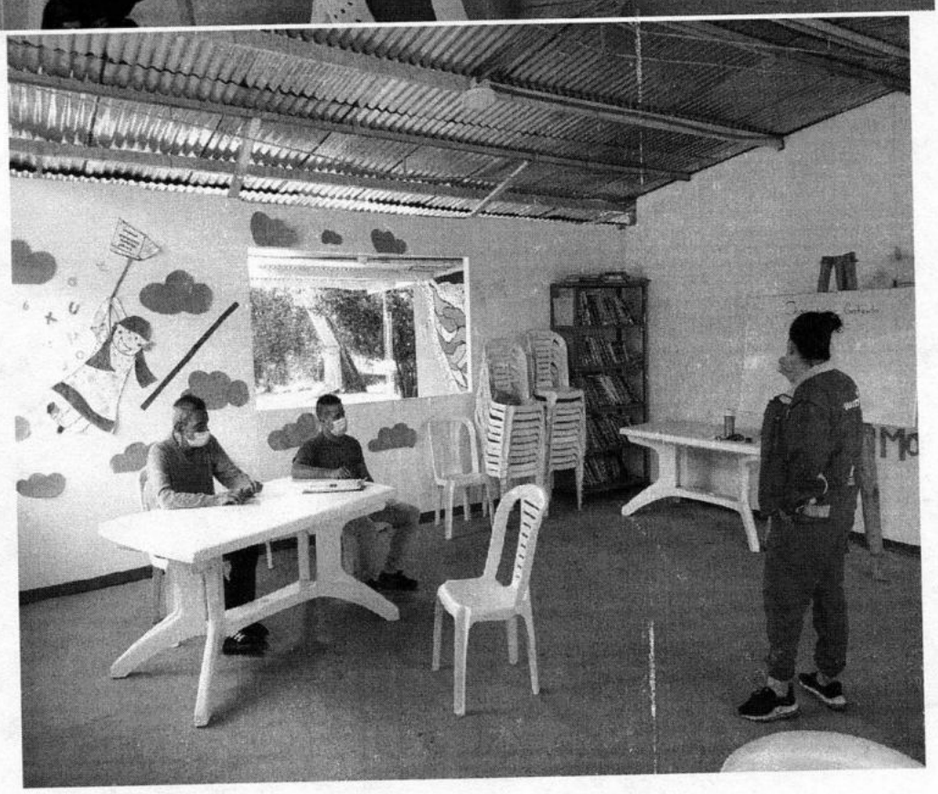
FIRMA DEL TALLERISTA:

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Fecha: 29/07/2021

Actividad: Taller Contexto y Desempeño Ocupacional





1278

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:** 29/07/2021	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 4:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Camila Herrera Fernández

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Carrera de observación de valores

LÍNEA DE ATENCIÓN III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Momento I

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los participantes de la comunidad de vida el Rosario un espacio de interacción lúdica por medio del reconocimiento y exposición de valores, trabajando las competencias emocional y social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Formular una carrera de valores de impacto emocional dentro de las dinámicas de comunidad de vida
- Guiar a los participantes a un espacio de reflexión que implica la exposición de valores necesarios para mantener buenas relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA:

La actividad se enfoca en la metodología psicoeducativa buscando fortalecer las habilidades propias de los participantes por medio de ejercicio de reflexión en cuanto a valores.

- **Adecuación:** Se convoca a la población que en el momento se encuentra en la comunidad de vida El Rosario en el horario establecido en el diario vivir para el desarrollo de taller formativo a cargo del área de psicología donde se trabajara como objetivo el reconocimiento de valores fundamentales para el desarrollo personal y social. El área de psicología prepara los espacios necesarios para la carrera de valores la cual se encuentra ubicada en diferentes lugares comunes, como lo son el área de lavandería, tv, cocina, enfermería, piscina, biblioteca, salón multifuncional, gimnasio, salón múltiple, Shut de basuras y casa de herramientas, en los cuales se sitúa un total de quince valores, escritos en papel de colores con las pistas respectivas para la ubicación en los diferentes lugares.
- **Primer momento:** Se espera a los participantes en el lugar determinado para dar inicio, se explica el objetivo del taller, dando a conocer las reglas de la dinámica, posteriormente se

genera la distribución de tres grupos de forma equitativa, los cuales se encuentran acompañados de un promotor por cada uno de los equipos.

- **Segundo Momento:** Los participantes de cada uno de los grupos se trasladarán a los diferentes espacios dentro de la comunidad de vida partiendo de las pistas previamente ubicadas, una vez cada uno de los equipos encuentra las pistas y los respectivos valores se procede a concentrar a los participantes en el área de comedor.
- **Tercer momento:** Durante la reunión de los participantes cada uno de los equipos debe realizar la exposición de cinco valores correspondientes, generando espacio de reflexión y construcción partiendo del punto de vista y conocimientos de cada uno de ellos.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Como cierre de la actividad se genera espacio de sensibilización frente a cada una de las posturas propuestas reconociendo la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales llevada a los diferentes contextos.

TEMAS

VALORES

La Psicología como ciencia aborda la expresión subjetiva de los valores, trata de explicar su formación y las regularidades de su funcionamiento como proceso que posibilita la valoración por el hombre de la realidad que le rodea y su carácter orientador y regulador sobre la conducta.

El hombre es el resultado de su interrelación dialéctica con el entorno natural, social y cultural en un sistema de producción determinado, interacción básicamente mediada por su conciencia, aunque también influida por los procesos inconscientes.

Su personalidad es valorada como el fruto de la modelación durante dicha interacción, de sus características constitucionales, así como de la incorporación de otras, gracias a mecanismos de aprendizaje condicionados, instrumentales e imitativos que operan sobre todo a partir de relaciones interpersonales significativas establecidas en el hogar, la escuela, el centro laboral y el resto del entorno en el contexto de un sistema de producción social específico. Se delimita así un conjunto estructurado que consiste en características biopsicosociales culturales y espirituales que se establecen y se expresan durante la interacción sujeto-medio y que delimitan en esencia sus particularidades como individuos.

Valor más relevante dentro de la dinámica:

TOLERANCIA

El término tolerancia, desde sus inicios, ha tenido diversos significados en el contexto histórico-filosófico. Etimológicamente tiene "su origen en el verbo latino tollerare, cuyo significado es soportar o llevar con paciencia"[2] lo que muestra es una connotación negativa, si utilizamos este significado para referirnos al otro. El tolerar a alguien se convierte en "soportar" o "aguantar" sus ideas, pensamientos o acciones.

La tolerancia hoy en día es propuesta como la virtud propia de las sociedades pluralistas modernas. Cuando nos referimos a la tolerancia hablamos del acercamiento al otro, su reconocimiento y el respeto a su dignidad.

Mientras más diversidad exista en nuestro ámbito social más compleja debe ser nuestra racionalidad, para lograr alcanzar la idea de tolerancia. La tolerancia nace, afirma Thiebaut, por "el rechazo de conductas y actitudes que [...] son dañinas para la convivencia

Partiendo de esta idea, para lograr una convivencia armónica en ese espacio público, es necesario replantearnos cómo las ideas distintas u opuestas pueden ser verdaderas, y cómo ellas provocan cambios en nuestro sistema de comprensión y de valores para dar paso a recibir y comprender otras verdades

BIBLIOGRAFIA

González Menéndez, Ricardo. (2005). Los valores morales. *Revista Cubana de Salud Pública*, *31*(4) Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000400001&lng=es&tlng=es.

.edu.pe/hoy/2020/sanando-las-heridas-emocionales/

Ambrosino, Alicia. (2013). La tolerancia como virtud pública y política. Una aproximación al pensamiento de Carlos Tthiebaut y Michael Walzer. *EPISTEME*, *33*(2), 01-20. Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242013000200001&lng=es&tlng=es.

RECURSOS:

Físicos:

- Papel de colores
- Diferentes zonas comunes (comedor, biblioteca, sala de TV, enfermería, zona de lavandería, cocina, piscina, shut e basuras, casa de herramientas, Salón multifuncional, gimnasio, portería)
- Sillas
- Mesas

Humanos:

- Participantes
- Profesionales de psicología
- Promotoria

RESULTADOS:

Cualitativos

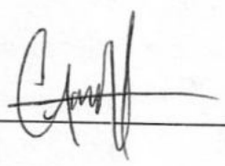
A lo largo de la actividad, los ciudadanos se mostraron participativos, la metodología implementada facilitó la expresión de opiniones, donde se pudo fortalecer el respeto por la diferencia; de la misma manera, exteriorizaron sentimientos y episodios relevantes dentro de su historia vida, encontrando

nuevas alternativas para la mejora de su comportamiento actual, el cual impacta a las personas presentes en su contexto social.

El encuentro finalizó, con la formulación de propósitos personales a alcanzar en el día con el objetivo de adelantar acciones que favorezcan el crecimiento personal y cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.

Cuantitativos

Para esta actividad, se contó con la participación de 20 ciudadanos de la Comunidad, de los cuales 18 son hombres, entre ellos 01 pertenece al grupo poblacional LGBTI y 01 más se reconoce como víctima del conflicto armado; 02 de las participantes son mujeres, de las cuales 01 se reconoce como víctima del conflicto armado.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Heiney Díaz G

1280

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: 29/09/2021
3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Laura Camila Herrera Fernández
4. HORA INICIO: 02:00 pm
   HORA FINAL: 04:00 pm
5. TEMA: Carrera de observación de Valores.

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	William Celis	16738542	
2	ISRAEL PLATA	79'877.876	ISRAEL PLATA.
3	Richard Garcia	80 129 128	
4	Jose de La Rosa	1020766375	de la Rosa Jose
5	Arnold Fabian Ramirez	80214410	
6	Johann Otive Perez Q	79830566	
7	JOSE FERNANDO PARRA	74418198	José fernando P
8	Camilo Ramos	93083-361	
9	Jaime Valiente P.	79'291.196	
10	Jorge Muñoz	7088550	Jorge
11	Maria Helena Montaño G.	31'976.477	
12	Fernando Rentenvald	3174353	CIRS
13	Javier Gracles Pabon	80221770	
14	Sandra milena G.	53016367	Sandra G.
15	CESAR DIAZ	71424630	
16	JAIME CUEVAS	79654141	JAIME CUEVAS
17	Fabio nelson Pineda V	79827908	
18	GIOVANNES villero	77092577	
19	FREDY Rueda	80117001	F E R
20	Freddy Sanchez	1136911953	Freddy
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

FIRMA DEL TALLERISTA:

1281

Evidencias fotográficas

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Carrera de observación de valores – 29/07/2021

LÍNEA DE ATENCIÓN III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Momento I







1282

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:** 29/07/2021	**HORA:** INICIO 02:00 PM FIN: 04:00 PM
ÁREA: TRABAJO SOCIAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Cristian camilo sua lopez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas de comunicación

LÍNEA DE ATENCIÓN: III. Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

MOMENTO: 2

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer el desarrollo de las habilidades comunicativas de los participantes favoreciendo la capacidad de escucha y expresión de pensamientos, sentimientos y percepciones de manera respetuosa, adecuada y pertinente a través de los canales de comunicación apropiados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la importancia una idónea comunicación asertiva con pares y figuras de autoridad para la interacción social.
- Identificar habilidades comunicativas de los participantes favoreciendo la capacidad de escucha y expresión de pensamientos, sentimientos y percepciones de manera respetuosa, adecuada y pertinente a través de los canales de comunicación apropiados.
- Modificar construcciones erróneas de los participantes en su comunicación con pares y figuras de autoridad.

