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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 - 2022 **Unidad Operativa:** 113778 CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/16/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Auto reconocer nuestro cuerpo de una forma saludable, asi mismo visibilizar la situación de los adultos mayores y la importancia de un envejecimiento activo y de exelente calidad.

Metodología (Descripción):

Se realizo el taller abordando los diferentes temas como la importancia de nuestro cuidado personal, alimentacion y habitos saludables para nuestro diario vivir, a traves de movimientos corporales (danza, música y canto) se logra aliviar tensiones musculares y articulares. Ademas de esto se reconoce la importancia del sentido del tacto, como vehículo de transmisión de emociones compartidas,realizando asi diferentes dinamicas para la comprension del mismo, generando diferentes emociones logrando variaciones en sus estados de animo y mejor bienestar social.

Resultados Obtenidos:

Se logro fortalecer su autoestima y motivacion dando alegrias para un diario vivir, con los diferentes ejercicios musculares aplicados en la sesion, provocando mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis o diferentes dolores corporales que por su edad se pueden ver afectados. Ademas de esto con el baile se lorgro una leve coordinación y mejoramiento en su equilibrio corporal.
Teniendo en cuenta que el baile actúa como estímulo sensorial en nuestro cuerpo, se logro disminuir su carga de estres diaria disminuyendo la ansiedad y la angustia causando un estado de relajacion vital.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/18/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Activar su memoria a través de recuerdos ,relacionandolos con el presente, dando valor a sus experiencias vividas .

Se realizo la segunda sesion por medio de un taller dando como finalidad que las personas mayores transmitan, aquellos conocimientos, que normalmente se han ido transmitiendo verbalmente y que no están recogidos en lugar alguno. Se realizo una dinamica ubicandose en parejas, o en dado caso individualmente, donde cada uno de ellos inicia la dinamica de narrar sus mejores recuerdos, acontecimientos impotantes o situaciones de alto impacto que marcaron o significaron algo en su diario vivir.

Resultados Obtenidos:

Se logro trabajar la orientación temporo espacial de la persona, es una de las capacidades más importantes, esta función nos permite ser conscientes de nosotros mismos, orientación personal y del contexto (orientación tiempo y espacio) en el que nos encontramos en un momento determinado.

Ser consciente del tiempo, activa el proceso de nuestra memoria, nos permite recordar el pasado, vincularlo al presente y ser consciente del espacio-temporal presente.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/28/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Estimular su cognición para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de sus funciones cognitivas superiores.

La metodología consistirá en ensamblar diferentes técnicas para trabajar de forma adecuada la prevención de los deterioros mencionados, combinando talleres, con charlas en las que se tratará de que estén implicadas, Puntos a desarrollar en los talleres:

• Funciones cognitivas y su evolución.
• Estimulación de la memoria.
• Estimulación de funciones cognitivas y prevención de la pérdida de psicomotricidad.

Resultados Obtenidos:

Se logro mantener las habilidades intelectuales como lo son atención, memoria, praxias, funciones ejecutivas y sus calculos matematicos, ayudando a mejorar el bienestar y calidad de vida, logrando mejorar el bienestar y autonomía personal, la autoestima y autoeficacia, así como la adquisición de habilidades necesarias para afrontar satisfactoriamente situaciones de estrés y desequilibrio emocional.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/23/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Auto reconocer nuestro cuerpo de una forma saludable, asi mismo visibilizar la situación de los adultos mayores y la importancia de un envejecimiento activo y de exelente calidad.

Metodología (Descripción):

Se realizo el taller abordando los diferentes temas como la importancia de nuestro cuidado personal, alimentacion y habitos saludables para nuestro diario vivir, a traves de movimientos corporales (danza, música y canto) se logra aliviar tensiones musculares y articulares. Ademas de esto se reconoce la importancia del sentido del tacto, como vehículo de transmisión de emociones compartidas,realizando asi diferentes dinamicas para la comprension del mismo, generando diferentes emociones logrando variaciones en sus estados de animo y mejor bienestar social.

Resultados Obtenidos:

Se logro fortalecer su autoestima y motivacion dando alegrias para un diario vivir, con los diferentes ejercicios musculares aplicados en la sesion, provocando mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis o diferentes dolores corporales que por su edad se pueden ver afectados. Ademas de esto con el baile se lorgro una leve coordinación y mejoramiento en su equilibrio corporal.
Teniendo en cuenta que el baile actúa como estímulo sensorial en nuestro cuerpo, se logro disminuir su carga de estres diaria disminuyendo la ansiedad y la angustia causando un estado de relajacion vital.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/26/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:15Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Activar su memoria a través de recuerdos ,relacionandolos con el presente, dando valor a sus experiencias vividas .

Se realizo la segunda sesion por medio de un taller dando como finalidad que las personas mayores transmitan, aquellos conocimientos, que normalmente se han ido transmitiendo verbalmente y que no están recogidos en lugar alguno. Se realizo una dinamica ubicandose en parejas, o en dado caso individualmente, donde cada uno de ellos inicia la dinamica de narrar sus mejores recuerdos, acontecimientos impotantes o situaciones de alto impacto que marcaron o significaron algo en su diario vivir.

Resultados Obtenidos:

Se logro trabajar la orientación temporo espacial de la persona, es una de las capacidades más importantes, esta función nos permite ser conscientes de nosotros mismos, orientación personal y del contexto (orientación tiempo y espacio) en el que nos encontramos en un momento determinado.

Ser consciente del tiempo, activa el proceso de nuestra memoria, nos permite recordar el pasado, vincularlo al presente y ser consciente del espacio-temporal presente.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/29/2022 **Hora Inicio:** 8:00Am **Hora Fin:** 9:20 AM **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Estimular su cognición para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de sus funciones cognitivas superiores.

La metodología consistirá en ensamblar diferentes técnicas para trabajar de forma adecuada la prevención de los deterioros mencionados, combinando talleres, con charlas en las que se tratará de que estén implicadas, Puntos a desarrollar en los talleres:

• Funciones cognitivas y su evolución.
• Estimulación de la memoria.
• Estimulación de funciones cognitivas y prevención de la pérdida de psicomotricidad.

Resultados Obtenidos:

Se logro mantener las habilidades intelectuales como lo son atención, memoria, praxias, funciones ejecutivas y sus calculos matematicos, ayudando a mejorar el bienestar y calidad de vida, logrando mejorar el bienestar y autonomía personal, la autoestima y autoeficacia, así como la adquisición de habilidades necesarias para afrontar satisfactoriamente situaciones de estrés y desequilibrio emocional.

Observaciones:

EJES INCLUSIÓN SOCIAL

Eje 1: Articulación intrainstitucional, interinstitucional e intersectorial
Eje 2: Sensibilización para la inclusión social
Eje 3: Reconocimiento de capacidades
Eje 4: Fortalecimiento de capacidades
Eje 5: Diiversidad y cultura
Eje 6: Acompañamiento y seguimiento

ACCIONES DE INCLUSIÓN SOCIAL

Acción 1. Consolidación y actualización directorio institucional y rutas de atención integral
Acción 2. Gestión de oferta
Acción 3. Contextualización al participante y su hogar/familia
Acción 4. Lectura de realidades
Acción 5. Concertación del Contrato Social Familiar
Acción 6. Referenciación
Acción 7. Análisis Sociodemografico
Acción 8. Agricultura Urbana Orgánica en casa
Acción 9. Transformación de Alimentos
Acción 10. Encuentros que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales
Acción 11. Diálogo de saberes intercultural e intergeneracional
Acción 12. Acompañamiento y Seguimiento al Contrato Social Familiar
Actividades Transversales

MODALIDAD

Comedores Comunitarios - Cocinas Populares
Bonos Canjeables por Alimentos
Canasta Alimentaria Indígena
Canasta Alimentaria Afro
Canasta Alimentaria Rural
Apoyo Económico Social 7745
N/A

LOCALIDAD

Usaquén
Chapinero
Santa Fe
La Candelaria
San Cristóbal
Usme
Sumapaz
Tunjuelito
Bosa
Kennedy
Fontibón
Engativá
Suba
Barrios Unidos
Teusaquillo
Los Mártires
Antonio Nariño
Puente Aranda
Rafael Uribe Uribe
Ciudad Bolívar

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/21/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Auto reconocer nuestro cuerpo de una forma saludable, asi mismo visibilizar la situación de los adultos mayores y la importancia de un envejecimiento activo y de exelente calidad.

Metodología (Descripción):

Se realizo el taller abordando los diferentes temas como la importancia de nuestro cuidado personal, alimentacion y habitos saludables para nuestro diario vivir, a traves de movimientos corporales (danza, música y canto) se logra aliviar tensiones musculares y articulares. Ademas de esto se reconoce la importancia del sentido del tacto, como vehículo de transmisión de emociones compartidas,realizando asi diferentes dinamicas para la comprension del mismo, generando diferentes emociones logrando variaciones en sus estados de animo y mejor bienestar social.

Resultados Obtenidos:

Se logro fortalecer su autoestima y motivacion dando alegrias para un diario vivir, con los diferentes ejercicios musculares aplicados en la sesion, provocando mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis o diferentes dolores corporales que por su edad se pueden ver afectados. Ademas de esto con el baile se lorgro una leve coordinación y mejoramiento en su equilibrio corporal.
Teniendo en cuenta que el baile actúa como estímulo sensorial en nuestro cuerpo, se logro disminuir su carga de estres diaria disminuyendo la ansiedad y la angustia causando un estado de relajacion vital.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/24/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Activar su memoria a través de recuerdos ,relacionandolos con el presente, dando valor a sus experiencias vividas .

Se realizo la segunda sesion por medio de un taller dando como finalidad que las personas mayores transmitan, aquellos conocimientos, que normalmente se han ido transmitiendo verbalmente y que no están recogidos en lugar alguno. Se realizo una dinamica ubicandose en parejas, o en dado caso individualmente, donde cada uno de ellos inicia la dinamica de narrar sus mejores recuerdos, acontecimientos impotantes o situaciones de alto impacto que marcaron o significaron algo en su diario vivir.

Resultados Obtenidos:

Se logro trabajar la orientación temporo espacial de la persona, es una de las capacidades más importantes, esta función nos permite ser conscientes de nosotros mismos, orientación personal y del contexto (orientación tiempo y espacio) en el que nos encontramos en un momento determinado.

Ser consciente del tiempo, activa el proceso de nuestra memoria, nos permite recordar el pasado, vincularlo al presente y ser consciente del espacio-temporal presente.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Envejecimiento activo, digno y feliz (Cuidandonos para un futuro mejor).

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: 11/30/2022 **Hora Inicio:** 9:30Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Estimular su cognición para la prevención de deterioros mentales y desarrollo de sus funciones cognitivas superiores.

La metodología consistirá en ensamblar diferentes técnicas para trabajar de forma adecuada la prevención de los deterioros mencionados, combinando talleres, con charlas en las que se tratará de que estén implicadas, Puntos a desarrollar en los talleres:

• Funciones cognitivas y su evolución.
• Estimulación de la memoria.
• Estimulación de funciones cognitivas y prevención de la pérdida de psicomotricidad.

Resultados Obtenidos:

Se logro mantener las habilidades intelectuales como lo son atención, memoria, praxias, funciones ejecutivas y sus calculos matematicos, ayudando a mejorar el bienestar y calidad de vida, logrando mejorar el bienestar y autonomía personal, la autoestima y autoeficacia, así como la adquisición de habilidades necesarias para afrontar satisfactoriamente situaciones de estrés y desequilibrio emocional.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 11/22/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Definir lo que es un conflicto y el afrontamiento de problemas e identificar las variables que forman parte de un conflicto.

Metodología (Descripción):

Se realizo un juego de palabras para definir el término estrés algunas posibles respuestas serán: estrés = tensión, ansiedad, inquietud, y quizás hasta enfermedad, eso es lo que dice la experiencia y saber popular, veremos que dice la ciencia. Uno de los grandes estudiosos del tema fue el conocido médico, Hans Selye, el cual introdujo grandes apuntes teóricos que constantemente se han enriquecido por sus seguidores.

Resultados Obtenidos:

Se logra resaltar tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así:
La valoración, búsqueda del significado del evento crítico.
El problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan.
La emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.
En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema,
Las estrategias centradas en las emociones,
Las estrategias basadas en la evitación.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 11/25/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Identificar y clasificar los diferentes tipos de estrés en cada uno de sus núcleos, en los participantes del comedor cocina popular el Carmen.

Metodología (Descripción):

Realizar taller y guías por medio de cartelera didáctica sobre los diferentes tipos de Estrés como: Estrés económico: consecuencia del desempleo, restricciones económicas. Estrés Fisiológico: Ocasionado por virus agresiones físicas o químicas. Estrés Físico donde se incluye el fisiológico. Estrés no físico: incluye el social, psicológico y económico.

Resultados Obtenidos:

Se logra identificar los diferentes tipos de estrés que se encuentran en nuestro diario vivir, teniendo en cuenta que el estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 11/30/2022 **Hora Inicio:** 8:00Am **Hora Fin:** 9:20Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:**

Objetivo:

Representar y conocer la importancia de cómo actúa el estrés en nuestro diario vivir por medio de nuestros órganos vitales.

Metodología (Descripción):

Se realizo en un pliego de papel periódico la figura humana de cada participante donde cada participante señalo las siguientes partes del cuerpo:
Ojos: Tres cosas que más le gusta mirar. Tres cosas que no le gusta ver
Nariz: Olores que más le agradan:
Oídos: Música que frecuentemente escucha. Cosas que escucha y nunca quisiera escuchar.
Boca: Tres frases comunes en mí que me caracterizan.
Frente: Mis mayores preocupaciones. Manos.

Tres actividades que realizas frecuentemente Tres actividades que nunca quisieras hacer. Corazón: Lo más que quiero en la vida. Lo que más me afecta emocionalmente en la vida. Piernas: Tres lugares que frecuentemente visito Tres lugares a los que nunca quisiera ir. Al pie de la figura escribir una frase que encierre tu ideal de vida.

A partir de la respuesta se debe valorar si nuestra vida conduce a relajarnos, a enfrentarnos con soluciones positivas o si por el contrario somos del tipo torturador y que llevando estilos de vida que conllevan a crearnos situaciones displacenteras.

Resultados Obtenidos:

Con el desarrollo del taller se logra reconocer algunas pautas para nuestro desarrollo emocional, tales como:
• Decir sí a la vida, con todo lo bueno y medio bueno que consigo (la vida es impredecible pero siempre bella.)
• Debes desarrollar todo lo que eres: inteligencia sentimientos, voluntad, ser consiente de tus limitaciones para encausar tus aspiraciones y deseos.
• Viene desde la dinámica de amor amar a todos, al que te corresponde, pero también al que te odia y al que te es indiferente.
• Vive plenamente cada día que amanece (la vida no está hecha de grandes acontecimientos sino de pequeñas realidades cotidianas, lo verdaderamente importante no son los acontecimientos sino las personas que viven esos hechos).
• Vive con alegría (la alegría debe ser componente fundamental en la persona, la expresión de ir por le buen camino, de aceptar el sentido de la vida.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

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: 11/17/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Reconocer los peligros latentes de las redes sociales.

Metodología (Descripción):

Se realiza el taller, en el salon comunal El carmen, iniciando con una lluvia de ideas, frente al conocimiento que tienen sobre que es una red social y para que sirve, seguido a esto se comparte informacion sobre los peligros latentes que estan en el intenet, por medio de imagenes y testimonios de victimas cibernautas, teniendo en cuenta el buen uso de las mismas redes sociales.

Resultados Obtenidos:

Como resultado se obtienen y se identifican diferentes tips de conocimiento que debemos tener en cuenta en el momento de navegar por las redes sociales; como lo son
Ser discreto: no dar datos personales.
No creerse todo lo que se lee.
Pensar dos veces antes de escribir.
Hacer un uso responsable y/o “profesional”.
Estar siempre alerta ante posibles comportamientos extraños.
Comprobar la configuración de privacidad en todas y cada una de nuestras redes y apps.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

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: 11/22/2022 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Concientizar a los participantes sobre la importancia de generar una participación activa, expresión de sus ideas con claridad y entender el impacto sobre lo que pueda causar ante los demás.

Metodología (Descripción):

Se da inicio al taller, realizando una pequeña retroalimentacion de la sesion anterior, se dividen en grupos de trabajo, indicando que cada grupo identifique una situacion que se pueda presentar en las redes sociales, despues de esto se plasma en hojas y se comparte con los demas grupos, seguido de esto se reconoce los daños que pueda llegar a acasionar los diferentes contenidos de las publicaciones.

Resultados Obtenidos:

Se identifico que las redes sociales permiten que los adolescentes creen identidades en línea, se comuniquen con otros y construyan lazos sociales. Estas redes pueden proporcionar a los adolescentes un apoyo valioso, especialmente ayudando a los que sufren exclusión o tienen discapacidades, de tal manera nos permiten interactuar con diferentes personas. Además, descubrir noticias, temas que nos interesan, nos permiten jugar, divertirnos y mantenernos al día en todo momento, siempre y cuando se le de un buen manejo a los diferentes tipos de contenidos que se pueden publicar y ver publicados.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Redes sociales y comunitarias

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: 11/29/2022 **Hora Inicio:** 9:30Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Generar alertas a los participantes del peligro de mal uso de las nuevas tecnologías.

Metodología (Descripción):

El principal contenido de la tercera sesión sería la navegación segura en la web. El objetivo será trabajar el tema de las estafas por Internet, la exposición a contenidos inadecuados y el grado de exposición de los datos personales que publican en la red. Guía del taller, Presentaciones del tipo PowerPoint, Cartulinas y presentaciones audiovisuales.

Resultados Obtenidos:

Lo que se obtuvo atraves del taller fue fomentar la responsabilidad y buen uso en la adolescencia, sensibilizar a los jóvenes sobre los principales riesgos que corren al utilizar las redes sociales y ayudarlos a mejorar su nivel de seguridad en las redes sociales aportando consejos y herramientas para una correcta administración de la identidad digital.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 2/1/2023 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Definir lo que es un conflicto y el afrontamiento de problemas e identificar las variables que forman parte de un conflicto.

Metodología (Descripción):

Se realizo un juego de palabras para definir el término estrés algunas posibles respuestas serán: estrés = tensión, ansiedad, inquietud, y quizás hasta enfermedad, eso es lo que dice la experiencia y saber popular, veremos que dice la ciencia. Uno de los grandes estudiosos del tema fue el conocido médico, Hans Selye, el cual introdujo grandes apuntes teóricos que constantemente se han enriquecido por sus seguidores.

Resultados Obtenidos:

Se logra resaltar tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así:
La valoración, búsqueda del significado del evento crítico.
El problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan.
La emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.
En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema,
Las estrategias centradas en las emociones,
Las estrategias basadas en la evitación.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 2/2/2023 **Hora Inicio:** 9:00Am **Hora Fin:** 10:30Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:** Jazmin Lorena Diaz Hernandez

Objetivo:

Identificar y clasificar los diferentes tipos de estrés en cada uno de sus núcleos, en los participantes del comedor cocina popular el Carmen.

Metodología (Descripción):

Realizar taller y guías por medio de cartelera didáctica sobre los diferentes tipos de Estrés como: Estrés económico: consecuencia del desempleo, restricciones económicas. Estrés Fisiológico: Ocasionado por virus agresiones físicas o químicas. Estrés Físico donde se incluye el fisiológico. Estrés no físico: incluye el social, psicológico y económico.

Resultados Obtenidos:

Se logra identificar los diferentes tipos de estrés que se encuentran en nuestro diario vivir, teniendo en cuenta que el estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica.

Observaciones:

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** Tunjuelito

Nº Convenio/Contrato/Vigencia: 7189 **Unidad Operativa:** CCCP 06-003 El Carmen

2. Identificación de la Actividad

Nombre de la Actvidad: Estrategias de afrontamiento.

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: 2/4/2023 **Hora Inicio:** 8:00Am **Hora Fin:** 9:20Am **N° de Participantes** 30

Lugar: CCCP 06-003 El Carmen **Responsable:**

Objetivo:

Representar y conocer la importancia de cómo actúa el estrés en nuestro diario vivir por medio de nuestros órganos vitales.

Metodología (Descripción):

Se realizo en un pliego de papel periódico la figura humana de cada participante donde cada participante señalo las siguientes partes del cuerpo:
Ojos: Tres cosas que más le gusta mirar. Tres cosas que no le gusta ver
Nariz: Olores que más le agradan:
Oídos: Música que frecuentemente escucha. Cosas que escucha y nunca quisiera escuchar.
Boca: Tres frases comunes en mí que me caracterizan.
Frente: Mis mayores preocupaciones. Manos.

Tres actividades que realizas frecuentemente Tres actividades que nunca quisieras hacer. Corazón: Lo más que quiero en la vida. Lo que más me afecta emocionalmente en la vida. Piernas: Tres lugares que frecuentemente visito Tres lugares a los que nunca quisiera ir. Al pie de la figura escribir una frase que encierre tu ideal de vida.

A partir de la respuesta se debe valorar si nuestra vida conduce a relajarnos, a enfrentarnos con soluciones positivas o si por el contrario somos del tipo torturador y que llevando estilos de vida que conllevan a crearnos situaciones displacenteras.

Resultados Obtenidos:

Con el desarrollo del taller se logra reconocer algunas pautas para nuestro desarrollo emocional, tales como:
• Decir sí a la vida, con todo lo bueno y medio bueno que consigo (la vida es impredecible pero siempre bella.)
• Debes desarrollar todo lo que eres: inteligencia sentimientos, voluntad, ser consiente de tus limitaciones para encausar tus aspiraciones y deseos.
• Viene desde la dinámica de amor amar a todos, al que te corresponde, pero también al que te odia y al que te es indiferente.
• Vive plenamente cada día que amanece (la vida no está hecha de grandes acontecimientos sino de pequeñas realidades cotidianas, lo verdaderamente importante no son los acontecimientos sino las personas que viven esos hechos).
• Vive con alegría (la alegría debe ser componente fundamental en la persona, la expresión de ir por le buen camino, de aceptar el sentido de la vida.

Observaciones: