ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Entrega recordatorio Plan de Imaginarios

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/03/2023 **Hora Inicio:** 3:00:00 p.m. **Hora Fin:** 4:00:00 p.m. **N° de Participantes** 25

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad

Metodología (Descripción):

Taller dirigido a recordar prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad. Se hace entrega de un volante bicolor tamaño carta de los talleres trabajados en el mes de diciembre.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen lo que recuerdan de los talleres

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Entrega recordatorio Plan de Imaginarios

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/03/2023 **Hora Inicio:** 4:00:00 p.m. **Hora Fin:** 5:00:00 p.m. **N° de Participantes** 25

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad

Metodología (Descripción):

Taller dirigido a recordar prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad. Se hace entrega de un volante bicolor tamaño carta de los talleres trabajados en el mes de diciembre.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen lo que recuerdan de los talleres

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Entrega recordatorio Plan de Imaginarios

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/03/2023 **Hora Inicio:** 5:00:00 p.m. **Hora Fin:** 6:00:00 p.m. **N° de Participantes** 26

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad

Metodología (Descripción):

Taller dirigido a recordar prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad. Se hace entrega de un volante bicolor tamaño carta de los talleres trabajados en el mes de diciembre.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen lo que recuerdan de los talleres

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Entrega recordatorio Plan de Imaginarios

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/03/2023 **Hora Inicio:** 8:00:00 a.m. **Hora Fin:** 9:00:00 m. **N° de Participantes** 28

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad

Metodología (Descripción):

Taller dirigido a recordar prácticas de hàbitos saludables del sueño, solución de problemas y comunicación asertiva y manejo de ansiedad. Se hace entrega de un volante bicolor tamaño carta de los talleres trabajados en el mes de diciembre.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen lo que recuerdan de los talleres

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 9:00 a. m. **Hora Fin:** 10:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen sus experiencias de vida, donde dicen que en muchas cosaiones no logran dormir lo que quieren porque deben responder con responsabilidades en el hogar.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00 a. m. **Hora Fin:** 11:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponenque en sus familias se tiene la costubre de despertar temprano pero que igualmente se acuestan temprano respetando el sueño de los integrantes del hogar

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 11:00:00 a.m. **Hora Fin:** 12:00:00 m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen que no tienen hábitos del sueño ya que trasnochan por ver el celular y se despiertan muy tarde si están en vacaciones y ayudan en el hogar, se enfatiza la importancia de dejar el celular en el momento de dormir ya que las consecuencias se ven a largo plazo.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 12:00:00 m. **Hora Fin:** 1:00:00 p.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen que las preocupaciones se comvietieron en un diario lo cual afecta su ciclo del sueño.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 1:00:00 p.m. **Hora Fin:** 2:00:00 p.m. **N° de Participantes** 13

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y algunos participantes exponen quea la fecha no le han dado importancia a dormir bien porque lo hacen de manera automática y en muchas ocasiones ienten que las preocupaciones diarias los desvelan.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Hábitos Saludables para una Mente Sana

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 1/12/2022 **Hora Inicio:** 8:00 a. m. **Hora Fin:** 9:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Fortalecer prácticas de autocuidado e incrementar el bienestar psicológico.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido reconocer la importancia del cuidado propio, con el fin de poner en práctica herramientas y hábitos que los participantes puedan incorporar en su día a día, hábitos saludables (sueño – higiene del sueño, alimentación, ejercicio). Se presenta un video en el cual se explica la importancia de la higiene mental especificando los buenos hábitos alimenticios, físicos y del sueño donde este último es el más importante para recuperar la óptima función cerebral teniendo en cuenta que este ayuda a la prevención de enfermedades mentales.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los participantes exponen sus experiencias de vida, donde dicen que en la etapa de su vida sus padres si los dejan descansar lo sufciente de las labores esolares.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 9:00:00 a.m. **Hora Fin:** 10:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los niños y adolescentes manifiestan que no les gusta hablar con sus padres porque se sienten juzgados, `por lo cual se les invita a generar un ambiente de confiazna con su familia a través de la honestidad.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00:00 a.m. **Hora Fin:** 11:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los niños y adolescentes manifiestan que es más fácil hablar con sus compañeros escolares que con sus familias porque en muchas ocsaiones todos se interesan más por estar revisando los celulares, por lo cual se invita a fortalecer los lazos familiares a partir de contar lo que les pasa en su diario vivir sin miedo a sentirse juzgados.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 11:00:00 a.m. **Hora Fin:** 12:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los niños y adolescentessolo enfatizan en que no es divertido hablar con sus en padres y por ello se reprimen en hacerlo o porque sienten que no les prestan atención, por lo cual se enfatiza en la necesidad de hablar con ellos y exponenles sus puntos de vista ya que la principal red de apoyo para ellos son sus padres.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 12:00:00 m. **Hora Fin:** 1:00:00 p.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los adultos mencionan que en ocasiones han sentido que es muy poco el tiempo que pueden compartir en familia ya que deben salir a rebuscarse el diario vivir y cuando retornan a sus casas se sienten casados y se acuestan para seguir la monotonía del día sigueinte, se enfatiza en la importancia de compartir tiempo en familia debido a que los niños y adolescentes mencionan que se sienten abandonados y de esta manera se van perdiendo los lazos familiares.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 1:00:00 p.m. **Hora Fin:** 2:00:00 p.m. **N° de Participantes** 13

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad y los adultos mencionan que la comunicación con sus familias es dificil porque todos presentan comportamientos egocentricos y solo en estas fechas es que se reunen para festejar y saber el uno del otro, por lo cual se enfatiza que aunque la época exige compartir en familia hay que adecuarlo como hábito el poder reunirse, y conversar con el otro de tal manera que afianzara los lazos familiares.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Solución de Problemas y Comunicación Asertiva

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 7/12/2022 **Hora Inicio:** 8:00:00 a.m. **Hora Fin:** 9:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Poner en práctica pautas de hábitos saludables incorporar habilidades de comunicación asertiva para favorecer una comunicación efectiva, clara y respetuosa en diversos contextos.

Metodología (Descripción):

Taller dirigido que ofrece herramientas de solución de problemas interpersonales y comunicación asertiva mediante psicoeducación y estrategias de asertividad. Específicamente, este estilo de comunicación se centra en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera confiada, clara y partiendo del respeto. De esta forma, este taller brinda las pautas esenciales para mantener una comunicación efectiva y respetuosa en diversos contextos. A través de un video se especifican los cuatro pilares de la comunicación como lo es la escucha, la empatía, la serticidad y la claridad en el mensaje. Se cierra el taller ofreciendo algunas pautas para reconocer el tipo de lenguiaje corporal y verbal en el moment en el que se transmiten los mensajes.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad ylos niños y adolescentes manifiestan que sus padres no entienden lo que ellos les quieren decir, por lo cual se invita a llevar de manera clara el mensaje y sin miedo a repercusiones ya que la honestidad los llevara a ganar el terreno de la confianza y mejorar la comunicación.

Observaciones:

Se presenta una participación activa.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 9:00:00 a.m. **Hora Fin:** 10:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos adolescentes manifiestan que en ocasiones sufren de ansiedad por comer o por el celular.

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 10:00:00 a.m. **Hora Fin:** 11:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos adolescentes manifiestan que sufren de estrés por problemas en sus hogares o responsabilidades en el hogar

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 11:00:00 a.m. **Hora Fin:** 12:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos participantes manifiestan que sufren algunas veces no concilian el sueño fácilmente.

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 12:00:00 m. **Hora Fin:** 1:00:00 p.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos participantes manifiestan que su mayor ansiedad es el estrés por conseguir cubrir sus necesidades básicas.

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 1:00:00 p.m. **Hora Fin:** 2:00:00 p.m. **N° de Participantes** 13

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos participantes manifiestan que su mayor ansiedad es conseguir el diario y la falta de comunicacvión con sus hijos.

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Integración Social	**PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **COMPONENTE INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA REGISTRO DE ACTIVIDADES**	FORMATO NO CONTROLADO

1. Identificación de la Unidad Operativa

Modalidad Comedores Comunitarios - Cocinas Populares **Localidad** San Cristóbal

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7170/2022 **Unidad Operativa:** Altos del Poblado

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Manejo de ansiedad

Eje de Inclusión Social: Eje 4: Fortalecimiento de capacidades

Acción para la Inclusión Social: Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales

Fecha: 16/12/2022 **Hora Inicio:** 8:00:00 a.m. **Hora Fin:** 9:00:00 a.m. **N° de Participantes** 30

Lugar: Comedor Comunitario Altos del Poblado **Responsable:** Claudia Brambilla

Objetivo:

Conocer las características principales de la ansiedad y efectuar las estrategias y habilidades aprendidas para la aceptación y gestión de esta emoción.

Metodología (Descripción):

Se realiza un taller dirigido que brinda herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad, incluyendo psicoeducación y estrategias para el manejo de la ansiedad asociada a la pandemia y a la ansiedad social (presentaciones en público virtuales, ansiedad frente al contacto con otras personas después del confinamiento, entre otros), a través de un video que expone los 6 pasos para controlar la ansiedad: reconocer cuándo y cómo surge, observar los pensamientos, retar a los pensamientos negativos, enfrentar los miedos, respirar profundamente y aceptar la incertidumbre y confiar en el presente. A continuación se le solicita al grupo que escriba una reflexión que plasme en el mural las principales experiencias vividas durante los talleres.

Resultados Obtenidos:

A través de un lenguaje simple y un video se retroalimenta la actividad donde algunos niños dicen que les gusta comerse las uñas.

Observaciones:

Se presenta una participación activa para la realización del mural.