METODOLOGÍA:

Se establece una metodología psicoeducativa, en la cual, se lleva a cabo un proceso de acción continuo, dinámico, integral e integrador, dirigido a los participantes para facilitar distintos procesos de trasformación y/o cambio social o personal. Además, se desarrolla el potencial del ciudadano a través de la identificación de necesidades para posteriormente generar acompañamiento para la resolución de estas

Adecuación:

Se prepara el espacio de comedor con las sillas y los implementos necesarios para dar inicio al taller de desarrollo personal, realizando el llamado de los ciudadanos y ciudadanas.

Primer momento:

Se da inicio con la actividad con una actividad denominada “sigue hablando” Cada equipo manda una persona a desafiar a otra del otro equipo. El que desafía dice algo como "ESTOY DÁNDOME PALMADAS EN LA CABEZA" pero en realidad está rascándose la panza. La persona desafiada tiene que responder "ME ESTOY RASCANDO LA PANSA" y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer el equipo desafiante gana un punto.

Segundo momento:

Se realiza subgrupos donde tendrán que a través de mímica interpretar e identificar el mensaje que se les entregara por parte del profesional.

Tercer Momento:

Se realizará una reflexión por parte de los participantes sobre la importancia de implementar un adecuado canal de comunicación al interactuar con su entorno.

Reacondicionamiento del espacio:

Dada termina el taller de desarrollo personal se le solicita a los participantes a dejar el espacio en adecuadas condiciones.

TEMAS

1.- TIPOS DE COMUNICACIÓN A- LA COMUNICACIÓN VERBAL:

El principal vehículo de la comunicación es el lenguaje oral o escrito que tiene como finalidad la comunicación del pensamiento, aunque a veces también puede servir para disfrazarlo. Las palabras, además de su significado "académico" tienen una serie de matices adicionales tanto para la persona emisora como para la receptora, que pertenecen al mundo de sus experiencias, sentimientos, intereses, que si no son compartidos por ambas dificultan el mutuo entendimiento. La elección de las palabras hecha por el sujeto, indica ya en parte sus sentimientos hacia un tema o una persona.

Además hay que tener en cuenta que el lenguaje forma parte de la cultura, y como ella puede ser muy diversa y tener muchos matices. Así por ejemplo los indios Inuits en el norte canadiense conocen 16 expresiones para hablar de la nieve, y los zulúes de África austral tienen 39 expresiones para definir el verde. Utilizar las mismas palabras en contextos diferentes a aquellos en los que se usan generalmente, es peligroso, porque pueden cambiar de sentido. Llamar adolescente a quien tiene 16 años es normal, pero si se lo decimos a quien tiene 25 queda cuestionada su madurez personal. Hay que tener en cuenta también que el lenguaje, lo mismo que la cultura, está sometido a una ley de evolución. Esta evolución, que antes era muy lenta, se ha acelerado en los últimos años. Las palabras parecen gastarse enseguida y no proporcionan ya suficiente información. Además del significado de las palabras, el tono, la velocidad con que se dicen, las inflexiones de la voz, etc., son otros tantos estímulos vocales que matizan el significado de las palabras que pronunciamos, de ahí la importancia de constatar si comunicamos lo que realmente queremos comunicar y si percibimos lo que nos quieren transmitir, (retroalimentación). Aspectos a tener en cuenta en la comunicación verbal: En primer lugar, captar la atención de las personas con las que se está comunicando: exponer de manera clara y concisa lo que se quiere transmitir y destacar con énfasis lo importante. Contenido: Adecuado al objetivo que nos proponemos. Ni excesivamente complejo que obligue a un esfuerzo excesivo de atención, ni tan elemental que haga sentirse a las personas infravaloradas en su capacidad de comprensión. Dentro del contenido también tenemos matices culturales que hay que tener en cuenta. Por ejemplo, podemos ver en una conversación que la percepción del tiempo no es la misma en todos las culturas. En China y en Japón perciben el tiempo orientado hacia el pasado, en los países mediterráneos o en América del sur, el tiempo se orienta al presente y sin embargo en otras culturas europeas y en Estados Unidos, la percepción del tiempo está orientada hacia el futuro. Esas características culturales crean diferencias a la hora de comunicarnos. Lenguaje: hay que adaptarlo al nivel de comprensión de las personas que escuchan, a su nivel cultural, a su situación psicológica y fisiológica. En este aspecto, es importante el idioma utilizado, y la traducción del mismo. Tono de voz: tiene que ser audible, animoso, entusiasta. Vocalizar bien, hablar despacio, variar el ritmo y el tono para incidir en los aspectos más importantes del mensaje. Elegir el Momento Oportuno y el Lugar adecuado para la comunicación. Respetar el tiempo de las personas, su intimidad, su situación. Una vez terminada la

comunicación hay que verificar mediante retroalimentación, que se ha comprendido el mensaje. Las causas que dificultan la comunicación son muchas y muy variadas. Casi todas tienen que ver con los roles que cada persona juega, con las expectativas de ambas, con la autoimagen y con la imagen que se tiene de las personas con las que nos estamos comunicando, con los prejuicios, estereotipos, maneras de ver y valorar la realidad, los miedos, las emociones, los sentimientos. Entre las causas que dificultan la comunicación se encuentran las siguientes: Las barreras o ruidos: son todo aquello que puede dificultar a la persona que recibe el mensaje la percepción y la comprensión del mismo. Estas barreras pueden ser:

• Físicas: mala pronunciación de la persona que habla, ruidos medioambientales, tono de voz excesivamente bajo, etc.

• Psicológicas: cansancio, preocupaciones, prisas, prejuicios, actitud crítica, defensiva, desconfiada.

• Semánticas: Palabras desconocidas o que tienen diferente significado para las personas que se están comunicando. Los filtros: son los conceptos, sentimientos, emociones, que hemos almacenado y que interfieren la percepción del mensaje y producen una criba de aquellos elementos que no se adecuan a lo aprendido o a lo sentido.

Las expectativas: desde pequeños, tenemos la capacidad de aprender a seleccionar los datos que percibimos por los sentidos y asociarlos. De esta manera, la experiencia nos va proporcionando información que nos permite predecir lo que va a ocurrir. Esta es una habilidad que todos poseemos y que nos permite utilizar las experiencias previas para entender las nuevas experiencias.

Pero esta capacidad puede convertirse en un obstáculo para relacionarnos y comunicarnos con otras personas porque percibimos la comunicación de modo diferente si esperamos que sea favorable o desfavorable para nosotros, es decir, según nuestras expectativas, según las previsiones que hacemos teniendo en cuenta nuestras experiencias anteriores, por lo que hemos oído, a tenor de la información que hayamos recibido, etc. Efecto HALO o aureola: cuando una persona tiene una cualidad que nosotras consideramos buena o valoramos mucho, vemos en ella por añadidura, un halo o aureola de otras buenas cualidades, que a veces son tan ilusorias como el anillo de luz que rodea a la luna. De ahí el nombre de efecto aureola. A veces subimos a las personas a un "pedestal" y la comunicación es condicionada por esta situación: todo lo que dicen es maravilloso, creíble, impresionante. Los estereotipos: son las etiquetas que ponemos a las personas tan sólo por pertenecer a un colectivo o a otro. Es decir, cuando hemos percibido o tenemos información negativa sobre una persona o grupo de un determinado colectivo, esas características la generalizamos a todo el colectivo. Los estereotipos nos permiten hacer juicios rápidos y reaccionar con inmediatez, pero pueden conducirnos a conclusiones erróneas y perjudiciales para la comunicación interpersonal. Los prejuicios: están muy relacionados con los estereotipos. Se cataloga a las personas atendiendo a su ideología, a su sexo, a su religión, a su región o país de origen, o a cualquier otra característica.

En estos casos, más que escuchar a la persona, se atiende a los propios prejuicios. Cuando se escucha desde los prejuicios, se llegan a modificar los mensajes inconscientemente para que se adapten a lo que esperamos y solo oímos lo que deseamos oír. Sin embargo, la comunicación se facilita cuando se tiene en cuenta a la persona con quien se habla: su manera de ser, sus necesidades, su situación.

• Se le acoge y acepta como es

• Se le mira • Se le habla con espontaneidad y confianza

• Se asegura (la persona mediadora) de que es entendida

• Se mantiene la calma

• Se trata de meterse en "el pellejo de la persona"

• Se le muestra simpatía y afecto

• Se mantiene un trato de igualdad.

B- LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:

La comunicación no verbal es la que utiliza elementos no lingüísticos: los gestos, la apariencia externa, la mímica, las posturas, las distancias, el tono de voz, los silencios, el olor, las miradas. La comunicación no verbal sustituye, refuerza, completa, apoya la comunicación verbal. Ocurre sin embargo que a veces no coinciden, por eso es muy importante saber "escuchar" el lenguaje no verbal de la persona que nos habla. La mayoría de investigadores e investigadoras coinciden en afirmar que el canal verbal se usa sobre todo para transmitir información y el canal no verbal expresa las actitudes y sentimientos de la persona. La comunicación no verbal tiene sus riesgos y hay que tener en cuenta algunos principios como por ejemplo que los gestos no son universales: Los mismos gestos pueden tener diferentes significados según las culturas, los países e incluso las personas. Los gestos no pueden valorarse independientemente del contexto verbal y circunstancial en el que se emiten, tienen diferente lectura según el uso, el origen y la codificación. En ciertas regiones de la India por ejemplo el mover la cabeza de derecha a izquierda significa afirmación, cuando el mismo gesto en otros países quiere decir negación, y a la inversa, el mover la cabeza de adelante hacia atrás, para ciertas personas indianas significa "no" y en cambio para las culturas occidentales este gesto significa "si".

En Japón reír o sonreír es expresión de confusión e incomodidad, y en las reuniones, las pausas tienen que ser en silencio, lo cual en América o en Europa, resultaría embarazoso. Cuando una persona en China es invitada a comer en una casa se debe ir nada más terminar, porque si no podría parecer que se ha quedado con hambre y que espera más, todo lo contrario que en culturas occidentales que se espera que la persona se quede a charlar en la sobremesa, sino parecería que no está a gusto. Aspectos a tener en cuenta en la comunicación no verbal: El rostro y su mímica: la expresión de la cara puede revelar muchas cosas, temperamento, rasgos de personalidad, estado anímico, actitud. Las arrugas son un buen indicador, en cuanto que, generalmente, se han producido como consecuencia de la repetición de gestos o expresiones. Son un reflejo de los sentimientos habituales de la persona: alegría, descontento, esfuerzo, atención... dejan su huella en el rostro de la persona. Las expresiones observables en el rostro: mirada, movimientos de las cejas, labios, músculo facial... constituyen la mímica. Los rasgos faciales están relacionados con la manifestación de estados afectivos primarios: felicidad, sorpresa, tristeza, temor, rabia, asco, desprecio e interés. El contacto ocular: el comportamiento ocular es una forma sutil de lenguaje. La mayoría de los encuentros comienzan con un contacto visual. La mirada tiene una especial significación en la comunicación. El contacto ocular expresa, intensifica y estimula los sentimientos. Los movimientos oculares reflejan también la personalidad. Las personas más afectuosas suelen mirar mucho, las inseguras bajan la mirada, las tímidas la desvía, las dominadoras la clavan. La mirada puede hacer que una persona se siente despreciada, humillada, avergonzada, herida,... pero también la mirada puede ser señal de: acogida, libertad, relajación, serenidad, estímulo, confianza, ánimo. Gestos y contacto corporal: los gestos realizados con brazos, manos, piernas son también una manera de comunicar sentimientos, actitudes y modo de ser de la persona. Los gestos ampulosos y enérgicos de las personas vitalistas y entusiastas, contrastan notablemente con la moderación y armonía de las personas reflexivas y ponderadas. No es lo mismo el gesto firme e impositivo de quien pretende dominar que el inseguro y vacilante del tímido y acomplejado. Frotarse la manos, morderse las uñas, tocarse constantemente la cara, son signos de ansiedad. Mantener las manos reposadas indica tranquilidad. La manera de dar la mano, de cruzar los brazos o las piernas suelen poner de manifiesto actitudes y sentimientos. Una buena lectura de estos movimientos inconscientes puede dar mucha información. La cultura también varía la información de los gestos: en América y Europa, el dedo pulgar hacia arriba significa que todo está en orden, sin embargo en Irán este gesto significa un desagravio al honor.

El dedo pulgar y el índice formando un círculo en ciertos lugares significa OK, en Japón su significado es ahora podemos hablar de dinero y en el sur de Francia ni un euro. La postura y la marcha: La postura del cuerpo expresa la actitud de la persona. Una postura tensa o rígida puede manifestar ansiedad. Las posturas de "cierre" (brazos o piernas cruzados) indican una actitud defensiva o de desagrado. Una marcha lenta puede ser indicio de tristeza, cansancio o malestar físico. Una manera de andar rápido puede reflejar decisión, ansiedad, enfado, jovialidad. Según las culturas, las creencias y los valores de las personas, el rostro y su mímica, el contacto ocular, los gestos, contacto corporal, la postura y la marcha, pueden significar cosas muy diversas y en algunos casos antagónicas para la persona mediadora y las personas con las que está comunicando.

2.- DIFERENTES ESTILOS DE COMUNICACIÓN

A- ESTILO PASIVO Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo. Deja que las demás personas le manden, le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que otras personas se aprovechen de él. CONDUCTA GENERAL. Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad. VERBALMENTE. Se disculpa constantemente; da mensajes indirectos; habla con rodeos; no encuentra palabras adecuadas; no dice lo que quiere decir; habla mucho para clarificar su comunicación; no dice nada por miedo o vergüenza; se humilla a sí mismo. VOZ. Débil, temblorosa; volumen bajo. MIRADA. Evita el contacto visual; ojos caídos y llorosos. POSTURA. Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente. MANOS. Temblorosas y sudorosas.

B- ESTILO AGRESIVO En el otro extremo se encuentran las personas que son agresivas. Son mandones, intimidan a los demás, los critican y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia se meten en líos o peleas. Tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad. Por lo tanto, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (estilo pasivo), bien a herir a los demás y aprovecharse de ellos (agresivos). Seguro que conocéis personas que se comportan de forma pasiva o de forma activa, y parece obvio afirmar que no se trata de gente feliz. CONDUCTA GENERAL. Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad. VERBALMENTE. Exige; usa palabras altisonantes. Hace acusaciones; impone su opinión; se comunica a base de mandatos; usa mensaje "TÚ"; habla mucho para no ser contrariado y llamar la atención. Se sobrestima; habla solamente de sí mismo. VOZ. Fuerte; con frecuencia grita; voz fría y autoritaria. MIRADA. Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa. POSTURA. Rígida; desafiante y soberbia. MANOS. Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes o aprobatorios.

C- ESTILO ASERTIVO La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es. Es decir, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no te permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos. Ser asertivo no es sólo una cuestión de "buenas maneras", es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas. Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría: a. No decir nada y usar la copa sucia, aunque a disgusto. (Estilo

pasivo). b. Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.(Estilo agresivo). c. Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.
(Estilo asertivo) CONDUCTA GENERAL. Actúa con naturalidad; escucha atentamente. VERBALMENTE. Expresa lo que quiere; expresa sus sentimientos; habla objetivamente; usa mensajes "YO"; habla cuando tiene algo qué decir; habla bien de sí mismo si es necesario o conveniente; su comunicación es directa. VOZ. Firme; calurosa; relajada; bien modulada. MIRADA. Ve a los ojos; mirada franca; ojos expresivos. POSTURA. Bien balanceada; relajada y tranquila. MANOS. Movimientos relajados, naturales y acogedores.

3.- LA COMUNICACIÓN: EJE DE LA MEDIACIÓN

La mediación es un proceso comunicacional y por lo tanto es necesario comprender sus componentes, mecanismos y dispositivos, para lo cual acudiremos a los planteamientos de Paul Watzlawick (Watzlawick y cols., 1967) y a algunas aplicaciones de la Programación Neurolingüística (Selva, 1998). A- Axiomas de la comunicación humana Un axioma es una afirmación que representa una verdad que es evidente por sí misma, o en otras palabras que se acepta como un principio no es cuestionable para poder avanzar en una determinada argumentación. En ese sentido, acogemos las siguientes "verdades" acerca de la comunicación humana, de las cuales naturalmente participa la mediación:
1. Es imposible no comunicar: como toda conducta es comunicación, se diría que toda situación en la que participan dos o más personas es interaccional, entendiendo que una interacción es una serie de mensajes intercambiados entre personas. Es decir, toda conducta en una situación de interacción tiene el valor de mensaje, así sean palabras o silencios, actividad o inactividad; la sola presencia es ya un mensaje, más allá de que sea intencional, consciente o eficaz, es decir, que logre un entendimiento mutuo.
2. Toda comunicación implica un compromiso que define la naturaleza de la relación: una comunicación no sólo transmite información sino que al mismo tiempo impone conductas que difieren según el tipo de relación que se genera; es decir, el contenido de un mensaje tiene un impacto diferente según que se trate de un chiste, de una orden o de una información. Por ejemplo preguntar "Qué hora es?", tiene un sentido totalmente distinto según que se lo diga con voz fuerte el padre a un adolescente que llega a la casa a las dos de la mañana, a que lo pregunte un caballero galante a una muchacha que le atrae cuando van en el bus.
3. Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional. Estos dos aspectos corresponden a dos tipos de mensajes que tienen naturaleza diferente: la comunicación digital y la comunicación analógica, las cuales serán descritas luego más ampliamente.
4. La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes: la manera como se puntúan, se califican y se organizan las secuencias de hechos que se dan en una interacción, determina la naturaleza de la relación y por lo tanto el sentido de los mensajes. Por lo tanto, si la mediación se quiere distinguir de una conversación informal, debe seguir una secuencia que paulatinamente vaya definiendo las conductas esperadas, los roles de los participantes y las reglas de la relación, tal como ocurre en todo intercambio, aunque no necesariamente de una manera formal y explícita. Es este sentido, la puntuación de la interacción tiene el mismo significado de la puntuación gramatical, gracias a la cual cambia el sentido de la oración y por lo tanto pueden surgir diversas interpretaciones. Estas discrepancias son fuente importante de conflictos, tal como lo ilustra el ejemplo de la pareja donde cada día crece el distanciamiento porque la esposa piensa: "te regaño porque te distancias" y el esposo: "me distancio porque me regañas o para que no me encuentres para regañarme". 5. Cuando las secuencias de hechos se repiten en el tiempo, constituyen un patrón de comunicación: esto significa que cuando una

relación humana tiene historia, es decir, ha permanecido durante un período de tiempo, es posible apreciar secuencias típicas que se repiten entre los participantes, las cuales más allá de la conciencia que tengan las personas van condicionando esa relación. Para suspender los patrones insatisfactorios, o en otras palabras resolver los conflictos, es posible metacomunicar, es decir hablar acerca de las reglas de la relación y de las secuencias de hechos que se han vuelto repetitivas e incómodas para cambiarlas.

Esta función de metacomunicación es propia de la mediación, en la medida en que los conflictos surgen por:

• Problemas de puntuación de las secuencias interaccionales: por ejemplo cuando la novia que espera la visita de su novio lo ve por la ventana entrar a la tienda del frente donde atiende una mujer que ella considera muy coqueta; su novio se demora allí un tiempo, para ella largo, e interpreta que él está conversando muy animadamente con su supuesta rival y se pone furiosa. El por su parte ha entrado ha comprarle a su novia una chocolatina que le quiere llevar de sorpresa; precisamente como la mujer que atendía fue reemplazada por alguien que no conoce el negocio, hay gran congestión y el se demora mucho en hacer la compra. El finalmente sale feliz porque podrá darle la agradable sorpresa. Como ella lo recibe con gran molestia, necesitarían "metacomunicar", es decir hablar sobre todo lo que pasó, lo que cada uno sintió y cuáles eran sus intenciones, dentro de un ambiente de confianza mutua para reconciliarse.

• Incongruencias entre la comunicación digital y analógica: es lo que ocurre cuando el esposo le dice a su mujer: "Dime que me quieres" y ella con tono fuerte le dice: "Pues claro. Sino no estaría aquí con usted". El mensaje digital o contenido es que sí lo quiere, pero la actitud o lenguaje analógico es de rabia. Entonces a cual mensaje debe creerle él?

• Discrepancias acerca de la naturaleza de las relaciones: aparecen cuando uno es amigo del jefe y éste lo llama a uno a su oficina y le llama la atención en un tono que uno sabe si lo está haciendo como amigo o como jefe, diciendo por ejemplo "Te convendría ser más puntual". B- Comunicación digital Las palabras, orales o escritas, son los componentes digitales por excelencia de la comunicación; son sinónimo de contenido y sirven para denotar y para connotar. • Denotar: indicar a qué cosa o clase de cosas se refiere la palabra (mesa, muebles); ya que una palabra puede denotar o referirse a diferentes cosas, es el contexto donde se encuentre esta palabra el que nos permitirá asignarle el significado. La frase "Fuera de aquí", será interpretada como una información si le sigue "hace mucho frío", pero será un rechazo si se enuncia gritando en medio de una discusión acalorada.

• Connotar: es atribuir valor o calificar un término además de su sentido propio. Siempre hay una connotación; lo que puede variar es que sea neutra, negativa o positiva. Esta posibilidad connotativa es la que permite que en la mediación se realicen connotaciones positivas y legitimaciones. En la "connotación positiva", utilizada fundamentalmente por el modelo circular narrativo lo que se busca es darle un valor positivo a un hecho que normalmente sería valorado como negativo, en tanto que la legitimación es una connotación positiva aplicada a la persona de los participantes, para que queden posicionados de forma tal, que aumente su protagonismo y su posibilidad de negociación.

C- Comunicación analógica Comunicación analógica es todo lo que no son palabras, por lo cual se la conoce también como comunicación no verbal, e incluye los gestos, las posturas, las distancias entre los comunicantes, etc. Los mensajes propios de la comunicación analógica no tienen una sola significación sino que el sentido depende del contexto dentro del cual se dan. Los componentes analógicos de la comunicación son los siguientes:

• Ritmo: se refiere a la cadencia y velocidad con la que habla una persona y puede ir de lo muy lento a lo muy rápido y cada cultura y cada subcultura tienen sus propios ritmos de comunicación. Por ejemplo hay la tendencia a que los costeños hables más rápido que los bogotanos. La percatación del ritmo de los

participantes por parte del mediador y la posibilidad de acompasarse al mismo, es uno de los elementos que facilitan la empatía y el "rapport".

• Entonación: En castellano la entonación es el único indicador que tiene quien recibe la información para saber si le están preguntando u ordenando algo. Dado que en la mediación la técnica privilegiada es la pregunta, es fundamental diferenciar las variadas formas de entonación que permiten saber si el mensaje pretende afirmar, preguntar, ordenar, o indica duda, ansiedad, afán, tristeza, etc.

• Volumen: se refiere a la potencia de la voz. Utilizamos diferentes volúmenes de voz para significar cosas diferentes, de acuerdo también con las costumbres culturales, los sentimientos presentes y la fuerza que se le quiera imprimir al mensaje.

• Vocales: son todos aquellos sonidos, que emitidos por las cuerdas vocales, no constituyen palabras. Muchas veces no estamos especialmente atentos a ellos y perdemos mucha información. Una "escucha activa" no puede ignorarlos. Los más comunes son: llanto, suspiros y ruidos como toses, carraspeos, humms, etc.

• Gestos: son las expresiones o movimientos que realizamos en la cara y pueden percibirse a nivel de: a) Ojos: donde puede apreciarse el brillo y la dilatación de las pupilas; la dirección de la mirada y los movimientos de los párpados (guiños, pestañeos, etc.).

b) Cejas: los movimientos de las cejas son muy expresivos. Levantar las cejas puede ser comprendida como sorpresa, el fruncimiento del entrecejo es interpretado como tensión, falta de comprensión o sorpresa.

c) Boca: ésta y la zona que la rodea es la parte más expresiva de la cara. Comenzamos a gesticular con la boca antes de reírnos y de llorar. Son característicos los llamados "pucheros" de los bebés que nos anuncian su llanto, en situaciones de miedo nos castañean los dientes, el morderse el labio inferior muchas veces nos indica desconocimiento y las muecas de disgusto son realizadas con una elevación de la comisura de los labios. También son éstos los que primero nos indican que alguien quiere participar hablando en una conversación. Como en todos los componentes analógicos debemos observar la secuencia en la que se dan para entenderlos como respuesta a algo que está sucediendo o como disparador de algo que sucederá.

• Posturas: Son las distintas posiciones que toma el cuerpo. En la mediación es importante registrar las posturas que tienen los participantes en el momento inicial del encuentro, dado que es muy probable que estén dramatizando la relación entre ellos. Por esto es preferible trabajar sin mesa y con sillas individuales y móviles. Las posturas permiten construir hipótesis acerca de las relaciones y acerca de cuál es el lugar que esperan que ocupe el mediador. Si bien las posturas pueden ser estáticas, es muy interesante atender a los cambios de las mismas, teniendo en cuenta la secuencia: qué pasó antes y qué pasa después. La forma de sentarse los participantes en los encuentros de mediación, nos puede dar información acerca de los momentos oportunos para intervenir. Por ejemplo, cuando comienza el encuentro, muchas personas no están firmemente sentadas, parecería que están más dispuestas a levantarse con un mínimo movimiento y que aún no están en la mediación; en estos caso debemos conducir la conversación para que se tranquilicen y se sienten cómodamente. La forma en que dos o más personas cruzan las piernas permite que se establezca un territorio y hay posturas que indican tensión o por el contrario que están relajados. Si los participantes están tensos es muy difícil que puedan realizar un acuerdo en el cual se sientan protagonistas, por lo cual las posturas y los cambios en ellas son buenos indicadores del "timming" o momento oportuno para los diferentes iniciar del proceso.

• Movimientos: se los observa en el momento de cambios de posturas. Hay movimientos que llevan al acercamiento entre las partes en tanto que otros demuestran alejamientos; los movimientos de las manos

revelan la intensidad emocional y si se leen con atención informan sobre la congruencia entre lo que la persona piensa, siente y hace.

• Reacciones kinestésicas: son manifestaciones corporales como la sudoración, la resequedad, los temblores, los movimientos oculares involuntarios, etc. y generalmente denotan cambios emocionales.

• La distancia interpersonal: Se establecen en general tres tipos de distancia:

a) Intima: en nuestra cultura es menor a sesenta centímetros y sólo es válida para relaciones de intimidad. Si una de las partes de la interacción viola esta distancia, es altamente probable que la otra parte realice un movimiento para restaurarla, si no lo hiciera puede entenderse como que acepta una relación de intimidad.

b) Social: un metro de distancia es el patrón elegido para interactuar en una conversación. Dado que la mediación es una situación social, ésta es la distancia habitual. c) Pública: varía de acuerdo a la cantidad de gente que esté interactuando, pero es siempre mayor que la distancia social. Como mediadores debemos prestar atención a los cambios de distancia entre las partes y con respecto a nosotros a lo largo del encuentro de mediación. Normalmente en las sesiones conjuntas las distancias de los participantes con respecto a los mediadores son mayores que las que se dan en las sesiones individuales.

• Componentes estáticos: son aquellos que permanecen iguales a lo largo de un encuentro. Incluyen el aspecto físico de las personas: su ropa, forma de vestir, pulcritud, etc. así como los artefactos que usan tales como encendedores, relojes, lapiceros, etc., todos los cuales son indicadores de la clase social a la que pertenecen o quisieran pertenecer, de los valores y del estilo de las personas.

D- Alteraciones comunes de la comunicación

1. Descalificación: es una respuesta que invalida la comunicación del interlocutor. Hay muchas formas de descalificación: incongruencias, cambios de tema, respuestas tangenciales, oraciones incompletas, malentendidos, uso de términos que el otro no conoce, interpretaciones literales de las metáforas o interpretaciones metafóricas de expresiones literales, etc.

2. Síntomas como comunicación: cuando a alguien no le gusta lo que está oyendo o se siente perturbado por ello, puede experimentar malestar físico, somnolencia, sordera, dolores súbitos, etc., con los cuales intenta, sin ser necesariamente consciente, desviar el tema que lo incomoda.

3. Confusiones o desacuerdos en los niveles del contenido y la naturaleza de la relación: aparecen cuando los interlocutores están de acuerdo en un nivel, pero no en el otro. Por ejemplo, dos personas pueden estar de acuerdo en que quieren ser compañeros de viaje (naturaleza de la relación), pero pueden estar en desacuerdo sobre el sitio de viaje (contenido); o por el contrario, dos personas pueden querer viajar al mismo lugar, pero uno quiere que sea en calidad de amigos y el otro en calidad de novios.

4. Impenetrabilidad: ocurre cuando hay tanta diferencia en el sistema de creencias y de valores de los interlocutores, que es prácticamente imposible que cada uno comprenda el sentido del mensaje del otro. Por ejemplo, para un marido con una mentalidad machista y patriarcal, nunca habrá justificación para que su esposa hable amistosamente con otro hombre, pues dentro de su marco de referencia la amistad es imposible entre un hombre y una mujer y por lo tanto cualquier contacto tendrá siempre la connotación de avance sexual.

5. Discrepancias por la puntuación de las secuencias de hechos: ocurren por varias razones:

• Uno de los interlocutores no tiene la misma cantidad de información que el otro pero no lo sabe.

• Por efecto de la percepción selectiva, cada uno apreció aspectos diferentes de la situación vivida.

• Cada uno le atribuye la connotación de causa o efecto a aspectos diferentes de la situación. Por ejemplo si un muchacho sale corriendo en medio de la multitud, y yo lo estoy observando desde mi ventana, puedo llamar a la policía si creo que es un delincuente, sin tener en cuenta que tal vez vio por fin a quien estaba esperando o justamente huye para protegerse de algo.

6. Errores de traducción del material analógico y digital: confundir el tono de una información con el de un regaño, interpretar un acercamiento como seducción cuando esa no era la intención o comprender las palabras con acepciones diferentes a las que quiso atribuirles el otro.

4.- HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN: A. LA ESCUCHA ACTIVA:

No es lo mismo oír que escuchar. Escuchar es un acto consciente, voluntario y libre. Hay que querer escuchar. Oír es percibir los sonidos. Escuchar a alguien, es acogerle con todo lo que es y tal como se expresa. "El hablante siembra, el buen oyente cosecha" (Proverbio chino) "La naturaleza nos ha dotado de dos oídos y una lengua" (Zenón) Escuchar implica hacerse cercana y vulnerable a la persona que nos habla y a los problemas que le preocupan. Escuchar no es esperar a que el otro termine de hablar. Tampoco es sólo cuestión de "buena voluntad". Escuchar es una destreza compleja y, para dominarla, hay que dedicarle tiempo y entrenarse. Exige una disposición o actitud personal por parte de quién escucha, de sintonizar con lo más personal e íntimo de la persona que se comunica. La escucha es una actividad que requiere toda la atención de la persona que la ejerce. Leer mientras nos hablan, mirar repetidamente el reloj, desviar con frecuencia la vista hacia otra parte o mostrar un gesto ausente..., son indicios de falta de atención y de interés que bloquean la comunicación y denotan pasividad en la escucha. La persona que se siente escuchada experimenta alivio y agradecimiento y crece en autoestima, en seguridad y en autonomía. Para expresar que se escucha, se suele enviar "señales" que lo confirman, tales como:

• verbales: mensajes cortos y ocasionales durante la conversación (si, comprendo, ya...), preguntas oportunas, reformulación de lo que nos va contando, retroalimentación, etc.

• no verbales: asentimientos de cabeza, mirada abierta, gestos..., que animan a la persona que habla a continuar la conversación porque se siente escuchada y comprendida. Cuando escuchamos, solemos tener una actitud determinada hacia la otra persona y hacia lo que esa persona nos dice. Esta actitud determinará nuestra respuesta. Aspectos a tener en cuenta para la escucha activa:

• No prejuzgar ni juzgar a la persona

• Aceptarla incondicionalmente

• Respetarla

• Escucharla empáticamente

• Dejarla que se exprese a su ritmo y hasta el final

• Responder a lo que nos comunica Consecuencias de la escucha activa:

• Permite a la otra persona expresar lo que siente .

• Favorece la aceptación de sentimientos perturbadores.

• Mejora las relaciones.

• Invita a la confidencia.

• Suscita confianza.

• Libera la ansiedad y la angustia de la persona.

Tipos de escucha: Podemos distinguir varios tipos de escucha: valorativa, interpretativa, exploratoria o investigadora, consoladora, de identificación, empática. Sólo esta última nos permitirá ejercer una buena mediación. - Escucha Valorativa: La actitud valorativa suele aportar respuestas en las que se hace referencia a los valores, al deber, Generalmente, cuando se tiene una actitud valorativa, se responde dando consejos, incluso órdenes, se amonesta, se culpabiliza, se recuerda al otro lo que moralmente está obligado a hacer. El inconveniente de este tipo de respuesta es que impone los valores y criterios de quien responde y no tiene en cuenta a la persona que habla. Son respuestas que crean dependencia y no permiten a la persona tomar sus propias decisiones. - Escucha Interpretativa: Es aquella que trata de

desvelar al otro los motivos inconscientes o semi-inconscientes de su conducta. La respuesta interpretativa, en el mejor de los casos, puede aclarar algo de lo que pasa, pero es una aclaración teórica, no sentida, y en muchos casos no pedida por la persona interlocutora. Es una especie de disección que deja al descubierto los motivos de la conducta sin el consentimiento de la persona interesada, una violación de la intimidad. Además la interpretación es muy discutible porque la hace alguien desde fuera, en base a su propia experiencia, a sus propios criterios, no desde la vivencia de la persona a la que se está escuchando. - Escucha Exploratoria o investigadora: La actitud exploratoria la adoptamos cuando necesitamos más datos para hacernos una idea precisa de lo que le pasa a la otra persona. Esta es una actitud neutra, si no forzamos ni acosamos a preguntas. Pero puede llegar a ser percibida como una invasión de la propia intimidad si es excesiva, "curiosa", tanto por el número de preguntas como por la privacidad de las mismas. - Escucha Consoladora: La actitud consoladora produce respuestas tranquilizadoras, que tratan de reducir la angustia o el sufrimiento de la otra persona, generalmente quitándole importancia al asunto. De hecho no entra en el problema ni lo afronta. Simplemente consuela.

En el caso de la acción mediadora, la escucha consoladora nunca llevará a que la persona a la que estamos escuchando a encontrar una solución para su conflicto. - Escucha de Identificación: Cuando nos identificamos con otra persona no le ofrecemos soluciones, simplemente "la acompañamos en el sentimiento". De todas maneras es una presencia cálida, cercana y de momento alivia la situación. Pero no entra en la problemática de fondo. - Escucha Empática: La actitud empática trata de captar los sentimientos que hay detrás de las palabras sin interpretar. No valora ni juzga. No aconseja ni consuela. No produce una disminución de la angustia en el momento, pero da la oportunidad a la otra persona de ponerse en las mejores condiciones de analizar su situación y de tomar postura.

Fuente:

Anonimo. (S.F). Tema 7. Habilidades y estrategias de comunicación en el proceso de mediación. Recuperado el 27 de julio de 2021. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25661/1/Tema_7.pdf

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas.
- Mesas.
- Planillas de asistencia.
- Tablero
- Marcadores.
- Esferos
- Hojas
- Video beam
- Computador

Humanos:

- Trabajador Social.
- Ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se logro reconocer la importancia una idónea comunicación asertiva con pares y figuras de autoridad para la interacción social, a través de la identificación de habilidades comunicativas de los participantes favoreciendo la capacidad de escucha y expresión de pensamientos, sentimientos y percepciones de manera respetuosa, adecuada y pertinente a través de los canales de comunicación apropiados, con la

finalidad de modificar construcciones erróneas de los participantes en su comunicación verbal y no verbal.

Se evidencia una participación activa de los participantes, donde contribuyeron con aportes relevantes del tema de la actividad, promoviendo la discusión y respetando a sus pares y profesionales, atienden de manera respetuosa ante la explicación del profesional a cargo del taller, muestran captación asertiva con respecto al entendimiento de la temática objeto de la actividad.

Cuantitativos:

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia la participación de dos (2) participantes hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Cristian Sua

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heiney Ortiz G

1288

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 Arrayán

2. FECHA: 29/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Cristian Camilo Sua Lopez

4. HORA INICIO: 02:00 pm

HORA FINAL: 04:00 pm

5. TEMA: Pautas de comunicación

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	ALVARO ERASO	79979569	
2	Shon Alfredo Fernandez	7976827	
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: Cristian Sua

ANEXO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas de comunicación

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

29/07/2021

MOMENTO 2





1290

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:** 30/07/2021	**HORA:** INICIO: 8:45 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Antonio Cusguen	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada Deportiva Mensual Torneo de Mini Bomba

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

Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer el proceso psicomotriz por medio de actividades lúdicas, recreativas y deportivas de índole físico y cognitivo que ayuden a la mitigación de enfermedades físicas y deterioro epistémico.

.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Motivar a los participantes a realizar actividades lúdicas, recreativas y deportivas que les brinden beneficios en su vida personal.
- Brindar herramientas que permitan a los ciudadanos reconocer situaciones diferenciales que propicien el sano esparcimiento para su fortalecimiento emocional y personal.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdico – terapéutica, que favorece para el fortalecimiento de competencias que motiven a realizar la actividad 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**: Se realiza la convocatoria con 10 días de anterioridad por medios escritos previos (panfletos, avisos etc.) en la comunidad y el día de la actividad los ciudadanos que participarán deben estar con indumentaria adecuada, y todo el grupo listo 20 min antes, se explicara que la jornada se llevara a cabo en tres horarios y con la división de la comunidad en las 3 casas como se ha hecho desde el ingreso de los ciudadanos a la modalidad, donde hay distribución adecuada de los espacios, cumpliendo con todos los protocolos de bioseguridad requeridos por la pandemia. Se adecuan los espacios con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad

y la metodología a desarrollar.

- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, ya que vamos a utilizar 2 espacios abiertos dentro de la comunidad de vida (1. Cancha de voleibol, 2. Zona verde cerca a cancha de fútbol) teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad y distanciamiento social, para la charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra jornada deportiva lúdica y recreativa en la comunidad.

  1. Movilidad articular general
  2. Tren inferior
  3. Tren superior
  4. Activación o entrada en calor
  5. Espacios lúdicos torneo Mini Bomba (cancha de voleibol, zona 2, zona verde cerca a cancha de fútbol,).
  6. Culminación jornada deportiva
  7. Vuelta a la calma y estiramientos generales

  Hacemos una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos recreativos para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.
  Y para la fase central ejecutamos la separación por equipos para realizar el mini torneo de mini bomba y ubicamos a los participantes en las zonas lúdico-deportivas.

  1. **Zona 1. Cancha de voleibol Torneo Mini bomba de agua** (Simulación del deporte de voleibol con bombas llenas de agua, reglas básicas, pero con el principal objetivo de trabajar en equipo, donde puedan participar todos los ciudadanos independientemente de su estado físico o cognitivo).
  2. **Zona 2. Cancha alterna de voleibol Torneo Mini bomba de agua** (Simulación del deporte de voleibol con bombas llenas de agua, reglas básicas, pero con el principal objetivo de trabajar en equipo, donde puedan participar todos los ciudadanos independientemente de su estado físico o cognitivo).

  3. **Zona 3. Ubicación participantes restantes** (se ubican a los ciudadanos restantes a los equipos que comienzan el torneo, para estar en una zona cerca a la cancha de voleibol y la cancha de fútbol para ser espectadores y que desde allí puedan trabajar frente a la "tolerancia a la frustración" teniendo en cuenta el cambio de roles)

- **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 a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Jornada Deportiva Mensual Torneo de Mini Bomba

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:

- 60 bombas plásticas
- Cancha de voleibol
- 20 Aros
- 2 juegos de petos
- 2 baldes de agua

- 30 platillos
- Conos
- 6 lonas o toallas tipo costal

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la jornada deportiva mensual, los ciudadanos estuvieron muy activos y participaron de forma motivante, se integraron muy bien en la actividad y además disfrutaron al máximo toda la actividad.

Cuantitativos

Durante la jornada asistieron un total de 45 participantes, la actividad se dividió en dos grupos, donde la mitad eran de casa 2 y la otra mitad todos los de casa 1 y los restantes de casa 2, de los cuales 2 eran de género femenino, 4 de enfoque diferencial y 39 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Ismael Díaz S

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

1. UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el rosario 2. FECHA: 30/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen 3. HORA INICIO: 8:45 am

HORA FINAL: 12:00 Pm

5. TEMA: Jornada Deportiva Mensual torneo mini bomba

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
1	Monica Rodriguez	52197824	
2	Cesar Diaz	7142430	
3	LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	LUIS Anton o RUIZ
4	Fernando Rentenvald	3179353	
5	ARNOLD RAMIREZ	80 21440	
6	Jhon Alfredo Fernandez	79768212	Jhon
7	Jose de la Rosa	1.020.960375	de la Rosa Jose
8	Damian Jesus Angulo	79812423	
9	Hector Moreno	14367944	
10	Walter Guerrero	79669641	
11	Reinaldo Moreno	19431671	
12	CRISTIAN PINZON OLAYA	80116132	
13	BONIFACIO ARAGON	80125916	
14	Johann Stiv Perez	79830566	
15	Fabio nelson trujillo	79927908	
16	Richard Garcia	80129128	
17	Francisco Torres	79315121	FCO TORRES
18	Jairo Garcia	80771507	
19	JHAN E Velez M	1098627792	JHAN Velez
20	Jorge adrian Rincon	1108454457	
21	Juan Jaivo Penagos	1144728	Juan Jaivo Penagos
22	Joel Leonardo Vivas Buitrago	79819988	
23	Cristhian Perez	77025483	
24	Jhonatan Rodriguez	1026556270	
25	Henry Angulo	1045700901	
26	GIOVANNIS VILLERO	77092577	
27	Andres camilo Casado	80.095.737	
28	Ulfran porto	1067037450	
29	JOSE FERNANDO PARRA	79418198	
30	Jesus Francisco	13504484	Jes. F
31	Miguel Angel Calderon	19'382.552	
32	GIOVANNY BUSTOS	1.070.305.037	
33	Nestor Morales	80.724.800	NOM
34	Jose Hurtado U.	86046757	Jose Hurtado U.
35	Maria Leonor Montano Gonzalez	31'976.474	
36	JAIME CUEVAS	79654244	JAIME CUEVAS
37	CARLOS JULIO VANEGAS	79700841	
38	Jaison cabay cuellar	1144727	Jaison
39	Camilo Ramos	53083-36	
40	Edwin Giovanni Bautista Parra	79994643	EDWIN B.P.

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: 30/07/2021

3. NOMBRE DEL TALLERISTA: Luis Antonio Cusguen 3. HORA INICIO: 8:45 am.

HORA FINAL: 12:00 pm.

5. TEMA: Jornada Deportiva Mensual Torneo de mini bombas

No	6. NOMBRES Y APELLIDOS	7. CEDULA	8. FIRMA
41	RICARDO TEJADO	79655020	
42	Sergio Bohorquez	1032387829	
43	Luisa Fernanda	8923127	
44	Cayb Lara	9703376	Cayb Lara
45	Jaime Alirio Rojas	79497924	Jaime Alirio Rojas
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
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:

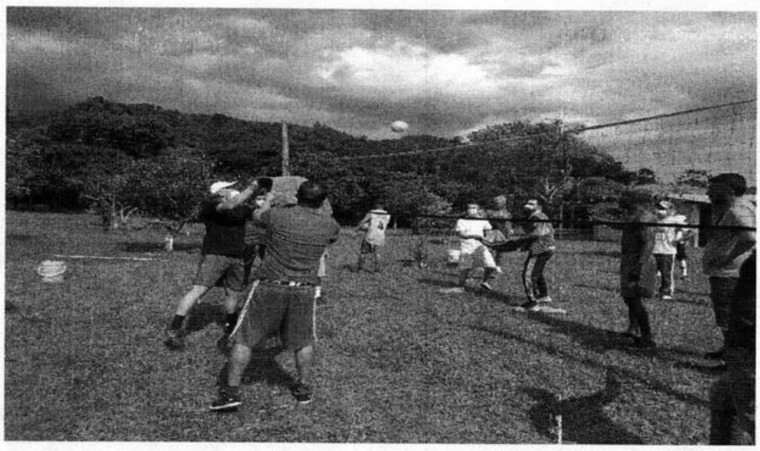
Jornada Deportiva Mensual Torneo de Mini Bomba

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

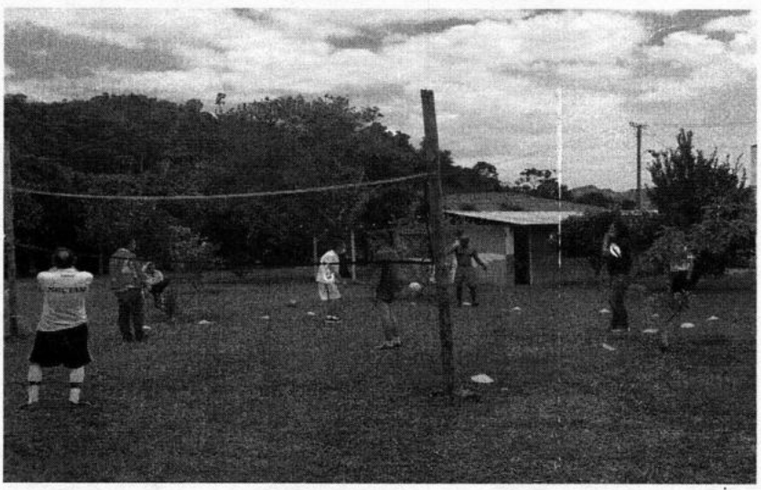
30/07/2021

Grupo Casa 1

Actividad Transversal







Jornada Deportiva Mensual Torneo de Mini Bomba

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

30/07/2021

Grupo Casa 2

Actividad Transversal







Formatos primeros auxilios

Formato ingreso de medicamentos FOR-PSS-146

Fecha de inicio:1/07/2021

Fecha final:30/07/2021

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 1 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
YOVANNIS DE SESUS VILLERO	77092.577	ACETAMINOFEN	TABLETA 500 MG.	60	1/07/21	21.A884	2018 M-000 2317 R2	02/24	FARMACIA TRINIDAD	SANDRA O.	HOSMAR
YOVANNIS DE SESUS VILLERO	77092.577	SALBOTAMOL	INALADOR 100 MGC	1	1/07/21	C 346 20	2009 M-0009874	10/22	FARMACIA TRINIDAD	SANDRA O.	HOSMAR
HECTOR YOVANI GONZALEZ	1023897.026	BETAMETAZONA	CREMA 0.05%	1	1/07/21	21C79	2009 M-0009231	04/24	FARMACIA TRINIDAD	SANDRA O.	HOSMAR
HECTOR YOVANI GONZALEZ	1023897.026	LORATODINA	TABLETA 100 MG.	30	1/07/21	21A779	2020 M-014625-13	02/24	FARMACIA TRINIDAD	SANDRA O.	HOSMAR
LUIS ANTONIO RUIZ	79162838	QUETIAPINA	TABLETA 100 MG.	30	6/07/21	21BS19	0004303 11	02/26	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	113155992	AMIKACINA	SOLUCION INYECTABLE 500 MG.	2	6/07/21	06C1452 A	0007389	02/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	113155992	OLANZAPINA	TABLETA 10 MG.	30	6/07/21	F031	2007 M-000733-3	03/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	113155992	ESCITALOPRAM	TABLETA 10 MG.	30	6/07/21	21B162	0004331-11	03/24	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
RICARDO FASIARDO	79295020	SERTRALINA	TABLETA 500 MG.	60	6/07/21	105621	2019 M-000 94 22R	04/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 2 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
RICARDO FASARDO	79295020	QUETIAPINA	TABLETA 200 MG.	60	6/07/21	0081	2018M-0018082	12/22	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
RICARDO FASARDO	79.295020	LEVOMEPRO MAZINA	SOLUCION 4%	1	6/07/21	14691	018000-410745	05/25	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
WALTER MEDINA	80159.534	ACIDO VALPROICO	SOLUCIÓN 250 MG.	2	6/07/21	198270A	2012M 004240 23	07/23	AUDIFARMA RESTREPO	JOVIER	HOSMAR
WALTER MEDINA	80.159.534	LEVOMEPRO MAZINA	SOLUCION 4%.	2	6/07/21	14691	2007M-0007588	05/25	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
CARLOS JULIO V.	79700841	QUETIAPINA	TABLETA 100 MG.	30	6/07/21	218519	2015M-0004303 R	03/24	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	11315992	ACIDO VALPROICO	CAPSULA 250 MG.	90	6/07/21	210599 1850	2016M-0011592-R	06/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	11315992	ECIPALOPRAN	TABLETA 10 MG.	30	6/07/21	218519 4303-M	2015M-000 4303-M	03/24	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
EDWIN BAUTISTA	79994643	OLANZAPINA	TABLETA 10 MG.	60	6/07/21	3264645	2007M-0007233	03/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOSMAR
JENY GOMEZ	52480995	NAPROXENO	SOLUCIÓN INYECTABLE 10 MG.	10	6/07/21	000208A	2015M-002839 R	01/23	AUDIFARMA RESTREPO	JAVIER	HOMAR

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 1 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
JENY GOMEZ	52.410.995	DEXAMETASONA	SOLUCION INYECTABLE	1	06/07/21	P21061I	2020 M-0007728	03/24	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER.	HOSMAN
JENY GOMEZ	52.410.995	LIDOCAINA 1%	SOLUCION INYECTABLE	1	06/07/21	L10099	2008 M-0102980	03/24	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER	HOSMAN
JOSE IGNACIO	80.262.059	SERTRALINA	TABLETA 50 MG	30	06/07/21	105621	2019 M-0009422	04/23	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER	HOSMAN
JOSE IGNACIO	80.262.059	MEMANTINA	TABLETA 10 MG	30	06/07/21	1C1413	2088 M-0008215	04/23	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER	HOSMAN
FREDY SANCHEZ	1136911953	ENALAPRIL	TABLETA 5 MG	60	06/07/21	218647	2018 M-013716-	3/23	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER	HOSMAN
FREDY SANCHEZ	1136911953	HIDROXIDO DE ALUMINIO	SOLUCION SUSPENCIONAL	2	06/07/21	12471	2007 M-0007486	5/23	AUDIFARMA NESTAPO	JAVIER	HOSMAN
ALEXANDER CHICO	72206200	SULFATAL	SOLUCION	1	09/07/21	A10166	2016 M-0011463	10/22	AUNAR SALUD.	SAMAG	HOSMAN
HUGO JOSE SOTO AZCANIO	1892227649	DANZUIL	TABLETA 80mg.	30	09/07/21	P1390737	2019 M-0018967	08/21	AUNAR SALUD	SAMAG	HOSMAN
HUGO JOSE SOTO.	1892227649	RITONAVIR	TABLETA 100MG	30	09/07/21	027066.	2018 M-0018257	11/22	AUNAR SALUD	SAMAG	HOSMAN.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 2 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA.

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
HUGO JOSE SOTO	1892222764	QUETIA	TABLETA 300mg	30	9/07/21	0770621	2018M-0001842	06/23	AUDIFARMA NESTAPO		HOSMAN
HUGO JOSE SOTO	1892222764	TRIMETAPAM	TABLETA 800mg	30	9/07/21	800049 CV	2016M-003367 RZ	12/22	AUDIFARMA NESTAPO		HOSMAN
HUGO JOSE SOTO	1892222764	FLUOXETINA	CAPSULA 20mg	14	9/07/21	200600 1566	2019M-127447-R1	07/23	AUDIFARMA NESTAPO		HOSMAN
SANDRA OMAIRA BANUCA	1022946511	LORATADINA	TABLETA 10mg	30	9/07/21	21A77 9014625	2020M-014625-23	09/24	FARMACIA TAHUIDAD	JOHANA	HOSMAN
SANDRA OMAIRA BANUCA	1022946511	LEVONORGESTREL ETINILESTRADI	TABLETA 10mg	21	15/07/21	206282	2015M-0004156 RZ	09/23	FARMACIA TAHUIDAD	JOHANA	HOSMAN
WALTER MEDINA	80159534	METRONIDAZOL	TABLETA 50mg	21	15/07/21	800623 A	2008M-009881 RZ	02/23	FARMACIA TAHUIDAD	JOHANA	HOSMAN
WALTER MEDINA	80159534	ACETAMINOFEN	TABLETA 500mg	60	15/07/21	218497	2018M-0002317 RZ	03/24	FARMACIA TAHUIDAD.	JOHANA	HOSMAN
JOSE RONCANCIO	80262059	ACETAMINOFEN	TABLETA 500mg	60	15/07/21	218497	2018M-0002317 RZ	03/24	FARMACIA	JHOANA	HOSMAN
JOSE FREDY BELLO.	79364400	QUETIAPINA	TABLETA 100mg.	60	19/07/21	21C039	2015M-0004303 RL	04/23	AUDIFARMA NESTAPO	JOHANA	HOSMAN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 1 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
FREDY BELLO	79364400	ACETAMINOFEN	TABLETA 500mg	66	19/07/21	213856	2018M-0002317 NL	05/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
RICARDO TAJADO	79364400	BECLOMETASONA	INHALADOR 250 MCG	1	19/07/21	2511321	2013 M-0002366 NL	04/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
RICARDO TAJADO	79295020	BECLOMETASONA	INHALADOR 250MCG	1	19/07/21	51321	2013M-0002366 NL	04/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
ALVARO ENAZO	12972562	ACETAMINOFEN	TABLETA 500mg	20	19/07/21	214997	2018M-0002317 NL	02/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
FREDY SANCHEZ	1136911953	ATORVASTATINA	TABLETA 40 mg	60	19/07/21	1197082 9	2016M-0011630 NL	08/22	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
FREDY SANCHEZ	1136911953	HIOSINA	TABLETA 10 mg	20	19/07/21	690101	2015M-0004065 NL	01/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
REINALDO MONERO	1136911953	ALGEDRATO	TABLETA 200mg	2	19/07/21	B00691C	2017M-012390-NA	02/23	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
REINALDO MONERO	19431671	COLESTIRAMINA	SOBRES GRANULADOS	90	19/07/21	B CC1573	2018M 0111 C7-NL	05/24	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN
REINALDO MONERO.	19431671	METRONIDAZOL 201	TABLETA 500mg	21	19/07/21	100621	2016M-000520 NL	01/23	AUDIFARMA RESTREPO	JOHANA	HOSMAN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 2 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
LUNA HUNTADO	80231523	ATAZANAVIR + NITONAVIR	TABLETA 100+300mg	30	21/07/21	0160221	2019 M-0019505	02/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
LUNA HUNTADO	80231523	EMTRICITABINA + TENOFOVIR	TABLETA 200MG + 300 MG	30	21/07/21	0770621	2018M-0018427	06/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
JENY GOMEZ	52410995	ATAZANAVIR + NITONAVIR	TABLETA 300+100mg	30	21/07/21	0160221	2019 M-0019505	02/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
JENY GOMEZ	52410995	EMTRICITABINA + TENOFOVIR	TABLETA 200mg + 300mg	30	21/07/21	0070621	2018 M-12744-R1	06/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
CARLOS VANEGAS	79700841	[illegible]	CAPSULA 200mg	30	21/07/21	2012990 119	2016 M-12744-R2	11/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
CARLOS VANEGAS	79700841	TRIMETAZIDINA	TABLETA 160 mg	15	21/07/21	800495 54A	2009M-12744-R	02/23	FARMACIA ACUNAL	JOHANA	HOSMAN
CARLOS VANEGAS	79700841	EFAVIRENZ EMTRICITABINA TENOFOVIR	600 mg + 200mg + 300g TABLETA	30	21/07/21	0690521	2018M-0018512	05/23	FARMACIA	JOHANA	HOSMAN
OSCAR GRAJALES	80221770	HIDROXIDO ALUMINIO + SIMETICONA	SUSPENSION 360 ml	1	21/07/21	10211	2007 M-0007436	04/23	FARMACIA PERSEVERANCIA	JOHANA	HOSMAN
OSCAR GRAJALES.	80221770	ESOMEPRAZOL	TABLETA 20mg	60	21/07/21	652559	2016 M-0005545 NL	06/22	FARMACIA PERSEVERANCIA	JOHANA	HOSMAN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 1 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSAL.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
OSCAR GRAJALES	80221770	ALBENDAZOL	TABLETA 200mg	2	21/07/21	65524	2017M-0149123-R1	01/23	FARMACIA PENSIONADOS	JOHANA	HOSMAN
OSCAR GRAJALES	80221770	ACETAMINOFEN	TABLETA 500mg	30	21/07/21	21851	2018M-0002317 R2	03/24	FARMACIA PENSIONADOS	JOHANA	HOSMAN
JORGE MANCERA	1108454457	DICLOFENAMINA	TABLETA 4mg	30	22/07/21	B010253	2012M-0132187-R2	12/22	FARMACIA NUEVA EPS	JOHANA	HOSMAN
JORGE MANCERA	1108454457	TINIDAZOL	TABLETA 500mg	60	22/07/21	56121	297M-0012391 R1	11/21	NUEVA EPS	JOHANA	HOSMAN
JORGE MANCERA	1108454457	VITAMINA B12	SOLUCION 1mg/ml	2	22/07/21	B050351	2013-M-0029991 R3	05/24	NUEVA EPS.	JOHANA	HOSMAN
LUIS FERNANDO RODRIGUEZ	11315992	EFAVIRENZ EMITRICITABINA TENOFOVIR	TABLETA 600+200mg	30	22/07/21	0690521	2018M-0018512	05/23	FARMACIA ACHAR.	JOHANA	HOSMAN
NESTOR MORALES	80724806	OMEPRAZOL	20mg	30	26/07/21	2100643 98	2019M-0003109 R1	07/22	FARMACIA TAMIDAD	JOHANA	HOSMAN
ALVARO ENTO	12972562	SALBUTAMOL	INHALADOR	1	27/07/21	M8521	2009M-0009074	04/22	FARMACIA TAMIDAD	JOHANA	HOSMAN
ALVARO ENTO	12972562	BROMURO IPATROPIO	INHALADOR	1	27/07/21	232821	2014M-0015094	03/23	FARMACIA TAMIDAD.	JOHANA	HOSMAN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INGRESO DE MEDICAMENTOS	Código: FOR-PSS-146 Versión: 0 Fecha: Memo INT18493 - 09/04/2018 Página: 2 de 2

NOMBRE DEL SERVICIO: COMUNIDAD DE VIDA

NOMBRE DEL CENTRO: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSAL.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	PRESENTACION	CANTIDAD	FECHA DE INGRESO	LOTE	REGISTRO INVIMA	FECHA DE VENCIMIENTO	PROCEDENCIA DEL MEDICAMENTO	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN RECIBE	NOMBRE Y FIRMA DE QUIEN ENTREGA
LEONARDO GARCIA.	3274594	OMEPRAZOL	CAPSULA 20MG	30	27/07/21	21064413 08	2019M-0013109 R1	04/22	FARMACIA TAHIDAO	JOHANA	HOSMAN
FREDY GARCIA	75095840	IBUPROFENO	TABLETA 600MG	10	27/07/21	3004774	2015-M-0014955-R2	01/23	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
JAIRO MUÑOZ	10083550	TAMSULOSINA	CAPSULA 0.4MG	90	30/07/21	105402	2019M-0019198	01/23	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
EDGAR CHAMORRO.	79692895	QUETIAPINA	TABLETA 25MG	30	30/07/21	1341303	2008M-0008787	03/23	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
HUGO SOTO	18922764	VALCOTE	TABLETA 500MG	120.	30/07/21	267519A	2016M-0077660 R3	02/24	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
JAIRO MUÑOZ	10083550	BISACODILO	TABLETA 5MG	30	30/07/21	014105	2015M-0004442 R1	05/23	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
JAIRO MUÑOZ	10083550	PENICILINA G BENZATINICA	AMPOLLA 2400000	3	30/07/21	20201139	2029M-0019694	11/23	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN
JAIRO MUÑOZ	10083550	ACETAMINOFEN	TABLETA 500MG	60	30/07/21	21B512	2018M-0002317 -R2.	03/24	AUDIFARMA NESTARO	JOHANA	HOSMAN

Formato salidas a entidades de salud

FOR-PSS-130

1301

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD

Código: FOR-PSS-130
Versión: 0
Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018
Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 01/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Reinaldo Alirio Morera	19431671	Dentaleser	odontologo	Carnet	04:00	17:00	
Hugo Soto	18927764	Juzgado Policuero	Audiencia	Carnet	04:00	17:00	
Yenny Maritza Gomez	52410995	Dentaleser	Odontologia	Carnet	04:00	17:00	Yenny MARITZA
Jose Ronconcio	80262039	Dentaleser	Odontologia	Carnet	04:00	17:00	
Alexander Chico O	72206200	Univer	Toma medida jefes	Orden	04:00	17:00	
Jorge Adrian Rincon	1108454457	Clinica Marly	Odontologia	Orden	04:00	17:00	
Mario Montaño	5197477	Alcaldia	Reperacion Victimas	Ninguno	04:00	17:00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA:

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Harmar Gaitan FIRMA:

1302

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD

Código: FOR-PSS-130
Versión: 0
Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018
Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 06/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jaime Medina	79706145	Trinidad Galan	laboratorio	Orden	04:00	17:00	
Jose Cordona	16225128	Trinidad Galan	laboratorio	Orden	04:00	17:00	
Willian Gutierrez	16738542	Trinidad Galan	Cito Ecografia	Orden	04:00	17:00	WILLIAN GUTIERREZ
Luis Antonio Ruiz	79162838	Dentisalud	Odontologia	Orden	04:00	17:00	LUIS RUIZ
Jhon velez	1098677977	Cirugia	Sacar Cita	Carpeta	04:00	17:00	JHON VELEZ
Hugo Soto Asconio	18922764	Juzgado	Firma	Carpeta	04:00	17:00	
Fernando Parra	79418198	Eden	Vacuna	Carnet	04:00	17:00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA:

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmer Esteban FIRMA:

1303

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

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

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jaime Medina	79706145.	UPA 35.	Odontologia	Orden	04:30	05:30	
Fredy Rueda	80117001	Virrey Olaya	Odontologia.	Orden	04:30	05:30	
Agustin Aranza	79017119	Pagatodo.	Retiro dinero	Ninguno	04:30	05:30	
Ricardo Falerdo	6929 5020	CC Eden.	Vacuna.	Carnet	04:30	05:30	
Giovanny Villeros.	77 092577	Las delicias.	Orde Psiquiatria.	Ordenes	04:30	05:30	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Diana Fernandez FIRMA: Diana f

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmer Escobar FIRMA:

7304

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 08/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6 MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jhon Velez	1098677797	Hospitales Sinergia	Cita med. General	Orden	04+00	18+00	Jhon Velez
Hugo Soto	18922764	Bravo Paez	Terapia	Orden	04+00	18+00	
Yenny Gomez	52410945	Bravo Paez	Terapia	Orden	04+00	18+00	Yenny Martinez AGS
Agustin Aranza	79701719	Bravo Paez	Terapia	Orden	04+00	18+00	
Reinaldo Moreno	19431671	Santa Clara	Gastroenterologo	Orden	04+00	18+00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Diana Fernandez FIRMA: Diana F

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmer Escobar FIRMA:

7305

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 09/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jaime Enrrique Nacho	79706145.	Univer Bosq.	Examen	Orden	06:00	19:00	
Alexander Chico O	72206200	Univer Americas	Gofos	Orden	06:00	19:00	
Jhon Veles	10988797	Sinergia.	Ordenes Medicas	Orden	06:00	19:00	

10. RESPONSABLES :

10.1 NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA:

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmar Escobar FIRMA:

7306

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 12 / 07 / 2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Monica Rasney Rodriguez	59 197824	Univer Exito	Optometria	Orden	04:00	15:30	Monica
Cesar Diaz del Castillo	7142430	Univer Exito	optometria	Orden	04:00	15:30	
Alexander Chico Orozco	72 208200	Univer Americas	Medida Lentes	Orden	04:00	15:30	
Agustin Arenas Orote	79 701319	Bravo Paez	Terapia	Orden	04:00	15:30	
Jenny Maritza Gomez	54410995	Ugc 35 - Bravo P	Terapia	Orden	04:00	15:30	Jenny Maritza
Jaime Enrique Medina	79 706145	Bravo Paez	O dontologo	Orden	04:00	15:30	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDA FIRMA: Diana

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hasmer Escobar FIRMA:

1307

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 14 / 07 / 2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Agustin Aranza	79704719	Bravo Paez	Terapia	Orden	04:00	15:10	
Venny Gomez	52410995	Bravo Paez	Terapia	orden	04:00	15:10	
Reinaldo Moreno	1943671	Jorge Eliecer	Oftalmologia	Orden	04:00	15:10	
Luna Hurtado	80231523	Alpes	Vacuna	Carnet	04:00	15:10	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDA FIRMA:

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmar Escobar FIRMA:

1308

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 15/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Yenny Gomez	52410 995	Brava Paez	Terapia	Orden	04+00	19+00	Yenny Gomez B
Agustin Aranza	79701 719	Brava Paez	Terapia	Orden	04+00	19+00	
Doira Munoz B.	10083550	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	04+00	19+00	
Arnold Ramirez	80214410	Upa 35	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Hector G Gonzalez	1023897026	Upa 35	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Walter Medina	80159534	Upa 35	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Julio C. Lozada	80843157	Upa 35	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Jose Rancancio	80262059	Upa 35	Medicina General	Orden	04+00	19+00	
Luis Alvarado	17636606	Upa 35	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Luis Ferrado Serrano	7248564	Upa 35	Medicina General	Orden	04+00	19+00	
Reinaldo Morera	19431671	Dentalcar	Odontologia	Orden	04+00	19+00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Hasmar Escobar FIRMA:

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 DIANA FERNANDEZ FIRMA:

1309

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario 2. FECHA: 16/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jaime Medina	79706145	Upa 35	Odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Isrroel Plata	79877876	Upa 35	Odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Maric Helera Montano	31976477	Upa 35	Odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Cesar Diaz del Castillo	7142430	Upa 35	Odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Monica Rosney Rodriguez	52197824	Upa 35	Odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	Monica R.
Hugo Soto	18922764	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Hector Yovanni Gonzalez	1023897086	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Jenny Maritza Gomez	52410995	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Jose Fernando Parra.	79418198	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	NO FIRMA.
Edwar Gustavo Martinez	1030011459	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Alvaro Leon Restrepo.	80228437	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	ALVARO
Jaime Cuevas.	79654464	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	JAIME CUEVAS
Francisco Hernan Torres	79315121	Trinidad Galan	Laboratorios	Orden	4:00 am	6:30 pm	
Walter Medina.	80159534	Upa 35	odontologia	Orden	4:00 am	6:30 pm	
La Estrella.							
dairo Antonio Garcia	80771507	La Estrella	Hospitalizacion	Carta	4:00 am	6:30 pm	
Alexandre Morero Silvari	1032357879	La Estrella	Hospitalizacion	Carta	4:00 am	6:30 pm	
Leonardo Fabio Garcia.	3274594	La Estrella	Hospitalizacion	Carta	4:00 am	6:30 pm	No Firmo

10. RESPONSABLES :
10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Hasmar Escobar R FIRMA:
10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Dara Fernandez FIRMA:

1310

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario 2. FECHA: 19 / 07 / 2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Luis Fernando Rodriguez	1315992	Aunar	Laboratorios	Orden	04+00	19+00	
Hugo Soto	118 922 764	Aunar	laboratorios	Orden	04+00	19+00	
Alvaro Erazo	12972562	Semper Merdad	Medico General	Orden	04+00	19+00	
Jose de la Rosa	1020766335	45 con Caracas	Odontologia	Orden	04+00	19+00	
Heiner Velazo	81757 11	Unidad Alpes.	Medico General	Orden	04+00	19+00	Heine
Camilo Fajardo	800 95 731	Unidad Alpes.	Medico General.	Orden	04+00	19+00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Diana Fernandez FIRMA: Diana

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hasmar Escobar FIRMA:

1311

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMEDOR A CIELO EL ROSARIO 2. FECHA: 27/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
RICHAR GARCIA	80129120	CHAPINERO 49	m.b	ORDEN	3+30	20+00	
IVAN HERAO	80231523	SAN DIAS	ENDOCRINOLOGIA	ORDEN	3+30	20+00	
NELLY MORALES	80729[illegible]	1 MAYO	m.b	ORDEN	3+30	20+00	NOM
FREDY BELLO	79364460	DIEGO PAEZ	ORTOPEDIA	ORDEN	3+30	20+00	
FRANCISCO PEREZ	79315121	KENNEDY	GLOBEADO	ORDEN	3+30	2+00	
WILLIAM GUTIERREZ	16738[illegible]	KENNEDY	GLOBEADO	ORDEN	3+30	21 00	William Gutierrez
OSCAR GRANJALES	80121770	PROSEGUIR AMB.	m.b	ORDEN	3+30	20+00	
FREDDY SANCHEZ	1136911953	SAN DIAS	CITA NEFROLOGIA	ORDEN	3+30	20+00	
LUIS RODRIGUEZ	11315992	[illegible]	[illegible]	ORDEN	3+30	20+00	

10. RESPONSABLES :
10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA:
10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Homer Escobar FIRMA:

7312

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMEDOR DE VIDA EL RETIRO 2. FECHA: 22/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
EDGAR CHAMORRO	1067057465	SANTA CLARA	MAXILOFACIAL	ORDEN	4:00	19:00	
MIGUEL CALDERON	19382567	SAN RAFAEL	PSIQUIATRIA	ORDEN	4:00	19:00	
HUGO SOTO	14922764	SAN DIEGO	ORTOPEDIA	ORDEN	4:00	19:00	
LUIS RODRIGUEZ	11315992	AUNAR	MEDICO GENERAL	ORDEN	4:00	19:00	
JHON VELEZ	1098456417	FUNDACION LAUZ	PSIQUIATRIA	ORDEN	4:00	19:00	JHON VELEZ
LUIS RUIZ	79162938	SANTA CLARA	URGENCIAS	ORDEN	4:00	19:00	LUIS RUIZ
JOSE RINCON.	1108456457	CLINICA MERLY	MEDICAMENTO	ORDEN.	4:00	19:00	

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA: DIANA F.

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hermes Escobar FIRMA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 Fecha: Memo Int.11671 - 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario' 2. FECHA: 23 / 07 / 2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL PARTICIPANTE	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Cesar Díaz del Castillo	7142430	Hospital de Kennedy	Cirugia General	Orden	03+30	16+40	
Jaime Cuevas Delgado	79654141	Hospital de Kennedy	Cirugia General	Orden	03+30	16+40	
Luis Eduardo Castañeda	19599527	Hospital de Kennedy	Anestesiologia	Orden	03+30	16+40	
Jose Fernando Parra	79418198	Dentisalud.	Odontologia.	Orden	03+30	16+40	
Alvaro Javier Erazo	12972562	Hospital Santa Clara	laboratorio.	Orden	03+30	16+40	
Miguel Angel Calderon	19382557	Hospital Santa Clara	laboratorio.	Orden	03+30	16+40	
Jaime Medina.	7970145	La Estrella	Hospitalización	Copeta	03+30		Jaime

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: Diana Fernandez FIRMA: Diana Fernandez

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 _____ FIRMA: _____

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMEDOR DE USME EL ROSARIO 2. FECHA: 26/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
Jenny Gomez	52410995	TRINIDAD GALAN	CITOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
Sandra Omaira	1022946511	TRINIDAD GALAN	CITOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
GIOVANNA BUSTOS	1070305037	UPA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
EDWIN DAVILA	79994643	UPA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
JACKSON RENJIFO	82360817	UPA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
RICARDO FAJARDO		SAN PEDRO MENDOZA	MG	ORDEN	4:00	1:8+10	
FRANCISCO TORRES	1315121	DENTO LASER	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
LUIS RODRIGUEZ	1345992	HOSPITAL RENDY	UROLOGIA	ORDEN	4:00	1:8+10	
ALVARO ERAZO		HOSPITAL RENDY	OTORRINO	ORDEN.	4:00	1:8+10	
WALTER MEDINA	80159534	CENTRO COMERCIAL EDEN	VACUNA	CARNET	4:00	1:8+10	

10. RESPONSABLES :
10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA: DIANA FERNANDEZ
10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmer Escobar FIRMA:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE UVA EL ROSARIO 2. FECHA: 27/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
FREDDY RUEDA	80117001	OINYA	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	5:00 pm	Freddy Rueda
AZUL MORENO	79914928	CUNDINAMARCA 35	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	
FRANCISCO TORRES	79315121	CUNDINAMARCA 25	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	
JHON FERNANDEZ	79768212	CUNDINAMARCA 35	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	
WILLIAM GUTIERREZ	16738542	CUNDINAMARCA 35	ODONTOLOGIA. M6	ORDEN	4:00	5:00	
JAIRO MORENO	1000235150	CUNDINAMARCA 35	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	LUIS RUIZ
LUIS RUIZ	79762938	ZONA FRANCA	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	
EDGAR MARTINEZ	1.070.[illegible]484	CUNDINAMARCA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	5:00	
ALVARO LEON	80228437	SANTA CLARA	CIRUGIA VASCULAR	ORDEN	4:00	5:00	ALVARO
CESAR DIAZ	7742430	HOSPITAL TEUSAQUILLO	LABORATORIO	ORDEN	4:00	5:00	CESAR DIAZ C.C.
JAIME CUBIAS	79654147	HOSPITAL TEUSAQUILLO	LABORATORIO	ORDEN	4:00	5:00	
FERNANDO RENTERIA	3179357	CUNDINAMARCA 35	M. 6	ORDEN	4:00	5:00	
GIOVANNY VILLEGAS	7709253	CUNDINAMARCA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	5:00	
GIOVANNI PELAEZ	7702543	CUNDINAMARCA 35	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	5:00	
Jhon Velez Meza	1098677292	Nutricon calle 80	Nutricion	Ordenes	4:00	5:00	JHON

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA: DIANA FERNANDEZ

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 Hosmer Escobar FIRMA:

1316

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD UNA EL ROSARIO 2. FECHA: 28/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
JULIO CESAR IBAÑEZ	80843157	UPA 35	ODONTOLOGIA	ODONTOLOGIA	4:00	8:00	Julio C. Ibañez
PABLO NELSON PINEDA	79923909	UPA 35	ODONTOLOGIA	ODONTOLOGIA	4:00	8:00	
JAIME CUEVAS	79654147	UPA 35	ODONTOLOGIA	ODONTOLOGIA	4:00	8:00	
JOHAN STEVEN JEREZ	1098307766	UPA 35	ODONTOLOGIA	ODONTOLOGIA	4:00	8:00	
JOSE MARMOLEJO	1026586496	CENTRO ODONT	VACUNA	CARNET	4:00	8:00	
FERNEY BELLO	79364480	CENTRO ODONT	VACUNA	CARNET	4:00	8:00	
JESUS LORENZO	13504487	CENTRO ODONT	VACUNA	CARNET	4:00	8:00	JESUS FCO
JHON VELEZ	1098647971	FOUNDERMA	DERMATOLOGIA	ORDEN CARNET	4:00	8:00	JHON VELEZ

10. RESPONSABLES :

10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDA FIRMA: DIANA FERNANDA

10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 HOSMER ESCOBAR FIRMA:

1317

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO SALIDAS A ENTIDADES DE SALUD	Código: FOR-PSS-130 Versión: 0 27/02/2018 Página: 1 de 1

1. NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNA DE USAQUEN 2. FECHA: 30/07/2021

3. NOMBRE COMPLETO DEL CIUDADANO	4. CÉDULA	5. INSTITUCIÓN DE SALUD A LA QUE ASISTE	6. MOTIVO DE SALIDA	7. DOCUMENTOS ENTREGADOS AL	8. HORA DE SALIDA	9. HORA DE INGRESO	10. FIRMA DEL PARTICIPANTE
OMAIRA BARRERA	1022396511	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	
JOSE RONCANCIO	80262059	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	
LUALTEA MCANA	80159536	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	
FREDY BELLO	79364400	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	
ALEXANDER CHICO	72206200	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	
LEONARDO GARCIA	3274596	ALCALA MUZU	LABORATORIOS	ORDEN	4:00	19+00	NO FIRMA
LUIS ALVARADO	17636606	TRINIDAD GRAN	ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	19+00	
DIEGO CORREAL	80254436	USC USAQUEN COLOMBIA	ODONTOLOGIA	OREN	4:00	19+00	
AGUSTIN ARANZA	19707719	BRAVO PAEZ	MG, ODONTOLOGIA	ORDEN	4:00	19+00	
FERNANDO MONTAÑO		USC SANTA LUCIA	ODONTOLOGIA	OREN	4:00	19+00	

10. RESPONSABLES :
10.1. NOMBRE DEL RESPONSABLE 1: DIANA FERNANDEZ FIRMA: DIANA F
10.2. NOMBRE DEL RESPONSABLE 2 FIRMA: