FICHAS TÉCNICAS DE ACTIVIDADES

FECHA INICIAL: 01/11/2024

FECHA FINAL: 30/11/2024

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:** 01/11/2024	**HORA:** INICIO: 8:30 am FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	MILENA CARDENAS	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada deportiva

OBJETIVO GENERAL:

Promover en las y los ciudadano de esta manera se incentiva a usar su tiempo libre en actividades que contribuyan a sus mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios como la memoria, la atención, el razonamiento o la planificación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar a los participantes el beneficio de ejecutar acciones de índole físico, cognitivo y mental para evitar el sedentarismo e impedir complicaciones de salud a largo plazo.
- Incentivar a los ciudadanos por medio de la actividad de juegos cognitivos beneficia de regulación de diferentes estados de ansiedad mediante la implementación del deporte a diferentes niveles de dificultad.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad por medio de la actividad física y mental y de esta manera mejorar las habilidades de razonamiento y aprendizaje de los ciudadanos de comunidad de vida.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico – pedagógica, basado en la línea de atención 2- Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, que favorecerá para el fortalecimiento de competencias que motiven a realizar la actividad en los participantes y que al terminarla sientan el verdadero bienestar cognitivo, mental y físico que se logré a través del deporte.

- **Adecuación**: Se realizará el llamado a los participantes en el área polifuncional kiosco donde se dará la información de la actividad a realizar
- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la actividad de estimulación cognitiva y la metodología que se utilizará para desarrollar la misma.
- **Segundo Momento:** se procederá a realizar la actividad ubicando a los ciudadanos en sillas y mesas para que los ciudadanos exploren y analicen diferentes ejercicios como (sudoku laberintos y stop donde se evidencio excelente participación e interés por los ciudadanos dando una serie de instrucciones para su desarrollo.

- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción individual y colectiva, conocimientos adquiridos, motivación de habilidad mental. para potenciar el desarrollo del proceso cognitivo en los ciudadanos,
- Reacondicionamiento del espacio: Se invita a los ciudadanos a reacomodar los diferentes espacios utilizados, dejándolos sin ningún elemento deportivo.

TEMAS

La estimulación cognitiva consiste en la aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios. Es una excelente alternativa para disfrutar de actividades divertidas para mejorar la velocidad mental y flexibilidad. Y que después repercutirá positivamente durante el desarrollo de las actividades cotidianas de la persona mayor.

Qué es la estimulación cognitiva La estimulación cognitiva se refiere a una variedad de actividades y ejercicios diseñados para mantener o mejorar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, y la habilidad para resolver problema, rompecabezas, sopa de letras

La estimulación cognitiva se refiere a una variedad de actividades y ejercicios diseñados para mantener o mejorar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, y la habilidad para resolver problemas.

Estimulación cognitiva en personas mayores

La estimulación cognitiva consiste en la aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

Estas actividades están diseñadas para reforzar y mejorar diversas funciones cognitivas, adaptándose a las necesidades y habilidades de los adultos mayores. Incluyen actividades para ejercitar la mente personas mayores, juegos cognitivos para personas mayores, fichas estimulación cognitiva.

El retrasar el deterioro de las capacidades y habilidades promueve eficazmente un envejecimiento activo. En este sentido, la estimulación cognitiva mediante actividades y ejercicios promoverá la salud **mental y la** independencia emocional y física de la persona mayor. Ayudará también a personas que tengan alguna enfermedad neurodegenerativa, sin importar en qué etapa de la adultez se encuentre, a prevenir o a ralentizar el proceso para llevar adelante una mejor calidad de vida.

Cambios asociados con el envejecimiento

Envejecimiento normal

Es aquel que sucede naturalmente por el paso de los años. La pérdida de las capacidades se produce gradualmente, afectando a la memoria, el estado físico y los sentidos.

Envejecimiento patológico

Es producido por enfermedades neurodegenerativas debilitantes e incurables que producen la degeneración de las neuronas. Enfermedades como el Alzheimer, Parkinson y otros tipos de demencia afectan gravemente la calidad de vida de aquellas personas que las padecen, debido al deterioro progresivo del rendimiento de los circuitos colinérgicos que conforman el sistema cerebral.

Envejecimiento óptimo

Es aquel que se da en un marco de condiciones físicas, mentales y sociales adecuadas, produciéndose el menor deterioro de las capacidades cognitivas y existe menor probabilidad de desarrollar otro tipo de enfermedades.

Envejecimiento activo

Es un proceso que la persona mayor puede llevar a cabo, diseñado específicamente para optimizar su estado físico y mental con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Estimulación cognitiva ejercicios prácticos

Incorporar ejercicios de estimulación cognitiva en la rutina diaria puede ser sumamente beneficioso, especialmente para los adultos mayores. A continuación, presentamos una serie de ejercicios y juegos para ejercitar la mente de adultos, con un enfoque especial en aquellos adecuados para personas con demencia o Alzheimer.

Juegos para Ejercitar la Mente de Adultos

Crucigramas y sopas de letras: Estos juegos no solo son entretenidos sino que también mejoran el vocabulario y la habilidad para resolver problemas.La lectura y la escritura es la forma más clásica para lograr la estimulación cognitiva. Un cuaderno de ejercicios cognitivos para adultos mayores puede mejorar la memoria y el razonamiento. Los hay para deterioro leve y moderado, y es importante elegir el que corresponda al tipo de persona que se intenta ayudar ya que varían de acuerdo al nivel de dificultad. En estos cuadernos podemos encontrar ejercicios de lectoescritura, aritmética, cálculo y dibujo. El objetivo es que la persona mayor realice todos los días diversas actividades para generar un hábito, y logre estimular su mente mediante los distintos ejercicios propuestos.

Juegos para Personas con Demencia

Emparejamiento de imágenes: Actividades que involucran emparejar imágenes o nombres con objetos. Estos juegos son útiles para mantener la función cognitiva y la habilidad para reconocer objetos cotidianos.Además las actividades sensoriales están diseñadas para trabajar con los sentidos, son especialmente recomendables. Entre ellas, destacan la escucha y el reconocimiento de sonidos, como el escuchar melodías y sonidos, e intentar luego hacer que estas coincidan, mejorarán las capacidades auditivas. Trabajar con imágenes, hacer actividades con objetos y formas, entre otroJuegos para Personas con Alzheimer OnlineAplicaciones y juegos en línea: Existen diversas apps y juegos online diseñados específicamente para personas con Alzheimer.Estas actividades ocupan un lugar muy importante, dado que además de favorecer el desarrollo de una autoestima positiva en los ancianos, los libera del estrés. Para ello, se puede comenzar copiando dibujos e incluso creando obras con diferentes colores y texturas, usando lápices de colores y pinturas de dedos. Otra una buena idea para trabajar con la memoria es confeccionar un álbum de fotografías personales en donde se incluyan las historias de cada momento. Juegos Alzheimer App Apps de estimulación cognitiva: Hay aplicaciones móviles diseñadas para ofrecer una variedad de ejercicios cognitivos, desde juegos de memoria hasta desafíos de lógica, todos adaptados para ser amigables y accesibles para personas con Alzheimer.

Destrezas motoras finas

En muchas ocasiones, se comienza con la estimulación de destrezas motoras finas, específica para pacientes con Alzheimer y Parkinson. Para este trabajo, existen cuadernillos especializados enfocados al trabajo con adultos y personas con problemas neurológicos. Estos cuadernillos se basan en bloques centrados en la motricidad fina, la caligrafía y la grafomotricidad. Estos ejercicios pueden retrasar la aparición de problemas motores como lo son los temblores, la rigidez o el enlentecimiento del movimiento.Las actividades como tejer o bordar pueden ser también muy beneficiosas para trabajar la motricidad fina, cuando las condiciones de la persona lo permitan.Otra manera de lograr la estimulación cognitiva en la tercera edad es permitir que los adultos mayores ayuden en las **tareas sencillas del hogar**. Algo tan simple como preparar la mesa u ordenar la ropa puede marcar la diferencia. Este tipo de actividades hacen que la persona se sienta útil, mejorando su autoestima, y requieren además poner atención para realizar bien la tarea. Es importante que esta sea sencilla y que sea algo que el adulto mayor pueda hacer efectivamente para evitar frustraciones. Asimismo, no debe contener utensilios, como cuchillos o tijeras, con los que puedan lastimarse

áreas del lenguaje y la aritmética son las sopas de letras, los sudokus, relacionar conceptos de la misma familia léxica, descubrir las palabras repetidas en un listado de palabras o hacer crucigramas. Juegos de orientación Para mejorar la atención y el sentido de la orientación, son ideales las actividades que impliquen emparejar dos imágenes iguales recordando la posición de las imágenes tras haberlas visto solo

una vez, unir puntos para revelar un dibujo oculto, actividades con mapas para saber llegar a un sitio utilizando instrucciones sencillas, ordenar los pasos para realizar una actividad cotidiana como por ejemplo una receta de cocina a través de las imágenes, realización de puzles cuyas imágenes contengan los intereses de la persona, entre otros.

juegos de mesa, en los que se trabaja el razonamiento, como el ajedrez, las damas y las cartas, no solo ayudan a la neuropsicología del adulto, sino que también ayudan socializar. Participar de juegos con otras personas fomenta la amistad y el sentido de pertenencia. Esto también hace que mejore la autoestima de una persona, favoreciendo a su calidad de vida. Jugar en equipos también puede ser una buena idea para promover la cooperación y la toma de decisiones en conjunto. Todas estas actividades, a través del disfrute y el razonamiento, mejorarán las capacidades cognitivas de un adulto mayor. La implicación de **los** cuidadores y familiares será de vital importancia. Y es que, sin duda, el optimismo del cuidador o ser querido a la hora de realizar los ejercicios con las personas mayores alumbrará el camino para conseguir resultados positivos y mejorar su estado cognitivo para disfrutarlo con los suyos. Se trata de actividades con el objetivo de potenciar el desarrollo de los procesos cognitivos (atención, imaginación, memoria, pensamiento, percepción) mediante la utilización de juegos. Este constituye un factor determinante para desarrollar el lenguaje como estrategia fundamental en la planeación y ejecución de actividades del nivel preescolar. Se describen algunos juegos que pueden ser empleados, de forma sistemática y creativa por las educadoras para el logro de este propósito como su propio nombre indica, está dedicada al juego y a las dinámicas de juego. En ella podréis encontrar las fichas de cientos de ellos, ordenados por temáticas. Aquí al lado tenéis un menú con los tipos de juegos y dinámicas, si pincháis en uno de ellos se desplegará el nombre y, después, sólo tenéis que elegir el que queráis.

Jugar no es una pérdida de tiempo, es una actividad necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del niño. El juego espontáneo y libre favorece la creatividad y fomenta su maduración. No obstante, por medio del juego, los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no hacerse con ellas, descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse si quieren que los demás jueguen con ellos.

El juego espontáneo está lleno de significado porque surge con motivo de procesos internos que aunque nosotros no entendamos debemos respetar. Si se desea conocer a los niños -su mundo consciente e inconsciente- es necesario comprender sus juegos; observando éstos descubrimos sus adquisiciones evolutivas, sus inquietudes, sus miedos, aquellas necesidades y deseos que no pueden expresar con palabras y que encuentran salida a través del juego.

Las dinámicas son actividades más planificadas, para realizarlas en grupo y a partir de los 10 años, aproximadamente. Generalmente tienen un objetivo final, como conocer al resto del grupo, realizar actividades conjuntas o conocernos más a nosotros y a nosotras mismas. Como podremos comprobar has muchos tipos y sobre todo nos permiten pasar un rato divertido en buena compañía.

.Salud mental: La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta auto lesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

Fuente de consulta: https://jugamos.jimdofree.com/juegos-cognitivos/

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas impresas con juegos habilidades cognitivas, lápices colores esferos planillas tablero ajedrez

Humanos:

- Ciudadanos y promotora social

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Durante el desarrollo de la actividad se evidencio el cumplimiento del objetivo planteado promoviendo la actividad cognitiva en las y los ciudadanos a través del desarrollo de actividades q fortalecieron las habilidades, los ciudadanos se mostraron interesados y manejaron concentración en la actividad realizando ajedrez, sudoku, laberintos y por ultimo se realizo el juego de estop donde los ciudadanos fueron muy participativos se socializo los resultados, los participantes agradecen por la actividad ya que refuerzan su parte cognitiva la concentración mejora su calidad de vida.

Cuantitativos:

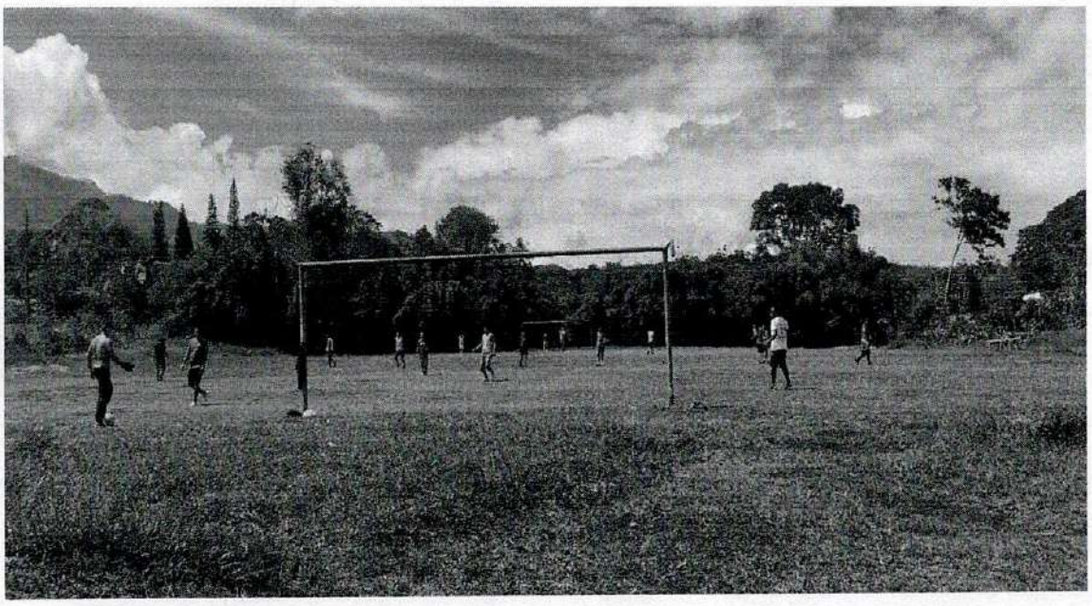
Se contó con la participación de veinte (20) ciudadanos, todos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Milena Cardenas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JORNADA DEPORTIVA
LINEA DE ATENCION II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
FECHA 01 /11 /2024.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle. 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Refugio

3. Tema / Actividad: Jornada deportiva 4. Fecha: 01-11-2024 5. Hora: 8:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	71755105	Jaime Alberto P	50	No aplica	No aplica	No aplica				X					
2	CC	1039775	Jesus Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica				X					
3	CC	80729009	Jhee Ramirez	41	No aplica	No aplica	No aplica				X					
4	cc	1047	JHONNY	36	No aplica	No aplica	No aplica				X					
5	CC	79	Alejandro Villamil	47	No aplica	No aplica	No aplica				X					
6	CC	79216512	Alexander Amaya L	44	No aplica	No aplica	No aplica				X					
7	cc	30765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica				X					
8	CC	80248	RAFAEL R. ANO	40	No aplica	No aplica	No aplica				X				RAFAEL	
9	CC	79747382	Jose Garzon	50	No aplica	No aplica	No aplica				X					
10	CC	79879700	Jhon Cardenas	45	No aplica	No aplica	No aplica				X					
11	CC	80801	Jimmy Vargas	43	No aplica	No aplica	No aplica				X					
12	CC	79512039	Giovanny Molaver	54	No aplica	No aplica	No aplica				X				Giovanny Molaver	
13	CC	80746621	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica				X					
14	CC	8000346	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica				X					
15	CC	3506739	Rodolfo Bejar	40	No aplica	No aplica	No aplica				X					
16	CC	8023579	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica				X					
17	CC	1014	Wilber Saavedra	33	No aplica	No aplica	No aplica				X					
18	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	41	No aplica	No aplica	No aplica				X					
19	CC	7607546	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica				X					
20	CC	6346	Alex Romano	40	No aplica	No aplica	No aplica				X					

13. Nombre del responsable: Milena Cardenas Salazar 14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social 15. Firma del responsable de la actividad: Milena Cardenas

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 02/11/2024	**HORA:** **INICIO:** 9:00 am **FINAL:** 12:00 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Edwin Leon

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Caminata y recreación en el río.

OBJETIVO GENERAL:

- Promover en las y los ciudadanos la conexión con la naturaleza, reconociendo la importancia del rio en el ecosistema y su impacto en la biodiversidad del municipio de Sasaima, con el fin de que el ciudadano tenga un espacio para disfrutar del paisaje natural y relajarse en la orilla del rio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a la población que este tipo de espacios, son para apreciar su belleza natural, con el fin de que el ciudadano comprenda que no se puede botar objetos que contaminen u obstruyan el ecosistema de los ríos de la zona.
- Promover la educación ambiental y conciencia sobre la importancia de la conservación de los ríos y la fauna silvestre de este lugar, con el propósito de crear una experiencia memorable y disfrutable para todos.
- Desarrollar entornos recreativos que fomente la relajación, el entretenimiento y la interacción social, ofreciendo una alternativa diferente frente a la monotonía diaria en comunidad.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo bajo la metodología psico educativa: en el marco de la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano evitar una recaída. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada participante logre el mayor grado de desarrollo personal posible y como desarrollar su conocimiento y aprendizaje sobre la naturaleza y los ríos, los cuales mediante el reconocimiento del entorno ellos lograran tomar conciencia sobre el cuidado y conservación de la flora y fauna en el área rural del municipio de Sasaima.

- **Adecuación:**

Se verificará si en el área del rio es óptima para poder llevar a la población, a realizar la actividad, revisando temas como el clima, total de participantes y los acompañantes, el camino para el rio y nivel del agua.

- **Primer momento:**

Se reunirá a las y los ciudadanos frente a casa 1 de la comunidad de vida el rosario, para dar instrucciones para el desarrollo de la actividad, se instruirá a la población sobre los cuidados y recomendaciones a la hora de entran en un rio y que acciones tomar por si alguna novedad o suceso se presenta, realizan acompañamiento 2 promotores.

- **Segundo Momento:**

Luego se organizará a los participantes de manera en que los acompañante puedan tener visibilidad para realizar la caminata que conlleva la rio, inicia recorrido desde comunidad de vida, hasta el rio Guane el cual queda ubicado 30 minutos de la comunidad, al llegar a rio Guane nuevamente se sensibiliza a la población de los cuidades y precauciones que deben tener a la hora de entrar en el rio, se les pide que cualquier novedad la informen a los promotores acompañantes para brindar la atención inmediata a su solicitud, los ciudadanos ingresaran a rio a tomar un baño refrescante y los promotores acompañantes estarán ubicados en lugares estratégicos teniendo la visual panorámica de la ubicación de los participantes.

- **Tercer momento:**

A continuación, se le informara a la población que este tipo de actividades se seguirán realizando bajo el comportamiento y la receptividad que ellos tengan en unas próximas salida, posteriormente se les anunciara a la población que nos trasladares nuevamente para la comunidad de vida el rosario, de manera organizada con el fin de disfrutar de la fauna y flora en la caminata retornando a la comunidad.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

El área del rio y sus alrededores que se utilizara para el encuentro quedara tal cual como se encontró, libre de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMA:

¿QUÉ ES EL SENDERISMO Y EN QUÉ CONSISTE?

El senderismo es una actividad que consiste en caminar por senderos o rutas naturales, generalmente en áreas montañosas o boscosas. Es una forma de conectar con la naturaleza, disfrutar del aire libre y mantenerse activo.

Al contrario de lo que muchas personas creen, el senderismo no es una competición, sino una actividad recreativa y divertida para todas las edades.

Descubre en nuestro blog deportes para niños: ¿cómo elegir el mejor?

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL SENDERISMO?

El objetivo es disfrutar y apreciar la naturaleza a través de la actividad de caminar por senderos naturales. Brinda la oportunidad de respirar aire fresco, admirar paisajes impresionantes y desconectarse de la rutina diaria.

El senderismo también promueve valores como el respeto por el medio ambiente, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades físicas y mentales. En resumen, se trata de encontrar un equilibrio entre el ser humano y la naturaleza, viviendo una experiencia enriquecedora y saludable.

Realiza junto a los niños este test para descubrir el deporte ideal para tu hijo.

5 CONSEJOS PARA PRACTICAR SENDERISMO EN FAMILIA

Si estás planeando una excursión de senderismo, te dejamos algunos consejos para ayudar a toda la familia, especialmente los niños, a desarrollar el senderismo adecuadamente:

1. Empieza poco a poco

Si tus hijos no están acostumbrados a caminar largas distancias, empiecen con rutas cortas, de baja dificultad, seguras y cercanas a tu lugar de vivienda. A medida que vayan adquiriendo resistencia y confianza, podrán aventurarse en rutas más desafiantes.

2. Equipamiento adecuado

Asegúrate de que los niños cuenten con ropa y calzado adecuados para el senderismo. Es importante que estén cómodos, protegidos y preparados para cambios de clima que puedan experimentar en la zona a recorrer.

3. Planificación y seguridad

Antes de salir de casa, investiga sobre la ruta que vas a recorrer y lleva un mapa o guíate con Google Maps. Asegúrate de llevar suficiente agua, alimentos nutritivos y fáciles de consumir, elementos de seguridad como botiquín de primeros auxilios, protector solar y repelente de insectos.

4. Juego y diversión

Colombia es un país rico en naturaleza y paisajes impresionantes. El senderismo ha ganado popularidad en los últimos años gracias a la promoción de rutas y senderos en diferentes regiones del país.

Además, cada vez más personas se interesan en llevar un estilo de vida saludable y disfrutar de actividades al aire libre. Esto ha contribuido a que el senderismo sea una opción preferida para muchas familias.

REFERENCIAS:

- https://www.milo.com.co/articulos/que-es-elsenderismo#:~:text=Es%20una%20forma%20de%20conectar,divertida%20para%20todas%20las%20edades.

RECURSOS:

Físicos.

- Formatos de asistencia, esfero y pito de emergencias.

Humanos.

- Ciudadanos y promotores.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos participaron conforme a la actividad, aprendieron a mejorar conscientemente sobre la importancia de la conservación del medio ambiente, reconocimiento de la belleza natura y valoración de los recursos naturales y el cuidado de los mismos, refieren que también les sirvió entorno a nivel personal, la reducción del estrés y la ansiedad, la mejor de estados de ánimo y bienestar emociona.

- Durante la ejecución de la actividad los ciudadanos asistentes, acogen de buena manera la actividad y muestran actitud positiva durante su tiempo en el rio, fomentando la interacción social y el sentido de pertenencia, con el entorno.

- Se logró dar cumplimiento al objetivo por medio de la conexión con la naturaleza, el reconocimiento de la biodiversidad, la flora y la fauna que tiene los alrededores del municipio de Sasaima y la región y así poder disfrutar un paisaje natural salvaguardando la naturaleza ya que es fundamental para el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

Cualitativos:

Se contó con la participación de (20) veinte ciudadanos,

FIRMA DERESPONSABLE: Edwin León

FIRMA COORDINADOR:

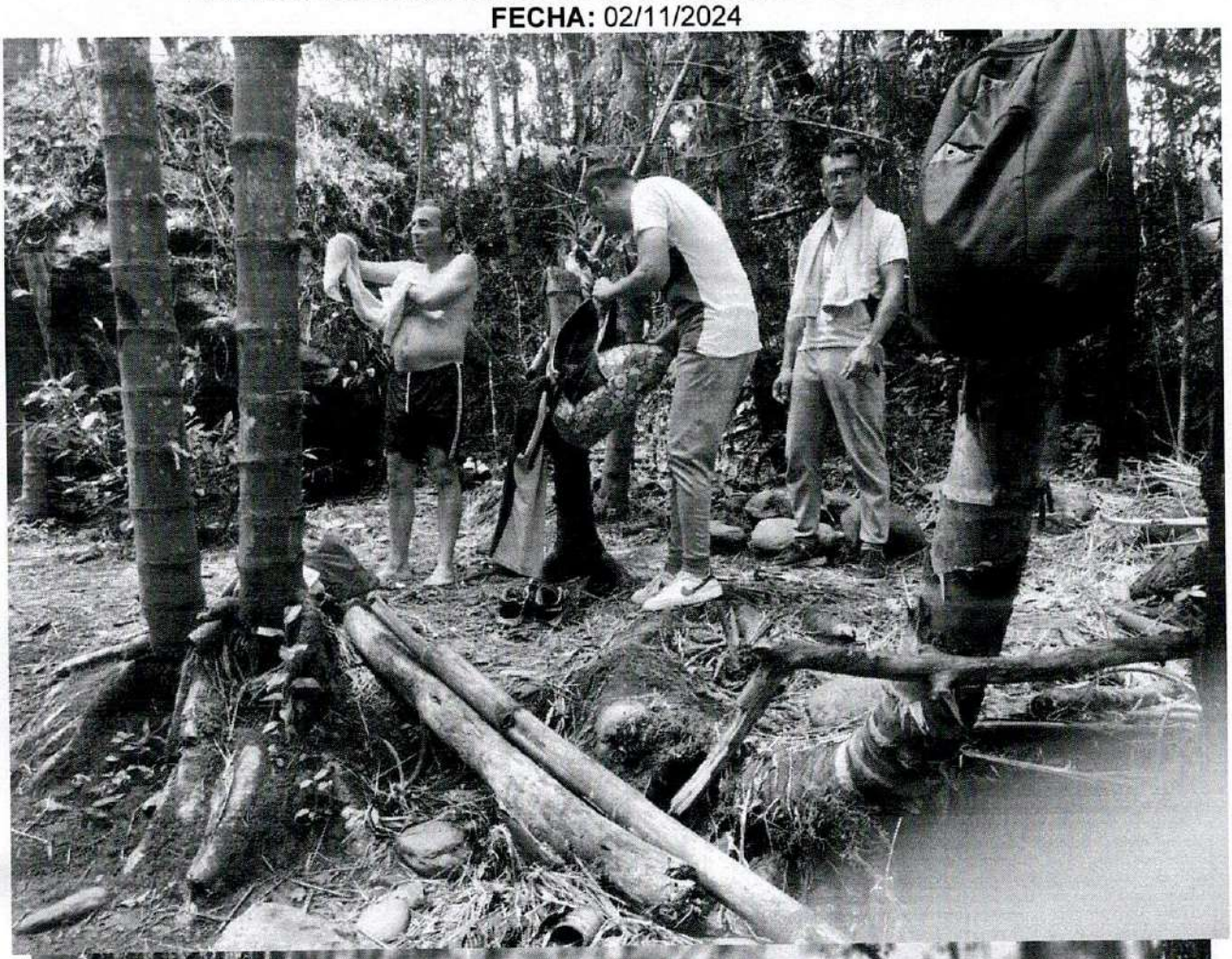
NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G.

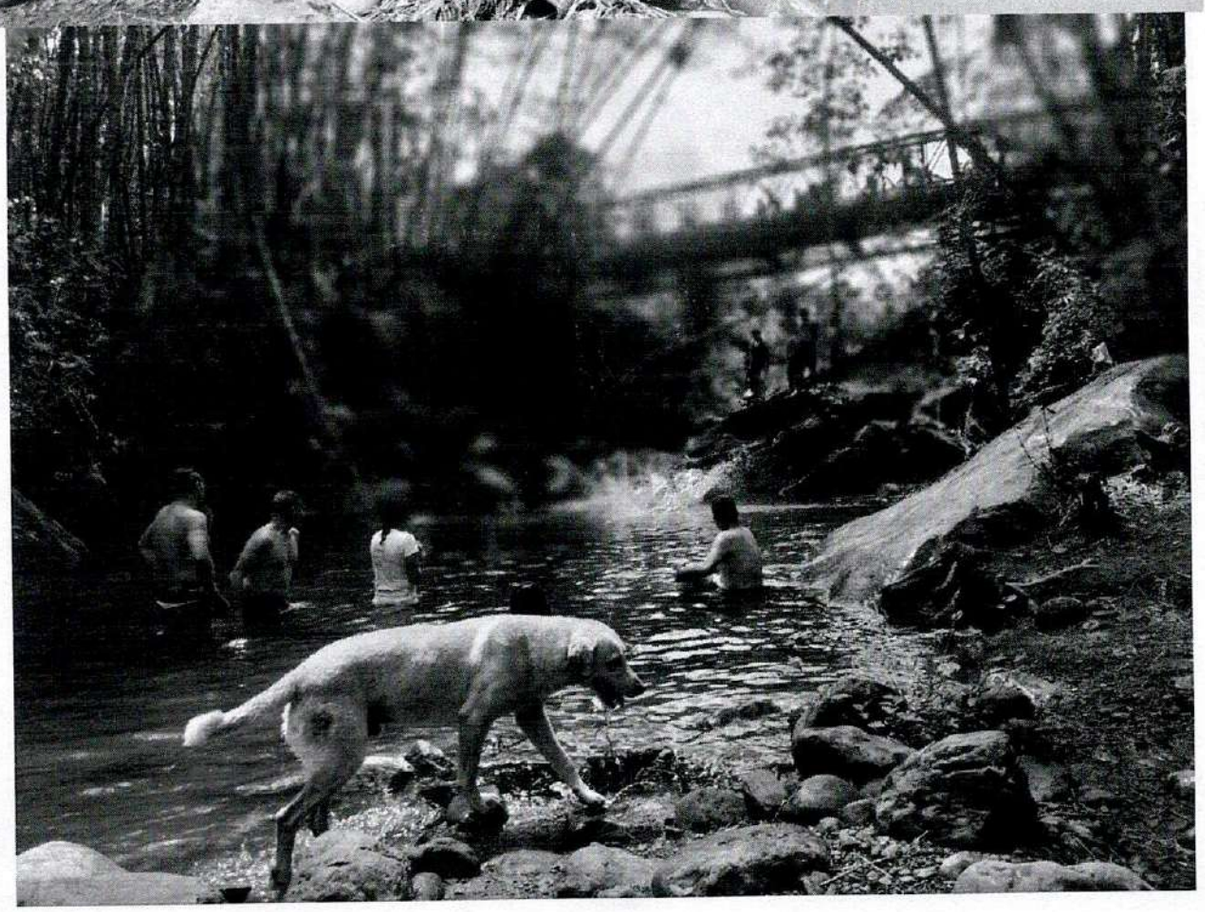
REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Caminata y recreación en el río.

LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social

FECHA: 02/11/2024





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Caminata y recreación en el río
4. Fecha: 02/11/2024
5. Hora: 9:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1032437892	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79396044	Fabio Mojica	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79930594	Carlos Ramirez	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80913695	JESUS Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80248486	RAFAEL PEÑA	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79639.47	FRANCISCO VARGAS	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	59835623	Lorena Guerrero	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52860466	MARGUS SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79.802377	Jose Luis Tokuda	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79839700	Ivan Cardenas	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1032405104	ALEX PINARD	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80073729	ELVIS ROMERO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80117370	Manuel Bautista	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	98583367	Freddy Velasquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Edwin León
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad: Edwin León

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 02/11/2024	**HORA:** **INICIO** 02:00PM **FINAL** 04:00 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brayhan Millan	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Actividad deportiva
Línea de acción 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.
Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a los ciudadanos de comunidad de vida el Rosario a realizar actividad física, esto con el fin de mejorar la práctica deportiva, buena salud, la convivencia y el sano esparcimiento de toda la comunidad, donde desarrollen sus capacidades y habilidades físicas de acuerdo a sus intereses para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Organizar actividades deportivas que involucren el mayor número de participantes
- Fomentar espacios de integración para las y los ciudadanos de la comunidad, en actividades y juegos en donde puedan cambiar la rutina diaria en comunidad.
- Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales por medio del deporte para su fortalecimiento físico, intelectual, social y personal de las y los ciudadanos de la comunidad de vida el Rosario.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar el deporte para reforzar sus habilidades físicas, sus capacidades, su flexibilidad, el manejo de respiración para lograr el equilibrio emocional y social, evitando así la monotonía y sedentarismo en Comunidad.

Adecuación
Se adecua el espacio de la cancha de futbol, ya que cuenta con la amplitud y ventilación para el desarrollo de la actividad.
Luego se realizará el llamado a los participantes para dar inicio a la actividad planificada para ese día.

Primer momento
Se brindará un saludo de bienvenida y posteriormente se les indica las diferentes actividades que se van a realizar, en donde cada uno de ellos podrá asistir a la actividad.

Segundo momento
Se formará el grupo de asistentes en la cancha de futbol, inicialmente se realizarán ejercicios base sincrónicos para el calentamiento y el desarrollo de la actividad con una duración de 15 minutos, luego de ello se armarán diferentes equipos para el deporte propuesto.

Tercer Momento
Por último, se dará por finalizada la actividad con un calentamiento de 10 minutos para que no exista ninguna lesión al terminar los partidos de futbol, se indaga sobre el nivel de satisfacción individual, el buen comportamiento y la importancia de realizar este tipo de actividades lúdico-s teniendo en cuenta el trabajo en equipo, el respeto, esto con el fin de mejorar sus habilidades físicas, su resistencia y su físico dando como resultado una mejor calidad de vida.

Reacondicionamiento
Se les indicará a las y los ciudadanos que participaron de la actividad dejar los espacios en perfectas condiciones, recoger los elementos con que se realizaron las actividades.

TEMAS:
Concepto de Actividades deportivas
Activista es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por

su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).
Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

La importancia del estado físico

Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina.
Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Actividades deportivas y deportes

Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.
Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.
Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Fuente: https://definicion.de/actividades-deportivas/

RECURSOS:

Recursos Humanos:

Promotores, participantes

Recursos físicos:

Bafle, lista de asistencia, esfero, balón de futbol.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad las y los participantes se mostraron con una actitud receptiva a la temática trabajada para el desarrollo de esta, se cumplió con el objetivo de incentivar a los ciudadanos de comunidad de vida el Rosario a realizar actividad física, esto con el fin de mejorar la práctica deportiva, buena salud, la convivencia y el sano esparcimiento de toda la comunidad, donde desarrollen sus capacidades y habilidades físicas de acuerdo a sus intereses para mejorar su calidad de vida. Los ciudadanos refieren que por medio del deporte pueden liberar el estrés, mejorar su estado físico, salir de la monotonía, la importancia de realizar estiramientos antes de iniciar cualquier tipo de deporte, agradecen por el espacio.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 10 hombres, para un total de 10 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brayhan Millan

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

LINEA DE ACCION 4: JORNADA DE DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.

NOMBRE DE ACTIVIDAD: TARDE DEPORTIVA

02/11/2024





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario
3. Tema / Actividad: Tarde Deportiva
4. Fecha: 02/11/2024
5. Hora: 2:00 a 4:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80881187	Jimmy Vargas	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1032473502	Alvaro Pulido	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79482048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79216512	Alexander Amaya	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1013728692	Andres Lozada	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80248436	Rafael Riaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
8	CC	1077965?8	Wilber Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80917370	Manuel Bautista	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79617596	Juan Garcia	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Brahyan Smith Millán
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad: Brahyan J.

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 23/11/2024	**HORA:** **INICIO** 8:45 AM **FINAL** 12:00 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	DUVAN PALACIOS	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato en la comunidad

OBJETIVO GENERAL:

Inculcar en las y los ciudadanos de comunidad de vida el rosario, hábitos de aseo e higiene en espacios comunes, para incrementar la sana convivencia, mejorar relaciones interpersonales, lograr fortalecer el trabajo en equipo, con el fin de mantener buenos hábitos de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover el trabajo en equipo para garantizar mejores resultados en cuanto a la limpieza y el orden de la comunidad.
- Crear sentido de pertenencia en los participantes de la comunidad de vida, proyectándolos en la importancia de mantener buenas condiciones de higiene dentro y fuera de la misma.
- Fortalecer las responsabilidades personales y grupales en los participantes, en cuanto a la limpieza y el orden de sus habitaciones y zonas comunes.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades, se llevara a cabo la metodología socio educativa donde participaran en una actividad transversal donde se les permitan brindar herramientas necesarias para la resignificación de rutinas, prevenir el riesgo y reducir las condutas que llevaban en calle proyectando una actividad de limpieza y desinfección donde los mismos participantes se encargue del aseo de sus habitaciones, alrededores de comunidad de vida y áreas comunes.

- **Adecuación**

  Se realizará la jornada con la entrega de elementos de aseo por casas, responsabilizando a las y los ciudadanos específicamente en los espacios para la limpieza y orden ya sean dentro o fuera de las habitaciones, lo que incluyen puertas, ventanas, canecas, espejos, Lockers, baños, camarotes, escaleras, ventanas y las zonas polifuncionales.

- **Primer momento**

  Se iniciará la actividad del ornato entregándole los implementos de aseo a los y las participantes para poder realizar la limpieza y un buen orden en las habitaciones, también se les reforzará lo que conlleva tener buenos hábitos de higiene personal, así como la limpieza, desinfección en habitaciones y espacios comunes, para evitar malos olores, plagas e inconformidad, Identificando a quienes se les facilita y quienes necesitan refuerzo, con el fin de que todos sean participes de la jornada de Ornato.

- **Segundo momento**

  Los promotores se encargarán de estar pendientes en las diferentes zonas de la comunidad, principalmente verificarán las habitaciones, donde verdaderamente cumplan con el aseo y la higiene de estas, limpieza de lockers, las paredes de los baños, el techo, las ventanas y las camas, también se verificara que laven los pisos de los pasillos de casa 1 y casa 2, luego se les solicitará a los participantes que se distribuyan por las diferentes aulas de la comunidad, para poder limpiar y desinfectar todas estas zonas, uno de estos grupos será el encargado de lavar las mesas del comedor, el techo y otro el piso para así mismo tener un ambiente más agradable y limpio dentro de la comunidad de vida.

- **Tercer Momento**
  Para el cierre de esta actividad se realizará un recorrido por todas las habitaciones y se les recalcara que estos hábitos se deben de mantener diariamente en su diario vivir en comunidad, con el fin de generar una buena y sana convivencia.

TEMAS:



Limpiar y ordenar la casa trae buenos beneficios de salud física, mental y emocional:

Tener un hogar limpio y ordenado influye directamente en tu salud y en tu estado de ánimo. ¿Sabías, por ejemplo, que las humedades pueden aumentar el riesgo de sufrir alergias y rinitis y que no limpiar y ventilar el colchón correctamente podría influir en tener un buen descanso?

limpieza del hogar es una de las mejores actividades para pasar el día en casa, y no solo eso, sino también para protegernos de un posible contagio indeseado. De igual modo, tampoco conviene realizar esta tarea en exceso a riesgo de obsesionarnos y caer en una espiral de paranoia mental por la cual creas que el entorno doméstico nunca deja de estar limpio del todo, lo más importante es asumir una serie de rutinas de limpieza de las diferentes partes de la casa para así habitar en mayor paz y armonía, así como facilitar la convivencia con todos aquellos con los que tengas que pasar estos días. No solo el hecho de mantener todo ordenado y limpio ayuda a tener la mente más despejada, sino también el proceso. Diversos estudios académicos elogian la capacidad de esta serie de tareas para mejorar la salud mental.

1. Limpiar reduce alergias: La limpieza regular de nuestra casa es la mejor manera de prevenir y mejorar la alergia, reduciendo la acumulación de polvo y de otros alérgenos irritantes para la casa. Tareas sencillas como quitar el polvo o pasar la aspiradora, las cuáles nos sirven para deshacernos del polvo y de la caspa de las mascotas, beneficiarán a las personas con alergia, asma u otros problemas respiratorios aliviando los síntomas y haciendo que respiren mejor.

2. Limpiar implica un saneamiento básico del hogar: Al limpiar la casa con desinfectantes o productos de limpieza con efecto bactericida, estás matando a las bacterias, virus y otros microorganismos que pueden poner en peligro tu salud. Estos desinfectantes actúan sobre gérmenes y bacterias como por ejemplo el e coli. los estafilococos y la salmonella, responsables de enfermedades transmitidas por los alimentos y las infecciones. Al limpiar zonas como el baño, la cocina u otras zonas de la casa de forma regular ayudas a protegerte de bacterias que pueden llegar a ser peligrosas.

3. Una limpieza de la casa reduce el estrés: La acción de limpiar una casa puede ayudar a aliviar el estrés innecesario. Acciones tales como barrer o lavar los platos nos sirve para desconectar de temas que te puedan preocupar mientras que tu hogar se ve mucho más limpio y cuidado.

4. La limpieza de casas previene la aparición de plagas: Por lo general, los insectos y restos de plagas domésticas tienden a refugiarse en ambientes polvorientos. La limpieza regular ayuda a detectar y prevenir esas plagas, por ello debes evitar que las plagas hagan de tu casa su lugar de anidación. Puedes llevar una breve prevención mediante la limpieza, pero, ante un problema más grave de una infección de plagas, lo mejor es contactar con expertos para llevar a cabo una fumigación de una manera profesional y meticulosa.

5. Si limpias la casa, puedes llegar a quemar calorías: Mediante la limpieza no solamente tu casa queda impecable, sino que también haces ejercicio. Barrer, pasar la aspiradora, fregar, acompañado de tus canciones favoritas aumenta el consumo de calorías.

6. La limpieza anima a cocinar: Una cocina sucia o desorganizada puede disuadirte a la hora de cocinar en casa ya que es normal que no quieras empeorar el lío y dejar la cocina aún peor. Una cocina limpia es mucho más atractiva que una cocina sucia. La limpieza de la cocina permite crear una zona funcional para servir y cocinar comidas saludables para toda la familia.

7. Limpiar reduce peligros en la casa: Aunque parezca algo exagerado una casa limpia puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte. Las personas que viven en un ambiente insalubre son más susceptibles a enfermedades causadas por bacterias, alérgenos o plagas. Además, una casa desordenada, con muchos trastos también puede suponer un peligro para la salud de sus ocupantes. El desorden ante un incendio puede suponer la obstaculización de sus ocupantes con diferentes trastos, evitando así el escape ante un caso de emergencia. La limpieza libera espacio y previene riesgos. Como la liberación de espacio en tu hogar puede ser una tarea muy costosa, la forma más rápida de hacerlo es mediante la contratación de un equipo de profesionales mediante el cual podrás deshacerte de todos los objetos que no te sirven y que ya no utilizas.

Cómo realizar un buen mantenimiento de las zonas comunes

Ya sabemos que es importante mantener una limpieza constante de nuestra comunidad, pero ¿Cómo conseguimos realizar un buen mantenimiento de esas zonas?

Para empezar, hay que identificar aquellas zonas más problemáticas, que generalmente son aquellas que suelen ensuciarse con mayor facilidad o den más problemas por su uso continuo en la comunidad.

Qué zonas comunes limpiar

Limpiar las zonas comunes es una tarea la cual se tiene que planificar con anterioridad las zonas comunes que debemos limpiar, y para ello, hay que diferenciar superficies en las que se va a realizar la limpieza.

Limpieza de escaleras y ascensores

En el caso de las escaleras y el ascensor de un edificio, la limpieza vendrá determinada por el uso que se haga de las mismas, y como normalmente tienen un gran uso, va a ser recomendable realizar la limpieza de forma bastante periódica.

Su limpieza va más allá de un buen aspecto, ya que se va a conseguir mantener una buena higiene, se trata de conservar y alargar su vida útil.

Y no nos obviemos a la gran olvidada en este tipo de limpieza: la barandilla. Uno de los focos más importantes de gérmenes y bacterias.

Limpieza de halls

La limpieza de la entrada al edificio o hall es otra de las zonas más importantes y que tienen que ser limpiadas de una forma más recurrente.

Esta zona es imprescindible, ya que necesariamente todas las personas que entren y salgan tendrán que pasar por aquí, convirtiéndose en una zona de mucho tránsito.

Limpieza de aparcamientos

Son espacios amplios y por lo general, con escasa ventilación. Este tipo de limpiezas es de las más complicadas de realizar, por las manchas de grasa y aceite de los vehículos, marcas de ruedas, partículas del exterior, etc.

Las áreas a higienizar van desde suelos, pavimentos, rampas, paredes, cristales, puertas o señales y cartelería.

Limpieza de zonas juegos

Se ha demostrado que mantener una buena higiene de estas zonas es muy importante, ya que es la única manera de evitar que los niños puedan estar cerca de las fuentes de infección.

Limpieza de las zonas comunes:

Limpiar las zonas comunes requiere de un gran volumen de trabajo, por lo que se tiende a contratar a una empresa especializada para llevarlo a cabo.

Hay muchos aspectos que tener en cuenta para saber qué empresa elegir. Para empezar, tienes que tener en cuenta los métodos de trabajo de ésta, los costos de trabajo, los materiales y al fin y al cabo, la reputación de la misma.

Y por último, es importante que la empresa tenga buenas recomendaciones, ya que esto querrá decir que los anteriores y actuales usuarios que la han contratado están satisfechos con el trabajo y esto se transforma en confianza hacia la empresa.

Fuente:

- https://es.thefreedictionary.com
- https://www.conceptodefinicion.com
- https://mas-social.es/consejos-para-limpiar-zonas-comunes/

RECURSOS:

Recursos Humanos
Promotores, Participantes

Recursos físicos
Traperos, escobas, recogedores, esponja de sabrás duras, Jabón en polvo e hipoclorito, esfero y listado de asistencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Se consiguió inculcar en las y los ciudadanos la importancia de los buenos hábitos de higiene, la presentación personal y el trabajo en equipo como labor a la corresponsabilidad, con el fin de reforzar estos hábitos dentro y fuera de la comunidad.

- Se logro dar cumplimiento a los objetivos ya que los participantes de la comunidad lograron trabajar en equipo, realizando el ornato en sus habitaciones, colaboraron en la limpieza y desinfección de las áreas polifuncionales, entendiendo la importancia de mantener la limpieza y la sana convivencia dentro de comunidad.

Cuantitativos: Se conto con la participación de (40) cuarenta ciudadanos

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

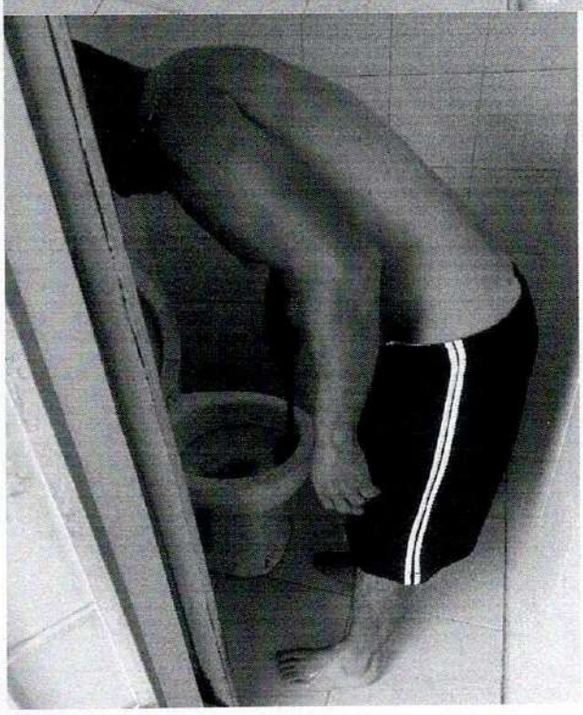
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Haney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato en la comunidad
Línea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades.
FECHA: 03/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: Actividad transversal.







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio en comunidad de vida en calle población habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Ornato en Comunidad | 4. Fecha: 03/11/2024 | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica	no aplica			X						
2	CC	79617546	Juan C. Garcia.	61	No aplica	No aplica	no aplica			X						
3	CC	79512039	Giovanny Malaver	54	No aplica	No aplica	no aplica			X						
4	CC	5824850	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	no aplica			X						
5	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No aplica	No aplica	no aplica			X						
6	CC	80003404	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	17003397	Jose TORRALBA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79374180	JUAN MOLINA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1015131933	Daniel Quintero	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1032[illegible]	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	7209[illegible]	[illegible] Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	96001159	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1039775	Jesus Mayo	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80020033	Andy Padrino	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	805[illegible]	Leonardo Fabio [illegible]	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	94511403	Diego Benavides	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80748939	[illegible] Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	80729009	[illegible] Ramirez	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	[illegible]	JOSE GARZON	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	15887732	DIEGO A GIL	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Brallan Millan | 14. Cargo o rol del responsable: promotor social | 15. Firma del responsable de la actividad: Brallan Millan

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio en comunidad para población habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el rosario

3. Tema / Actividad: Oracato en comunidad
4. Fecha: 03/11/2024
5. Hora: 8:45am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	cc	7758108	Jaime Olivero P.		No aplica	No aplica	no aplica			X						
22	cc	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	no aplica			X						
23	cc	1033610[illegible]	ALEX PINA[illegible]	3.	No aplica	No aplica	no aplica			X						
24	cc	8190362	Francisco Ulloa	68	No aplica	No aplica	no aplica			X						
25	cc	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	no aplica			X						
26	cc	1074[illegible]2382	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	no aplica			X						
27	cc	6548[illegible]	[illegible]	c10	No aplica	No aplica	no aplica			X						
28	cc	79585387	Freddy Vega	53	No aplica	No aplica	no aplica			X						
29	cc	79861424	Eyer [illegible]	50	No aplica	No aplica	no aplica			X						
30	cc	7997[illegible]358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	no aplica			X						
31	cc	79957635	Julio Cieza	47	No aplica	No aplica	no aplica			X						
32	cc	80891590	William Castillo	34	No aplica	No aplica	no aplica			X						
33	cc	7963342	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	no aplica			X						
34	cc	79631329	Jose Loaiza	57	No aplica	No aplica	no aplica			X						
35	cc	1032[illegible]7501	[illegible]	34	No aplica	No aplica	no aplica			X						
36	cc	1016164[illegible]	[illegible]	64	No aplica	No aplica	no aplica			X						
37	cc	1136[illegible]	[illegible]	42	No aplica	No aplica	no aplica			X						
38	cc	1[illegible]	[illegible]	45	No aplica	No aplica	no aplica			X						
39	cc	[illegible]	[illegible]	37	No aplica	No aplica	no aplica			X						
40	cc	6883968	Jose Cerzo	63	No aplica	No aplica	no aplica			X						

13. Nombre del responsable: Brayan Millan
14. Cargo o rol del responsable: Promotor social
15. Firma del responsable de la actividad: Brayan Millan

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 04/11/2024	**HORA:** 9:00 am a 7:00 pm
ÁREA: Talleristas y pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Decoración comparsa – mes de la habitabilidad de calle
Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Promover la integración y el sentido de pertenencia en la comunidad de vida rosario mediante el diseño y elaboración del vestuario y decoración que usaran las y los ciudadanos dentro de la comparsa para el mes de la habitabilidad de calle y que representan la cultura inglesa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo en los participantes de la comunidad.
- Fomentar el sentido de pertenencia y la identidad de las y los ciudadanos

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de la actividad, en el marco de la línea de atención IV nombrada; Dinamización de la atención Integral basada en comunidad de vida, se implementará la metodología socio educativa y lúdica terapéutica; basada en el juego y la cultura como elemento de comunicación. En donde las y los ciudadanos desarrollaran actividades durante toda la jornada basadas en el trabajo en equipo, compañerismo, la creatividad y la motricidad fina y gruesa. Donde realizaran la decoración y el vestuario para la comparsa que se realizará el día 5 de noviembre en la ciudad de Bogotá representando la cultura inglesa, como medio para el mejoramiento de la sana convivencia.

Adecuación:

- Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán de la actividad que se realizara en el comedor adecuando el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

Primer momento

- Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar, se socializará la información acerca de la cultura inglesa con la finalidad de participar en la comparsa para el mes de la habitabilidad de calle en la ciudad de Bogotá.

Segundo Momento

- Se dividirá el grupo en tres partes

1. Se encargará de realizar una pancarta con la bandera de Inglaterra donde deberá llevar el nombre de la comunidad de vida el rosario en el centro y rodeada de imágenes alusivas de las cosas más representativas de Inglaterra como lo son: guardias reales, troli de dos pisos, Té de la tarde, Torre de Londres, Puente Tower Bridge, etc.

2. Se encargará de realizar los banderines de mano con la bandera de Inglaterra para llevar junto con pintucaritas para pintarse la bandera en la mejilla y llevar bombas para adornar el espacio con los colores representativos

3. Se encargará de realizar el vestuario para que dos participantes se puedan disfrazar del traje típico gales de Inglaterra los cuales serán los que llevaran la pancarta realizada

Tercer momento
Se unificarán las decoraciones con el fin de ultimar detalles de preparación y se explicaran las posiciones que se deben tener en el momento de la comparsa la cual será: las dos personas disfrazadas adelante con la pancarta realizada, dos personas con la pancarta de comunidad de vida el rosario detrás, una persona sosteniendo la bandera de Inglaterra, el resto de las y los participantes en la parte de atrás con los banderines. las bombas y las bubuselas.

Reacondicionamiento del espacio
Una vez terminada la actividad se solicitará el apoyo de los ciudadanos, para organizar el espacio y dejarlo en óptimas condiciones.

TEMAS:
La importancia de trabajar en equipo:
El portal *Universidad Colombia* comparte la lista de las razones más importantes por las que el trabajo en equipo es necesario:

- Crea *sinergia*. El impacto más significativo de un equipo está en el hecho de alcanzar más cosas unidos que de manera individual.
- Otorga *empoderamiento* a cada uno de los miembros, eliminando los obstáculos que pueden impedirles hacer sus tareas correctamente.
- Promueve estructuras de trabajo *más flexibles* y con *menos jerarquía.*
- Impulsa el trabajo *multidisciplinario*, sobre todo donde hay divisiones organizacionales.
- Fomenta la *responsabilidad* y la *capacidad de respuesta al cambio.*
- Promueve el sentido de logro, la equidad y amistad.

En las empresas es común el principio de trabajo colaborativo, ya que diferentes unidades o departamentos cumplen con funciones y objetivos específicos, y se apoyan con los demás; esto es clave para alcanzar más fácil los propósitos comunes.
El trabajo en equipo es una práctica que ayuda no solo a potencializar las capacidades de cada empleado, sacando lo mejor de sí, sino que permite complementarse con el provecho de lo mejor de los demás miembros de un equipo.

La cultura inglesa:
¿Qué te viene a la mente cuando piensas en la cultura británica? Lo más probable es que sea una serie de estereotipos tradicionales. Por una parte, quizá te imagines a James Bond pidiendo un sofisticado Martini, o a los famosos con más estilo que acuden a Wimbledon; por otra, puede que sonrías recordando los excéntricos embrollos causados por Mr. Bean. El Reino Unido es una tierra multinacional y multiétnica, llena de diversidad y de contrastes. Pero, aun así, difícilmente encontrarás a un británico al que no le encante una buena taza de té con una deliciosa galleta de chocolate.
En esta entrada de nuestro blog vamos a echar un vistazo a algunas de las costumbres y tradiciones más características de los británicos. Debo aclarar que yo procedo de la república de Irlanda, pero es cierto que los irlandeses compartimos con nuestros vecinos bastantes particularidades. También he vivido en Gran Bretaña, y actualmente estoy rodeado de muchos *Brits* maravillosos en el British Council de Barcelona. Con el fin de ser objetivo (y, naturalmente, de evitar controversias), he consultado a amigos y colegas británicos sobre cuáles serían, en su opinión, las costumbres que definirían como específicas del Reino Unido, para bien o para mal. He aquí lo que he sacado en claro.
1. Saludos incómodos
Mi amigo Tamsin, de Leicester, sugiere que no existen reglas precisas para saludar a alguien en el Reino Unido; lo único que invariablemente se repite es que resulta violento. En un país como España, las reglas sociales sobre el apretón de manos o los
dos besos están bastante claras. En el Reino Unido, los saludos pueden ir desde un formal apretón de manos hasta un abrazo, un leve movimiento con la cabeza o incluso un simple "*Hello*".
Es esta falta de normas la que constituye un desastre social, pues a veces una persona se dispone a dar un abrazo mientras la otra le ofrece una reservada inclinación de cabeza. El resultado es una situación embarazosa para todos, ¡y así es como comienza una típica interacción británica! Para tratar de minimizar la incomodidad, ten al menos siempre a mano unas cuantas expresiones típicas en inglés.
2. Té (con galletas, por supuesto)
No solo es un estereotipo. Cuando les pregunté a mis amigos y colegas por la quintaesencia de las costumbres británicas, casi todos mencionaron inmediatamente que era beber una agradable "*cuppa*". Esta palabra, "*cuppa*" (/ˈkʌpə/), es una forma muy corriente de referirse a la tradicional "*cup of tea*" (taza de té), ya que cuando se pronuncia esta expresión suena más como "*cuppa tea*". Y es cierto que esta humilde infusión constituye la base de numerosas interacciones sociales en el Reino Unido.

EL traje típico de la danza Morris es el más tradicional de Inglaterra. No se ha llegado a definir un traje tradicional para la vestimenta inglesa. Pese a ello el traje de la danza Morris se puede asociar más con un traje típico de Inglaterra, pues es originario del país. La ropa consiste en una camisa y un pantalón blanco, campanillas dentro de dos almohadones puestos en las pantorrillas y un sombrero de mimbre, adornado con cintas y flores.
En escocia el **traje típico** está compuesto principalmente por la **falda kilt** y es la que usan los hombres.
Kilt: Es la falda hecha con tela de paño. Tiene un diseño de líneas horizontales y verticales denominado tartán. Este se distingue de acuerdo al clan que lo usa. El kilt se asegura con un gancho para acomodar los pliegues en la parte trasera.
El traje típico de Gales está asociado a la vestimenta femenina que usaban las campesinas. Tiene sus orígenes aproximadamente hacia el siglo XVIII. **Consiste en:**
Betgw: Es un vestido largo que se usa con una enagua. Es una vestimenta de mangas extendidas hasta el codo, estampado usualmente de color escarlata. Está hecha de lana tejida.

Chal: Se dobla de forma diagonal alrededor de los hombros para formar un triángulo.
Delantal: Es la parte ornamental del conjunto que en sus orígenes era norma. Podía ser decorado con bordados de colores.
Sombrero galés: Es un sombrero de copa alta con ala ancha. EL interior está forrado con muselina o algodón que sale por los lados laterales de la cabeza.
Los otros elementos del conjunto son la blusa blanca y medias y zapatos del conjunto son de color negro.

RECURSOS:

Físicos:

- **Temperas, pinceles, tijeras, palos de pincho, bombas, hojas de papel, silicona**

Humanos:

- tallerista, ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:
Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, donde se pudo lograr evidenciar la creatividad para la realización de la decoración para la comparsa, puesto que la actividad se realizó en grupo se fomenta el trabajo en equipo, la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, manifiestan que les pareció asertiva la metodología que se planteó puesto que todos pudieron colaborar de diferentes formas para la realización de la comparsa y mostraron entusiasmo para poder participar en el mes de la habitabilidad de calle en Bogotá representando Inglaterra.

Cuantitativos:
Ingresan al taller cuarenta (12) participantes distribuidos de la siguiente manera, dos (2) mujeres, y ocho hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Alejandro Bejarano

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hemey Diaz G

Registro fotográfico

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Decoración comparsa – mes de la habitabilidad de calle Línea de atención IV nombrada; Dinamización Integral basada en comunidad de vida, 04/11/2024

Actividad transversal



Registro fotográfico

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Decoración comparsa – mes de la habitabilidad de calle Línea de atención IV nombrada; Dinamización Integral basada en comunidad de vida, 04/11/2024

Actividad transversal



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Comunidad de vida | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Decoracion Composicion-mes habitabilidad de Calle | 4. Fecha: 04/11/2024 | 5. Hora: 9:00 Am

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79396044	Fabio Mojica	58	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79660046	Maiko Arroyo	51	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80156655	Jhon Gomez	44	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	52860[illegible]	[illegible]	40	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	8196362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	19479677	Carlos Acosta	64	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1015431939	Daniel Cuellio	32	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1023871716	Yuli Arciniegas	37	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1000849915	jonathan patiño	37	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	6883968	Jose Cobo	63	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79863963	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	No Aplica	No Aplica			X						
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 04/11/2024	**HORA:** **INICIO** 02:00PM **FINAL** 04:00 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leiner Cálao

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Jornada Deportiva

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a los ciudadanos a realizar actividad física, mediante una caminata al aire libre y actividad deportiva como "futbol, esto con el fin de optimar su estado físico y sacarle provecho a su momento de ocio y esparcimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Optimizar la condición física de los ciudadanos con el fin de sacar provecho a sus destrezas en diferentes tipos de deportes.
- Incentivar a los ciudadanos la importancia del trabajo en equipo ya que esto les ayudara en su crecimiento personal y social.
- Generar el habito del ejercicio, para que el ciudadano lo adquiera como habito en su tiempo libre en comunidad.

METODOLOGÍA:
Se realizará bajo la metodología lúdico-terapéutica: para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades, se basa en lo lúdico como medio de expresión de sentimientos y emisiones, donde permita a las y los ciudadanos tener un espacio de recreación y deporte e integración con los demás actores de la comunidad de vida el rosario.

- **Adecuación**
  Se adecuará los diferentes espacios los cuales son la cancha de futbol, ya que cuenta con la amplitud y ventilación optima necesaria para el desarrollo de la actividad.

- **Primer Momento**
  Se reunirá a la población en la cancha de futbol de la comunidad de vida el rosario, para dar instrucciones para el desarrollo de la actividad, se socializará las acciones y juegos que se desarrollaran durante la jornada deportiva de fin de semana, para integrar a la población a participar junto con el equipo de fin de semana y promotoría.

- **Segundo Momento**
  Se realizará ejercicio de precalentamiento para evitar lesiones o dolores en el cuerpo, luego se desplazara la población hacia la cancha de las mercedes, el recorrido tiene un tiempo de 22 minutos, donde se realizara la jornada deportiva, inmediatamente se les entregara a los 4 grupos de ciudadanos un balón de futbol, cada ciudadano se dirigirá a su respectivo equipo a fin, donde se les explicara el objetivo de la actividad y las reglas para que puedan competir de una manera pacífica y recreativa, posteriormente se les entregara la implementación deportiva para darle continuidad a la actividad.

- **Tercer Momento**
  Finalizará la actividad, reuniendo a los ciudadanos en la cancha de futbol, donde se les socializará un artículo sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable "actividad física" y recalcando la importancia de realizar actividades deportivas y caminatas una vez o dos veces a la semana, ya que esto contribuye con un buen desarrollo físico y el aprovechamiento del tiempo libre, luego se desplazará la población nuevamente a la comunidad de vida el rosario.

TEMAS:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Activista es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte,

es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

Salir a dar una caminata al aire libre con otras personas es una manera fantástica de relajarse, pasar tiempo con otros, hacer ejercicio, y conectarse a la naturaleza. Si vives cerca de un parque o de senderos en áreas verdes, estos son lugares excelentes para observar la vida silvestre local y disfrutar con otros de lo que vayan encontrando a su paso. Si no tienes cerca parques o senderos en áreas verdes, ¡esto no es un problema! Te sorprenderá todo lo que puedes observar al dar una vuelta por su comunidad, u observar en tu patio, balcón o desde tu ventana.

CAMINATAS AL AIRE LIBRE:

No tienen que ser largas. Incluso una caminata de 10 minutos puede hacer una gran diferencia en tu bienestar físico y mental. Puede despejar tu mente, aliviar el estrés y además ayudar a estirar tus músculos. Después de una caminata al aire libre es muy probable que te sientas más despierto, activo y te puedas concentrar mejor. Además, las caminatas cortas al aire libre pueden ser un descanso maravilloso entre todas las cosas que realizas en casa, tu trabajo o lugar de estudio. Aparte de sentirte mejor, también te darás cuenta de muchas de las expresiones de la naturaleza en tu comunidad. Al compartir tus descubrimientos con los demás puedes aprender de ellos y ellos de ti.

Algunos consejos para una caminata grupal divertida y segura:

- Un sombrero o gorra
- Calzado cómodo
- Repelente de insectos
- Agua

Si sales a dar una caminata larga, usa bloqueador solar y pantalones y camisas de manga larga.
Acuérdate de chequear el tiempo; abrígate si hace frio o lleva un paraguas si va a llover
Cuando sales a dar una caminata es muy importante siempre estar vigilante y seguro de donde se está. Razón por la cual recomendamos que planees un destino específico y dile al menos a álguien dónde, cuándo y durante cuánto tiempo irás(n) a dar la caminata. Siempre te tienes que asegurar de que alguien del que te fías sabe dónde estás en caso de que pasara algo. Recomendamos que te asegures de que la caminata sea en un sitio seguro. Nunca vayas solo si vas a ir a un lugar aislado. El mejor plan es ir en grupo y familiarizarse con la ruta. Salir a descubrir la naturaleza local es una oportunidad genial para pasar tiempo con tus amigos, familiares o colegas. Espacios al aire libre pueden ser extraordinarios sitios para aprender. Puedes compartir tus observaciones con los demás y aprender juntos sobre el medio ambiente local. Además, hay muchas organizaciones que pueden ayudarte a desarrollar destrezas y encontrar comunidad en los espacios al aire libre tales como Outdoor Afro, Latino Outdoors, The Venture Out Project entre otras.

Si tienes una cámara, lupa o binoculares, llévalos a tu caminata porque son excelentes para ayudarte con tus observaciones. Toma un descanso para observar aves, árboles, insectos y cualquier otra forma de vida silvestre que llame tu atención. Puedes tomar fotos de lo que observes con tu cámara o teléfono.

Si te gusta dibujar o tomar notas, también puedes tomar descansos para disfrutar de estas actividades. Si tienes un cuaderno de naturaleza, ¡es la oportunidad perfecta para llevarlo! Descubre las maravillas de la naturaleza alrededor de ti. ¡La naturaleza está en todas partes!

Fútbol
Las actividades deportivas promueven el ejercicio físico y la diversión.

Temas del artículo
La importancia del estado físico
Actividades deportivas y deportes
Demostración de lo aprendido
Árbol de temas relacionados
La importancia del estado físico
Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina.

Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Puede servirte: Capacidades coordinativas

Actividades deportivas y deportes
Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.

Deporte callejero
En las actividades deportivas deben respetarse reglas.

Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.

Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Demostración de lo aprendido
Otro objetivo que a veces persiguen las actividades deportivas es permitir a los estudiantes exhibir todo lo que han aprendido durante el ciclo lectivo, algo que también es muy común en el ámbito de la enseñanza de arte en general (exposiciones de artes plásticas o recitales de música, por ejemplo, a los cuales asisten los seres allegados de los alumnos).

El concepto de actividades deportivas es muy amplio y no tiene límites muy claros: mientras que una institución puede usarlo como se explica en los últimos dos párrafos, para que un gran grupo de personas se junte en un recinto y pase unas horas agradables realizando diferentes deportes, otras pueden entenderlo como un evento realmente competitivo, en el cual sí existe la promesa de un premio para los ganadores.

Es importante señalar que las actividades deportivas son muy beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a hacer un uso más natural de nuestro cuerpo, en cuanto a que nos enseñan a conocerlo en profundidad y a aprovechar sus diferentes características, algo que en la actualidad se da cada vez menos de forma espontánea: usar las piernas para ir desde la cocina hasta el coche y luego hasta la oficina no es precisamente el objetivo que la naturaleza tenía al darnos estos momentos.

Deporte para mejorar la calidad de vida

«El deporte ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas vulnerables, especialmente de las menores de edad», afirmó Paco Sanz, corporal manager de la Fundación Barça, entidad que promueve actividades deportivas para menores implementadas por profesionales de la educación que usan un enfoque inclusivo del deporte.

Es decir, realizan actividades deportivas en la que todas las personas puedan participar y sentirse integradas sin excepción, sean refugiadas, con diversidad funcional o con problemas de salud mental, colectivos con los que la fundación trabaja habitualmente en sus proyectos deportivos.

«El deporte no puede solucionar todos los problemas de la sociedad, pero puede darles visibilidad y ayudar a que los procesos de discriminación que afectan a las personas refugiadas cambien de dirección», indicó Raúl Hernández, investigador de la Universidad de Barcelona y organizador de la jornada.

Fuente:
- https://definicion.de/actividades-deportivas/
- https://celebrateurbanbirds.org/es/caminatas-al-aire-libre-2/
- https://www.ub.edu/community/es/2023/05/22/el-fenomeno-del-deporte-como-herramienta-de-integracion-y-transformacion-social/#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20us%C3%A1ndolo%20de%20la,y%20les%20devuelve%20la%20esperanza.

RECURSOS:

Recursos Humanos

- promotores, ciudadanos

Recursos físicos

- balón de futbol, silbato de arbitro, listado de asistencia y esfero.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos participaron conforme a la actividad, desarrollando destrezas, habilidades, relacionándose e interactuando con los demás ciudadanos, sensibilizando a la población que las jornadas deportivas son de gran importancia ya que esto contribuye positivamente en su salud, también algunos disfrutaron de la caminata al aire libre ya que esto los saca de la monotonía y las actividades cotidianas de comunidad.
- Durante la ejecución de la actividad los ciudadanos asistentes, acogen de buena manera la actividad y muestran actitud positiva durante la jornada deportiva de la tarde.
- Se logró dar cumplimiento al objetivo por medio de la actividad lúdica y física, esto para que el ciudadano adopte el hábito de ejercitarse por medio de los diferentes deportes tales como caminata al aire libre y futbol, incentivando el trabajo en equipo, resolución de problemas y manejo de diferentes estados emocionales, que se evidencia a la hora de la competencia en equipo e individual.

Cuantitativos:

Se conto con la participación de (18) dieciocho ciudadanos, (18) dieciocho hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Leiner Colao

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heiner Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada Deportiva.
LÍNEA DE ATENCIÓN II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades
FECHA: 04/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: Actividad transversal.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Jornada Deportiva | 4. Fecha: 04/11/2024 | 5. Hora: 02:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1[illegible]2048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	7906.512	Alexander Arroyo	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	98585367	Freddy Velásquez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1047447535	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1126919791	David Navarro	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1039775	Jesus Mago	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	94507125	Nelson Lopez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	15887732	Diego Gil	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	2303[illegible]	Jorge Bolivar	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80158655	Jhon Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79512039	Giovanny Maldonado	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1077423801	Luis Alberto	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	80'11737[illegible]	Manuel Bautista	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79930591	Carlos Ramirez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	6549014	Arley Armando	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79685313	Erick Nieto	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80772391	Adolfo Montaño	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	19887427	Adolfo Apak	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19																
20																

13. Nombre del responsable: Laineu Calao | 14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Laineu Calao

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 05/11/2024	**HORA:** INICIO: 6:00 am FINAL: 2:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Olimpiadas por la dignidad (Desafío y paralímpicos).

OBJETIVO GENERAL:

Facilitar el acceso de las y los participantes a competencias deportivas inclusivas, enfocadas en las modalidades de atletismo, fútbol, ultímate frisbee, voleibol playa, juegos paralímpicos, acciones tipo Crossfit y juegos tradicionales, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo, emocional, el desarrollo de habilidades, destrezas deportivas y el fortalecimiento de sus procesos de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de realizar actividades de inclusión deportiva, desgaste energético y actividad física de manera conjunta con los demás servicios de la secretaria de integración social, regulando estados emocionales para que las y los participantes mejoren en bienestar.
- Dar lección sobre diferentes modalidades deportivas, práctica de actividad física, competencias e inclusión social entre participantes de diferentes servicios de la SDIS.
- Realizar desgaste energético a través de acciones deportivas y de índole físico como proceso de hábitos de vida saludable en inclusión social.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física y deportes en los y las participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 4, dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, esta será una actividad transversal.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán de las acciones lúdico – deportivas en la conmemoración del mes del fenómeno de la habitabilidad en calle y se define la metodología a ejecutar, para que todas y todos los participantes tengan la mayor disposición para las mismas.

- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de las actividades y las acciones a realizar dentro de cada uno de los espacios del parque recreo deportivo el salitre (PRD). Además, se informará a las y los participantes seleccionados para cada una de las diferentes modalidades deportivas a representar, recordando la importancia de cumplir con los horarios establecidos para el desplazamiento a la ciudad de Bogotá

- **Segundo Momento:** Se organizará a toda la población trasladada, según planimetría del evento de inauguración de las olimpiadas por la dignidad, ubicando los espacios seleccionados para el servicio de comunidad de vida el Rosario, estando atentos a cualquier directriz.
  - Teniendo en cuenta que es una actividad de impacto, será necesario cumplir con un protocolo de organización el cual estará a cargo del eje de ampliación de capacidades y algunos lideres de los diferentes servicios de la secretaria distrital de integración social.
  - Se procederá a la ejecución de las diferentes modalidades deportivas planificadas para el día, las cuales serán basadas en deportes paralímpicos y acciones tipo crossfit, donde cada uno de los servicios competirán para lograr un objetivo, que será ganar en cada una de las disciplinas.

- **Tercer momento:** Se llevará 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.

TEMAS: Importancia de 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.
La 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).
Al trabajar en la deshabituación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, teniendo en cuenta esto una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta.
En el trabajo de deshabituación a las drogas se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

Criterios de Actividad Física

A pesar de existir varios criterios, es necesario conocer el concepto que se maneja sobre actividad física, cuando se analizan estos criterios podemos concluir que la actividad física va a ser todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud. Los expertos de la OMS resaltaron que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo. En ese sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular y continuada. La OMS resalta otras ventajas de la práctica de ejercicio físico, como la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, además de mejorar la agilidad tanto física como mental de los ancianos y de ayudar a estas personas a luchar contra el sentimiento de soledad. Para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud. Según expertos, estamos programados para vivir entre 100 y 120 años, pero la edad en la que comienza la vejez aún es incierta, no así aquella en que se inicia el proceso de envejecimiento. El envejecimiento, que para el especialista comienza desde el momento en que nacemos, posee mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente. Lo primero lo provoca los malos hábitos de vida: fumar, beber en exceso, una alimentación inadecuada, la inactividad física, el estrés, la acumulación de sustancias tóxicas. Lo segundo, en cambio, se logra con un estilo de vida saludable que no sólo incluya ejercicio físico regular -sobre todo a partir de los 50 años para prevenir problemas óseos-, sino también actividad intelectual. No hay que olvidar que el ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de

nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueve el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. Entre esas estructuras está la ósea que, a partir de los 35 años, comienza a envejecer; luego comienza un proceso de reducción lenta que en la mujer se acelera con la menopausia, pero que en el hombre es más lento. La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras. Algunos motivos para no dejar de hacer actividad física • Todos los años, la inactividad física es responsable de 600.000 muertes ó más • Sobrepeso y causas de obesidad más de 1 millón de muertes. • Más de la mitad de la población no realiza actividad física. • Dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios). • La tendencia en el mundo está encaminada hacia menos actividad física. • En la mayoría de los países, los muchachos son más activos que las muchachas y la actividad física va siendo rechazada en la medida que aumenta la edad en ambos sexos. • Los diferentes grupos socioeconómicos también muestran desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre y el acceso más pobre a los medios de ocio, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física. • Son alarmantes los costos indirectos que tiene la inactividad física en el cuidado de la salud por pérdida de rendimiento económico debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, enfermedades relacionadas o muerte prematura. En base a dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, puede estimarse que la inactividad física tiene un costo en cada uno de los países entre 150-300 euros por ciudadano por año. Actividad física para considerarse saludable Los adultos necesitan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderada intensidad en la mayoría de los días, correspondiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede requerirse para el manejo del peso. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces a la semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad. La actividad física beneficia el bienestar físico y mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad. Los efectos beneficiosos de la actividad física regular ayuda a proteger contra la ganancia de peso en las personas enfermas. En la dirección de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a prevenir ganancia de peso, prevenga las consecuencias de la obesidad para la salud y, en combinación con una dieta apropiada, reduzca peso. Los países necesitan invertir la tendencia hacia la inactividad y crear condiciones en la que las personas pueden fortalecer su salud haciendo que la actividad física sea parte de su vida cotidiana. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe verse como una necesidad, no un lujo, y la acción debe ser basada en varios principios importantes: • Usando una definición ancha de actividad física • Comprometiendo sectores múltiples • Mejorando el ambiente para la actividad física • Trabajando a los niveles múltiples • Basando programas en las necesidades declaradas de la población • Aplicando acercamientos multifacéticos, comprensivos y eficaces • Mejorando equidad • Usando la mejor evidencia disponible • Siendo sustentable. Papel del sector de salud La acción en actividad física queda a menudo en el dominio de sectores como planificación urbana, transporte, educación y deporte. Lo siguiente son ejemplos de intervenciones de sectores diferentes que apoyan la actividad física. Finlandia, Alemania y los Países Bajos aumentaron el uso de la bicicleta. En 2004, el condado de Nordland, Noruega empezó un programa comprensivo para proporcionarles a los alumnos en todas las 210 escuelas primarias por lo menos la actividad física de 60 minutos durante cada día escolar. Un nuevo concepto definió salud como la primera prioridad de la política de los deportes en Suiza y más físicamente las personas activas como su objetivo principal. En la sala de cuidados primarios, en el condado de Östergötland, Suecia, se prescribió actividad física a los pacientes. Una investigación encontró que, después de 12 meses, 49% de aquéllos que recibieron la actividad física en la sala continuaron con ésta al menos dos veces a la semana y un 21% era regularmente activo. En Cuba existen los Círculos de Abuelos, en los cuales participan toda persona de la tercera edad interesada en la actividad física. Viviendo activo El vivir activo es un estilo de vida que integra la actividad física en las rutinas diarias. La meta es aumentar hasta 30 minutos de actividad por lo menos cada día. Los individuos pueden hacer esto en una variedad de maneras, como caminar; ejercicios por placer y aptitud; participando en deportes (organizado e informal); jugando en el parque; trabajando en el jardín; subiendo los escalones; y usando medios recreativos. Todas las formas de actividad física pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar la actividad física beneficiando la salud y la capacidad funcional sin daño indebido o riesgo. Esto es mejor logrado incorporando actividad física por lo menos de una intensidad moderada (como actividades ambulantes) en la vida diaria. Algunos beneficios a la salud por la práctica de actividad física • Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis; • mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos; • reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas; • mejora la salud mental y el humor, • releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales • Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo. Beneficios de la actividad física • Mejora la actividad física • Da más vitalidad y energía • Fortalece la estructura ósea y muscular • Mejora el sistema inmunológico •

Retarda o evita enfermedades crónicas • Evita la disminución de la respuesta motora • Controla el peso corporal • Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión • Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas • Favorece la vida independiente del adulto mayor. El entrenamiento físico mediante movimientos lentos y controlados estimula las fibras musculares. A lo mejor le parece que le falta ánimo para realizar estos ejercicios, pero en realidad se trata de unas rutinas sencillas que puede hacer en su propia casa como desarrollar los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos poniéndose de pie y sentándose en una silla veinticuatro veces, en tres series de ocho movimientos. O puede fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas poniéndose de puntillas hasta una altura máxima, manteniendo esta postura, y a continuación, posando de nuevo los talones en el suelo; deberá repetir este movimiento dieciséis veces. Por todo lo antes expuesto es que proponemos un programa con diferentes actividades físicas encaminadas a promover salud y mejorar algunas funciones que se van deteriorando al no ejercitar los diferentes planos musculares Este programa va a estar dirigido a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria. ¿Qué tipo de actividad física puede realizar? • ejercicios de resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio, • ejercicios de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal, • ejercicios de flexibilidad: aumentan la amplitud de los movimientos, disminuye el riesgo de lesiones articulares, Todos estos ejercicios van a estar contraindicados en toda persona que por prescripción facultativa, limitación de movimientos, escasa ventilación, iluminación deficiente o cualquier otra limitante imposibilite la correcta ejecución de los mismos.

Fuente de consulta:

Biondi, R. F. (2007). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. Alcmeón, 14(2), 82-89.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.

RECURSOS:

Físicos:

Cancha de fútbol, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos: Para el desarrollo de la inauguración de las olimpiadas por la dignidad se evidencio que los ciudadanos asistentes lograron cumplir con el objetivo principal de facilitar el acceso de las y los participantes a competencias deportivas inclusivas, enfocadas en las modalidades de atletismo, fútbol, ultímate frisbee, voleibol playa, juegos paralímpicos, acciones tipo Crossfit y juegos tradicionales, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo, emocional, el desarrollo de habilidades, destrezas deportivas y el fortalecimiento de sus procesos de desarrollo personal. Cabe resaltar que en esta ocasión se compartió con la selección Colombia de fútbol para ciegos, invitados de honor para estas olimpiadas por la dignidad, sensibilizando a cada uno de los y las participantes de los diferentes servicios de la SDIS sobre la importancia de valorar toda su integridad, dado que la mayoría de ellos cuenta con sus sentidos completos y esto en referencia a los jugadores de la selección Colombia para ciegos. Todo esto para motivarlos en cuestión de superación personal y fortalecimiento de sus procesos de desarrollo.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 12 ciudadanos, todos de género masculino, 3 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

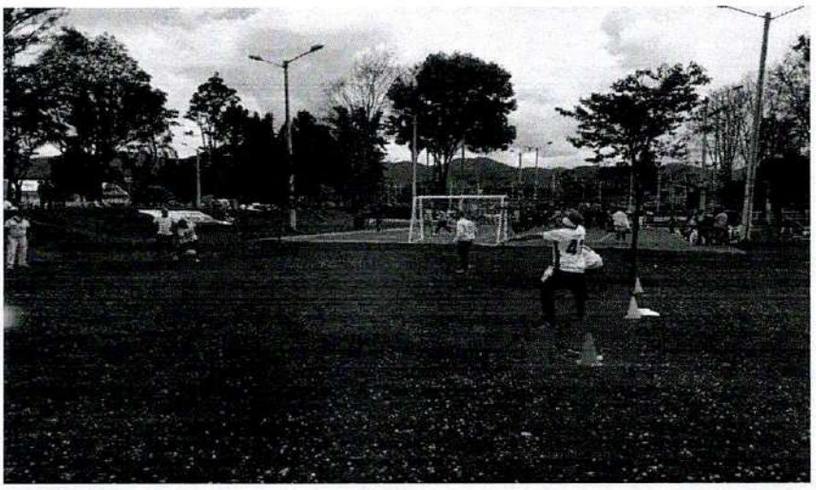
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hanel Diaz G.

Registro Fotográfico
Olimpiadas por la dignidad (Desafío y paralímpicos).
Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.
05/11/2024
Actividad Transversal







Listado 1

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio Comunidad de vida para población migrante de Cente
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario
3. Tema / Actividad: Olimpiadas por la dignidad (Desafío y paralímpicos)
4. Fecha: 05/11/2024
5. Hora: 6:00 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	10105564	Carlos Zuluaga	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	cc	1000187502	ANDRES PULIDO	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	cc	1115066627	Andy Romero	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	cc	10532108	Omar Tentoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	cc	1649011	[illegible]	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	cc	1014666660	Nelson [illegible]	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	cc	8190362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	cc	79879280	JHON CARDENAS	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	cc	79867404	Edgar [illegible]	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	cc	1.136926613	ORLANDO DAZA	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	cc	1000644780	Alvaro [illegible]	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	cc	79.957.635	Julio Cieza	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Pérez
14. Cargo o rol del responsable: Educador físico
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 05/11/2024	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: acuerdos para la transformación de conflictos.

OBJETIVO GENERAL:
Promover en las dinámicas de la comunidad de vida la transformación de imaginarios frente a la resolución de situaciones que se presentan en la cotidianidad, generando acuerdos para la convivencia fundamentados en los principios de la justicia restaurativa, con el fin de facilitar la inclusión social de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar espacios de diálogo participativos entre miembros de la comunidad de vida, donde se puedan expresar y discutir los imaginarios y percepciones actuales sobre la resolución de conflictos
- Enfatizar en el concepto de la justicia restaurativa, orientados a las personas de la comunidad de vida y los servidores públicos, para fortalecer su comprensión y aplicación en situaciones cotidianas
- facilitar la creación de acuerdos para la convivencia que reflejen las necesidades y perspectivas de la comunidad, asegurando su adherencia a los principios de la justicia restaurativa.

METODOLOGÍA:
Se llevará a cabo con base a la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano mitigar la reincidencia en dinámicas de habitabilidad en calle. Con ello se busca adquirir herramientas para afianzar el establecimiento de rutinas saludables y que aporten a la sana convivencia en la comunidad de vida, esto se concentrara bajo la línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social con toda la población que se encuentre en la comunidad de vida, incluido todo el talento humano.

Adecuación: Se organizarán 5 espacios en la comunidad de vida, los cuales estarán liderados por tres profesionales que tendrán temas diferentes relacionados a continuación:

Profesional	Tema	Espacio
Andrea González Luis Moreno	Que es el manual de acuerdos para la convivencia y transformación de conflictos. (explicar en qué consiste la vulneración de derechos)	1-Sala de TV casa 1
Haider Chinchilla Leidy Muñetones Helena	¿Que son las conductas restaurativas y retributivas? Que acciones propone?	2-Sala de TV casa 2
Jazmin Ramirez Patricia Hosmar Escobar	¿Resolución de conflictos, que es para usted?	3-Kiosco
Lorena Guevara Nubia Rojas Motta	¿Qué acciones afectan la sana convivencia?	4-Aula renacer
Dexy Ramirez Carolina Rico	¿Cómo mejorar la convivencia en la comunidad de vida?	5-aula casa 2

Primer momento: Se dividirá a los y las ciudadanas por equipos de referencia y cada uno se ubicará en los espacios designados:

Equipo 1 (Sala de TV casa 1)
Equipo 2 (sala de TV casa 2)
Equipo 3 (Kiosco)
Equipo 4 (Aula renacer)
Equipo 5 (aula casa 2)
Es de relacionar que cada espacio durara un aproximado de 40 minutos por lo tanto de llevara a cabo desde las 8:45 am hasta las 12:00 pm con el espacio de merienda.

En cada módulo los profesionales encargados desarrollaran la temática de la siguiente manera:

1 ¿Que es el manual para la convivencia y que es vulnerar los derechos?

En este espacio se explicará a la población que es el manual de acuerdos para la sana convivencia y cómo se implementará dentro de la comunidad de vida a fin de continuar garantizando un espacio de construcción y desarrollo personal. Adicionalmente se brindará psicoeducación frente al concepto de derechos humanos y se darán ejemplos de la vulneración de los mismos, para el conocimiento de los ciudadanos.

2. ¿Que son las conductas restaurativas y retributivas? ¿Qué acciones propone?

De acuerdo al manual de acuerdos se brindará una explicación detallada de lo que son conductas que afectan la sana convivencia y las respuestas restaurativas y retributivas, adicionalmente en el marco del manual se realizará la pregunta orientadora a la población: ¿qué acciones propone como restaurativa? De acuerdo a lo relacionado anteriormente, se pretende que los y las ciudadanas logren dar propuestas frente a acciones que contribuyan a la sana convivencia en la comunidad de vida y en los espacios fuera de la misma.

3. ¿Resolución de conflictos, que es para usted?

En este módulo se iniciará con una pregunta orientadora: ¿qué es para usted un conflicto? Se brindará un espacio para que los asistentes logren dar respuesta, posteriormente se realizará otra pregunta orientadora: ¿para usted que es resolución de conflictos? En este momento se pretende que los y las ciudadanas logren no solo entender el concepto, sino que de acuerdo a sus experiencias personales propongan acciones para la resolución de conflictos en diferentes situaciones que se puedan presentar al interior y fuera de la comunidad de vida.

¿Qué acciones afectan la sana convivencia?

En el desarrollo del módulo se generará una orientación frente al concepto de convivencia y como esta aporta a los procesos de desarrollo personal de cada una de las personas involucradas en el servicio, para ello Se preguntará a los asistentes sobre conductas que consideran que afectan la convivencia en la comunidad de vida y como éstas les ha impactado a nivel individual, posteriormente se realizará una sensibilización para la transformación de imaginarios en torno a conductas lesivas entre las y los ciudadanos.

¿Cómo mejorar la convivencia en la comunidad de vida?

En este módulo se pretende generar un espacio propositivo donde la población logre dar respuesta a la pregunta: ¿cómo mejorar la convivencia en la comunidad de vida? Se pretende una lluvia de ideas frente a acciones a tomar en cuanto a todos los actores dentro del servicio, posteriormente se pretende que la población genera acuerdos en torno a lo dialogado durante el espacio.

Segundo Momento:

A las 2:00 pm, se cita a toda la población en el área de comedor donde se desarrollara la siguiente parte de la actividad.

Se abrirá el espacio a mesas de dialogo con las siguientes preguntas orientadoras:

Preguntas orientadoras sobre los temas abordados en la mañana

¿Qué es una conducta que afecta la convivencia?

¿Con base a lo hablado en la mañana que piensa cobre la división de lo retributivo y lo restaurativa?

¿Identificación de conductas individuales que afectan el colectivo?

Se presentarán estudios de caso con situaciones ocurridas en la comunidad y que solución dan los ciudadanos, se realizaran 5 mesas de dialogo:

Estudios de caso

1. El día 27 de junio del año 2024 se presentó una situación en la comunidad de vida del Rosario donde un ciudadano inicialmente agrede verbalmente a uno de sus pares durante un partido de fútbol, posteriormente su compañero responde de forma soez y retadora, es allí cuando la persona que inició el conflicto propina un golpe y la respuesta de su par es atacarlo físicamente, las acciones descritas anteriormente generan lesiones a nivel físico a los dos ciudadanos, adicionalmente se presentan amenazas por parte de uno de los implicados, donde verbaliza que atentará contra su integridad en cualquier momento, refiriendo "este tranquilo, que cuando menos se lo espere lo voy a coger solo y vamos a ver quién es quién".

¿Cuáles serían las acciones que ustedes tomarían frente a esta situación?

¿Cuál sería el conducto regular a seguir en una situación conflictiva como la relacionada anteriormente?

¿Cuál plantea usted que sean las acciones reparadoras para este tipo de conductas?

2. 28 de mayo del 2024 se presenta una situación en la comunidad de vida donde uno de los ciudadanos hurta las pertenencias de uno de sus pares, pero niega la conducta, posteriormente se comprueba que tiene elementos de otros compañeros y los está vendiendo.

¿Cuáles serían las acciones que ustedes tomarían frente a esta situación?

¿Cuál sería el conducto regular a seguir en una situación conflictiva como la relacionada anteriormente?

¿Considera que está conducta tiene una acción reparadora, teniendo en cuenta el daño causado?

3. El 15 de agosto del 2024, un ciudadano agrede verbalmente a un promotor social manifestando que este promotor no accedió a sus peticiones de forma oportuna, justifica su agresión refiriendo que a este promotor le gusta "moverle controles" a lo cual el promotor lo único que hace frente a la agresión es intentar mediar y adicionalmente retrocede del espacio personal del ciudadano a fin de evitar situaciones de confrontación, pero el participante es puntual en generar palabras que atentan contra la integridad de el promotor y adicionalmente verbaliza amenazas.

¿Considera justificable esta conducta?

¿Cuáles serían las acciones que ustedes tomarían frente a esta situación?

¿Cuál sería el conducto regular a seguir en una situación conflictiva como la relacionada anteriormente?

¿Considera que está conducta tiene una acción reparadora, teniendo en cuenta el daño causado?

4. El 15 de agosto del 2024, un ciudadano que se encuentra en momento 5 cuenta con la oportunidad de realizar una actividad laboral externa, durante el desempeño de sus funciones en una ocasión llega bajo los efectos de sustancias psicoactivas (alcohol , marihuana, pepas, etc) a la comunidad de vida, dónde el equipo de promotoría al realizar la verificación se da cuenta de su condición, el ciudadano reconoce el consumo de dicha sustancia y justifica su proceder, adicionalmente agrede verbalmente al talento humano que le recibe a su ingreso.

¿Considera justificable esta conducta?

¿Cuáles serían las acciones que ustedes tomarían frente a esta situación?

¿Cuál sería el conducto regular a seguir en una situación conflictiva como la relacionada anteriormente?

¿Considera que está conducta tiene una acción reparadora, teniendo en cuenta el daño causado?

5. El 27 de septiembre del año 2024 un grupo de ciudadanos reporta que presuntamente uno de sus padres se encuentra extendiendo sustancias psicoactivas, se realiza la confrontación donde el ciudadano implicado niega dicha conducta de forma puntual refiriendo que las personas que han generado sus comentarios deben acercarse con nombre propio, posterior a este espacio Se le indica al ciudadano que se realizará seguimiento debido a los múltiples reportes, días después este mismo ciudadano es encontrado consumiendo sustancias psicoactivas.

¿Cuáles serían las acciones que ustedes tomarían frente a esta situación?

¿Cuál sería el conducto regular a seguir en una situación conflictiva como la relacionada anteriormente?

¿Considera que está conducta tiene una acción reparadora, teniendo en cuenta el daño causado?

posteriormente cada uno genera las respuestas a las preguntas realizadas y las expone al público. De acuerdo al manual para la convivencia desde el equipo profesional se realizará la retroalimentación a cada uno de los casos.

Tercer momento: Para finalizar se relacionará una reflexión en torno a las siguientes preguntas orientadoras, a fin que los asistentes logren reconocer como sus acciones individuales repercuten en lo social y formas en las cuales se pueden minimizar los conflictos contribuyendo a la sana convivencia:
¿Cómo contribuyo a la convivencia social?
¿Cual es su aporte a la resolución de conflictos?
¿Que es la asertividad y como aplicarla en la comunidad de vida?
Con el apoyo de un ciudadano se realizará el cierre de la actividad dando las conclusiones pertinentes
Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a tres voluntarios para recoger las sillas y devolver los elementos utilizados

TEMAS:
Acuerdos restaurativos: es la decisión consensuada que toman las personas involucradas en un proceso restaurativo encaminada a atender las necesidades y las responsabilidades individuales y colectivas. Esta decisión debe alcanzarse por medio del consentimiento libre y voluntario de los participantes. Los

acuerdos deben contener obligaciones razonables y proporcionadas con el daño ocasionado por la conducta contraria a la convivencia social.

Conflicto: refiere a "una situación compleja que se define primero por una determinada estructura de las relaciones sociales. El conflicto puede enfrentar a individuos (conflicto interpersonal), a grupos (conflicto intergrupal), a organizaciones sociales (conflicto social) o a naciones (conflicto internacional)". "En el mismo orden de ideas a partir de definiciones de diversos autores, el conflicto es una marcada divergencia de interés, es una realidad socialmente creada y manejada comunicacionalmente que surge en el seno de un contexto socio histórico que afecta el significado y la conducta, y a su vez es afectado por esa realidad"[1].

Cultura restaurativa: conjunto de ideas, saberes y prácticas que se vivencian en los escenarios de prestación de los servicios sociales, en la cual se materializan los principios de la justicia restaurativa, lo que conduce a las personas sujetos de atención y las y los servidores públicos a vivir colectivamente códigos que se basan la cooperación, la solidaridad, el diálogo y la reparación, como un medio para la reconciliación, el perdón y la restauración.

Desarrollo humano: plantea la necesidad de reconocer que la verdadera riqueza de las naciones remite a las personas, es decir, el desarrollo centrado en la gente[2]. Esto quiere decir que los mecanismos para la construcción de la convivencia social implementados en los servicios sociales, deben facilitar que las personas habitantes de calle y en riesgo expresen con libertad su individualidad, su ser y su sentir, sus necesidades e intereses, pero también desarrollar las capacidades para la convivencia desde el lenguaje de la inclusión social. Nunca desde la exclusión o la estigmatización

La Justicia Restaurativa: Es un paradigma para la resolución de conflictos que se centra principalmente en la dignidad humana y en la garantía de derechos, por lo cual está en plena coherencia con nuestras motivaciones, precisa que la clave para la transformación de los conflictos es la compensación del daño individual o colectivo y la reparación de los vínculos de confianza.

Se plantea como un modelo alternativo frente al sistema tradicional punitivo que privilegia el castigo como mecanismo de solución formal a los conflictos y estigmatiza a las y los involucrados, planteando la importancia de reconstruir las relaciones entre los actores que participan en los conflictos y la armonía social, mediante la comprensión del daño, promoviendo la inclusión social y el reconocimiento mutuo de las necesidades e intereses que deben ser satisfechos. Por esta misma razón en la actualidad es aplicado en diferentes ámbitos como el educativo, organizacional y penal.

La Justicia Restaurativa ha sido documentada como una forma de resolución de conflictos propia de algunas culturas y comunidades tradicionales en donde las sanciones a las personas que transgreden las normas sociales no implican, necesariamente, prácticas de exclusión social, de reclusión o aislamiento. Lo anterior significa que la justicia restaurativa no constituye una doctrina abstracta diseñada a priori para su aplicación a situaciones de conflicto o de violencia. El proceso se ha dado a la inversa, es decir, ha sido el acercamiento a formas de justicia tradicional, en las cuales los actores involucrados contribuyen activamente a encontrar fórmulas para resolverlos, sin que haya una ruptura de los vínculos sociales.

Los programas de Justicia Restaurativa se basan en la creencia de que las partes de un conflicto deben estar activamente involucradas para resolver y mitigar sus consecuencias negativas. También se basan, en algunas instancias, en la intención de regresar a la toma de decisiones local y a la construcción de la comunidad. Estas metodologías también se consideran un medio de motivar la expresión pacífica de los conflictos, promover la tolerancia y la inclusión, construir el respeto por la diversidad y promover prácticas comunitarias responsables. La participación de la comunidad en el proceso ya no es abstracta, sino muy directa y concreta. Estos procesos se adaptan particularmente a situaciones en que las partes participan de manera voluntaria y en que cada una de ellas tiene la posibilidad de comprometerse completamente y de manera segura en un proceso de diálogo y negociación.

Modelos retributivo y restaurativo

Es fundamental tener presente que el modelo "tradicional" de justicia, conocido como retributivo, sostiene que ante una conducta considerada socialmente inaceptable, debe imponerse un castigo o sanción proporcional. En contraste, el modelo restaurativo propone un enfoque en el que, frente a la misma conducta, se facilite un diálogo participativo en el que las partes involucradas identifiquen el daño causado, asuman la responsabilidad y desarrollen alternativas para reparar y reconstruir los vínculos de confianza.

El modelo retributivo ha permeado los patrones culturales, de manera que hemos naturalizado y validado formas de relacionarnos en las que el lenguaje de las faltas y las sanciones es el idioma de lo cotidiano, de lo que se debe hacer y lo moralmente aceptado, independiente de los beneficios o impacto que esto tenga, es más, cuando una sanción no produce los cambios esperados el sistema ordena imponer una sanción más dura.

Es importante reconocer las diferentes entre estos dos modelos, pues se busca migrar del retributivo al restaurativo, con base en la comprensión de la pertinencia en la aplicación en los servicios sociales y en la vida cotidiana como ciudadanas y ciudadanas conscientes

Fuentes:

Manual de acuerdos para la convivencia y transformación de los conflictos en los servicios sociales.

RECURSOS:
Físicos: Sillas, computador, hojas con estudios de caso

Humanos: Ciudadanos, talento humano.

RESULTADOS:
Cualitativos:
Con base a lo relacionado en la ficha técnica se realizaron dos espacios con los y las ciudadanas, inicialmente por equipos de referencia donde se obtuvo el siguiente resultado:
Los ciudadanos escucharon la exposición por parte de cada uno de los grupos expositores, manifestando inconformidad y refiriendo que en términos generales desean una comunidad con igualdad y equidad, donde las personas que se encuentran en atención logren consolidar proceso de desarrollo personal.
en comunidad de vida se logró promover un escenario de diálogo, participación y consenso acerca de las dinámicas propias de la vida diaria avanzando en la compresión de los conflictos y en la producción de diálogos de cambio y procesos reflexivos a cerca de la transformación de los imaginarios frente a la resolución de situaciones. La dinámica permitió generar acuerdos para la convivencia fundamentados en los principios de la justicia restaurativa, apuntando al cambio que le facilite a la población procesos de inclusión social. Reconocen que deben reaprender conductas para la sana convivencia,
De acuerdo a la actividad desarrollada en horas de la tarde se obtiene:
Caso 1. Se obtiene como resultado: escuchar las dos partes y escuchar lo ocurrido, posteriormente comunicar a la situación ocurrida para obtener el resultado doneo y que todos los implicados logren dar continuidad a sus procesos de desarrollo personal, con compromisos en cuanto a la convivencia.
Caso 2. Ponerse en el lugar a la persona que está hurtando, se socializan las acciones restaurativas, primero se debe dar cuenta de porque el ciudadano cometió este acto, se debe intervenir la razón por la cual se hizo (puede ser una patología "cleptomanía" sin identificar), generar comunicación al área de promotoría inicialmente, remitirse al equipo de referencia, devolver el elemento hurtado y pedir una disculpa, poner una ayuda pedagógica como trabajo psicológico de concientización, para dar el valor a los elementos personales de las personas que se encuentran alrededor, ya que no saben cuánto le ha costado al compañero conseguir sus elementos personales, aprender a tener amor propio y valorar las cosas personales., la practica restaurativa expresar arrepentimiento sincero y dar una segunda oportunidad.
Caso 3. Frente al caso, de agresión al servidor público, se propone una mesa de diálogo para escuchar las dos partes ya que no siempre el talento humano tiene la razón y se requiere de escucha activa y asertividad durante el espacio, se invitó a aplicar la justicia restaurativa, donde las personas reconozcan y se hagan responsables de las conductas que han dañado o afectado la convivencia social.
Caso 4. Relacionaron que la conducta no es justificable, debe realiza acciones positivas, donde el ciudadano pueda reflexionar frente a la conducta realizada, se debe realizar la retoma e intervención con decisiones del equipo, debe adherirse a un manual restaurativo. La accion reparadora da a lugar, siempre y cuando no sea repetitiva la acción, si es la primera ocasión que se presenta que haga ayudas y no retorne a la ruta mientras esta en estas ayudas, pero posteriormente tenga la oportunidad de tener su actividad laboral. No generalizar las acciones ya que por una ocasión que uno falte no pueden tipificar del mismo modo a todas las personas, poniendo como ejemplo el acceso a las actividades laborales. Mas acompañamiento a las personas de momento 4 y 5 ya que en este momento es cuando empiezan a "hacer lo que quieren" ya que este se ha vuelto un estigma.
Caso 5. Llamar al ciudadano e intervenirlo siempre y cuando se tenga pruebas contundentes de esta conducta y el ciudadano debe reconocer la acción que no aporta a la sana convivencia. Comprometerse a no volver a realizar esta acción, aceptar la falta, abstenerse del celular 1 semana, hacer verificaciones contundentes realizar 1 hora y media de actividad física para regular estados de ansiedad.
Cuantitativos:
A la actividad asistieron 60 ciudadano y ciudadanas, de los cuales 2 se reconocen como mujeres y 58 como hombres, 2 de ellos hacen parte de los sectores LGBTI

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jaera Rivera

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G.

Registro fotográfico

Nombre de la actividad: Mi rincón de lectura
Línea de atención I, desarrollo personal para la inclusión social
Fecha: 05/07/2024

Actividad transversal







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Semana por la Convivencia: Socialización Manual de acuerdos para la Convivencia | 4. Fecha: 05/11/2024 | 5. Hora: 08:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80746682	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	16398073	Jorge Herrera	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80030632	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1033705184	Alexander Linares	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80'117 330	Manuel Bautista	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79918641	Alejandro Velasco	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	6814782	Jorge González	72	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	19479617	Carlos Acosta	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1033745962	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1023877716	Yuli Arcinieg[illegible]	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1022995888	Jamelin Olaya	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	96004159	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1014774477	SHONNY	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1023892659	Julio [illegible]	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1077423802	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	79639217	[illegible]	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	7/144980	[illegible]	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	79884608	Alejandro Villa	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Yeimy Lorena Quecano | 14. Cargo o rol del responsable: Psicologa | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio Comunitario de Vida para habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Semana por la convivencia: Socialización Manual de acuerdos Para la Convivencia | 4. Fecha: 07/11/2024 | 5. Hora: 08:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	79617540	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	80080879	Jimmy Igiros	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	79512035	Giovanny Galaviz	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	79631392	Luis Fontecha	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	80429009	Jhon RAMIREZ	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
29	CC	1022861117	Miguel Abello	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
30	PPT	1039775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
31	CC	79966585	Nelson Rodriguez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
33	CC	79448920	JAVIER NIÑO	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
34	CC	79743350	Victor Tellez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	79479071	Hector Conejo	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
36	CC	79396044	Fabio Mojica	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
37	CC	79742338	JOSE GARZÓN	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	1074447535	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	1000349475	Jonathan Patiño	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	80236351	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jeimy Lorena Acevedo | 14. Cargo o rol del responsable: Apoyo | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Semana Por la Convivencia: Socialización Manual de acuerdos para la Convivencia | 4. Fecha: 05/11/2024 | 5. Hora: 08:45 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	5.821.830	ALEXANDER [illegible]	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1136912721	DAVID NAVARRO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	19482048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	18584134	Luis M. Mendez	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1032444[illegible]	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	73180254	WILSON CRUZ	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	71730051	BRAYAN [illegible]	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	72096015	[illegible]	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80721391	Adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7777756	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80595090	William castiblanco	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79685315	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	70139483	Jorge soto	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	79660046	Mario Noriega	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	19232869	[illegible]	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80393873	[illegible]	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	6883968	Jose Cortes	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Yeimy Sierra Chicuazuque | 14. Cargo o rol del responsable: Psicologa | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 07/11/2024	**HORA:** INICIO: 6:00 am FINAL: 2:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Olimpiadas por la dignidad (Ultimate y atletismo).

OBJETIVO GENERAL:

Facilitar el acceso de las y los participantes a competencias deportivas inclusivas, enfocadas en las modalidades de atletismo, fútbol, ultímate frisbee, voleibol playa, juegos paralímpicos, acciones tipo Crossfit y juegos tradicionales, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo, emocional, el desarrollo de habilidades, destrezas deportivas y el fortalecimiento de sus procesos de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de realizar actividades de inclusión deportiva, desgaste energético y actividad física de manera conjunta con los demás servicios de la secretaria de integración social, regulando estados emocionales para que las y los participantes mejoren en bienestar.
- Dar lección sobre diferentes modalidades deportivas, práctica de actividad física, competencias e inclusión social entre participantes de diferentes servicios de la SDIS.
- Realizar desgaste energético a través de acciones deportivas y de índole físico como proceso de hábitos de vida saludable en inclusión social.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física y deportes en los y las participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 4, dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, esta será una actividad transversal.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán de las acciones lúdico – deportivas en la conmemoración del mes del fenómeno de la habitabilidad en calle y se define la metodología a ejecutar, para que todas y todos los participantes tengan la mayor disposición para las mismas.

- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de las actividades y las acciones a realizar dentro de cada uno de los espacios del parque recreo deportivo el salitre (PRD). Además, se informará a las y los participantes seleccionados para cada una de las diferentes modalidades deportivas a representar, recordando la importancia de cumplir con los horarios establecidos para el desplazamiento a la ciudad de Bogotá

- **Segundo Momento:** Se organizará a toda la población trasladada, según planimetría del evento de las olimpiadas por la dignidad, ubicando los espacios seleccionados para el servicio de comunidad de vida el Rosario, estando atentos a cualquier directriz.
  - Teniendo en cuenta que es una actividad de impacto, será necesario cumplir con un protocolo de organización el cual estará a cargo de los servicios de Bacatá y las comunidades de vida el Rosario y la victoria, pertenecientes a la secretaria distrital de integración social.
  - Se procederá a la ejecución de las diferentes modalidades deportivas planificadas para el día, las cuales serán basadas en atletismo y ultímate frisbee, donde cada uno de los servicios competirán para lograr un objetivo, que será ganar en cada una de las disciplinas.

- **Tercer momento:** Se llevará 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.

TEMAS: Importancia de 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.
La 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).
Al trabajar en la deshabituación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, teniendo en cuenta esto una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta.
En el trabajo de deshabituación a las drogas se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

Criterios de Actividad Física

A pesar de existir varios criterios, es necesario conocer el concepto que se maneja sobre actividad física, cuando se analizan estos criterios podemos concluir que la actividad física va a ser todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud. Los expertos de la OMS resaltaron que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo. En ese sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular y continuada. La OMS resalta otras ventajas de la práctica de ejercicio físico, como la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, además de mejorar la agilidad tanto física como mental de los ancianos y de ayudar a estas personas a luchar contra el sentimiento de soledad. Para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud. Según expertos, estamos programados para vivir entre 100 y 120 años, pero la edad en la que comienza la vejez aún es incierta, no así aquella en que se inicia el proceso de envejecimiento. El envejecimiento, que para el especialista comienza desde el momento en que nacemos, posee mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente. Lo primero lo provoca los malos hábitos de vida: fumar, beber en exceso, una alimentación inadecuada, la inactividad física, el estrés, la acumulación de sustancias tóxicas. Lo segundo, en cambio, se logra con un estilo de vida saludable que no sólo incluya ejercicio físico regular -sobre todo a partir de los 50 años para prevenir problemas óseos-, sino también actividad intelectual. No hay que olvidar que el ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de

nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueve el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. Entre esas estructuras está la ósea que, a partir de los 35 años, comienza a envejecer; luego comienza un proceso de reducción lenta que en la mujer se acelera con la menopausia, pero que en el hombre es más lento. La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras. Algunos motivos para no dejar de hacer actividad física • Todos los años, la inactividad física es responsable de 600.000 muertes ó más • Sobrepeso y causas de obesidad más de 1 millón de muertes. • Más de la mitad de la población no realiza actividad física. • Dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios). • La tendencia en el mundo está encaminada hacia menos actividad física. • En la mayoría de los países, los muchachos son más activos que las muchachas y la actividad física va siendo rechazada en la medida que aumenta la edad en ambos sexos. • Los diferentes grupos socioeconómicos también muestran desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre y el acceso más pobre a los medios de ocio, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física. • Son alarmantes los costos indirectos que tiene la inactividad física en el cuidado de la salud por pérdida de rendimiento económico debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, enfermedades relacionadas o muerte prematura. En base a dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, puede estimarse que la inactividad física tiene un costo en cada uno de los países entre 150-300 euros por ciudadano por año. Actividad física para considerarse saludable Los adultos necesitan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderada intensidad en la mayoría de los días, correspondiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede requerirse para el manejo del peso. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces a la semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad. La actividad física beneficia el bienestar físico y mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad. Los efectos beneficiosos de la actividad física regular ayuda a proteger contra la ganancia de peso en las personas enfermas. En la dirección de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a prevenir ganancia de peso, prevenga las consecuencias de la obesidad para la salud y, en combinación con una dieta apropiada, reduzca peso. Los países necesitan invertir la tendencia hacia la inactividad y crear condiciones en la que las personas pueden fortalecer su salud haciendo que la actividad física sea parte de su vida cotidiana. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe verse como una necesidad, no un lujo, y la acción debe ser basada en varios principios importantes: • Usando una definición ancha de actividad física • Comprometiendo sectores múltiples • Mejorando el ambiente para la actividad física • Trabajando a los niveles múltiples • Basando programas en las necesidades declaradas de la población • Aplicando acercamientos multifacéticos, comprensivos y eficaces • Mejorando equidad • Usando la mejor evidencia disponible • Siendo sustentable. Papel del sector de salud La acción en actividad física queda a menudo en el dominio de sectores como planificación urbana, transporte, educación y deporte. Lo siguiente son ejemplos de intervenciones de sectores diferentes que apoyan la actividad física. Finlandia, Alemania y los Países Bajos aumentaron el uso de la bicicleta. En 2004, el condado de Nordland, Noruega empezó un programa comprensivo para proporcionarles a los alumnos en todas las 210 escuelas primarias por lo menos la actividad física de 60 minutos durante cada día escolar. Un nuevo concepto definió salud como la primera prioridad de la política de los deportes en Suiza y más físicamente las personas activas como su objetivo principal. En la sala de cuidados primarios, en el condado de Östergötland, Suecia, se prescribió actividad física a los pacientes. Una investigación encontró que, después de 12 meses, 49% de aquéllos que recibieron la actividad física en la sala continuaron con ésta al menos dos veces a la semana y un 21% era regularmente activo. En Cuba existen los Círculos de Abuelos, en los cuales participan toda persona de la tercera edad interesada en la actividad física. Viviendo activo El vivir activo es un estilo de vida que integra la actividad física en las rutinas diarias. La meta es aumentar hasta 30 minutos de actividad por lo menos cada día. Los individuos pueden hacer esto en una variedad de maneras, como caminar; ejercicios por placer y aptitud; participando en deportes (organizado e informal); jugando en el parque; trabajando en el jardín; subiendo los escalones; y usando medios recreativos. Todas las formas de actividad física pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar la actividad física beneficiando la salud y la capacidad funcional sin daño indebido o riesgo. Esto es mejor logrado incorporando actividad física por lo menos de una intensidad moderada (como actividades ambulantes) en la vida diaria. Algunos beneficios a la salud por la práctica de actividad física • Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis; • mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos; • reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas; • mejora la salud mental y el humor, • releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales • Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo. Beneficios de la actividad física • Mejora la actividad física • Da más vitalidad y energía • Fortalece la estructura ósea y muscular • Mejora el sistema inmunológico •

Retarda o evita enfermedades crónicas • Evita la disminución de la respuesta motora • Controla el peso corporal • Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión • Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas • Favorece la vida independiente del adulto mayor. El entrenamiento físico mediante movimientos lentos y controlados estimula las fibras musculares. A lo mejor le parece que le falta ánimo para realizar estos ejercicios, pero en realidad se trata de unas rutinas sencillas que puede hacer en su propia casa como desarrollar los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos poniéndose de pie y sentándose en una silla veinticuatro veces, en tres series de ocho movimientos. O puede fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas poniéndose de puntillas hasta una altura máxima, manteniendo esta postura, y a continuación, posando de nuevo los talones en el suelo; deberá repetir este movimiento dieciséis veces. Por todo lo antes expuesto es que proponemos un programa con diferentes actividades físicas encaminadas a promover salud y mejorar algunas funciones que se van deteriorando al no ejercitar los diferentes planos musculares Este programa va a estar dirigido a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria. ¿Qué tipo de actividad física puede realizar? • ejercicios de resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio, • ejercicios de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal, • ejercicios de flexibilidad: aumentan la amplitud de los movimientos, disminuye el riesgo de lesiones articulares, Todos estos ejercicios van a estar contraindicados en toda persona que por prescripción facultativa, limitación de movimientos, escasa ventilación, iluminación deficiente o cualquier otra limitante imposibilite la correcta ejecución de los mismos.

Fuente de consulta:

Biondi, R. F. (2007). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. Alcmeón, 14(2), 82-89.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.

RECURSOS:

Físicos:

Cancha de fútbol, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos: Para el desarrollo de la segunda fecha de las olimpiadas por la dignidad se evidencio que los ciudadanos asistentes lograron cumplir con el objetivo principal de facilitar el acceso de las y los participantes a competencias deportivas inclusivas, enfocadas en las modalidades de atletismo, fútbol, ultímate frisbee, voleibol playa, juegos paralímpicos, acciones tipo Crossfit y juegos tradicionales, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo, emocional, el desarrollo de habilidades, destrezas deportivas y el fortalecimiento de sus procesos de desarrollo personal. Cabe resaltar que en esta ocasión se compitió en las modalidades de atletismo y Ultimate frisbee dentro de las olimpiadas por la dignidad, sensibilizando a cada uno de los y las participantes de los diferentes servicios de la SDIS sobre la importancia del trabajo en equipo, el juego limpio, la resolución de conflictos y la comunicación asertiva, logrado así una muy buena integración con los demás servicios. Todo esto para motivarlos en cuestión de superación personal y fortalecimiento de sus procesos de desarrollo.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 9 ciudadanos, todos de género masculino, 1 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Oswaldo Perez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Horney Diaz G

Registro Fotográfico
Olimpiadas por la dignidad (Ultimate y atletismo).
Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.
07/11/2024
Actividad Transversal







Listado 2

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para atención habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Olimpiadas por la dignidad (Ultimate y atletismo)
4. Fecha: 07/11/2024
5. Hora: 6:00AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79918044	Alejandro Delgado	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1022434443	Alexa Paredes	46	No Aplica.	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80246821	Manuel Ramirez	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1014378734	JHONNY	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JHONNY	
5	CC	1032137592	ALVARO PULIDO	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80'117370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					MB	
7	CC	1012308692	Andres Rocha	37	No Aplica.	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
9	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	No Aplica.	No Aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Pérez
14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 07/11/2024	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jazmín Rodríguez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Convivencia sana en el diario vivir de Comunidad de Vida.

OBJETIVO GENERAL:

Promover en las y los ciudadanos el empoderamiento para la deshabituación de conductas propias del fenómeno de habitabilidad en calle, mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan los procesos de desarrollo personal y la sana convivencia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar espacios de formación y orientación de parte del equipo interdisciplinario mediante la interacción con las y los ciudadanos.
- Implementar estrategias psicoeducativas para una convivencia sana mediante ejercicios prácticos con las y los ciudadanos.

METODOLOGÍA:

Se llevará a cabo con base a la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano mitigar la reincidencia en dinámicas de habitabilidad en calle. Con ello se busca adquirir herramientas para afianzar el establecimiento de rutinas saludables y que aporten a la sana convivencia en la comunidad de vida, esto se concentrara bajo la línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social con toda la población que se encuentre en la comunidad de vida, incluido todo el talento humano.

Adecuación: Se organizarán 5 espacios en la comunidad de vida, los cuales estarán liderados por tres profesionales que tendrán temas diferentes relacionados a continuación:

Profesional	Tema	Espacio
Andrea González Patricia Osorio	Reforzar horarios del diario vivir y cumplimiento de las actividades.	1-Sala de TV casa 2
Haider Chinchilla Osmar Escobar Alejandro Bejarano	Derechos y deberes en Comunidad de Vida.	2- Aula renacer
Daniela García Luis Moreno	Uso de kit de aseo, kit de ropa (no comercialización)	3- Salón de Artes
Lorena Guevara Helena Figueroa	Simulación de organización y doblado de ropa y tendido de cama – elementos no permitidos en la habitación.	4- Kiosko
Leidy Muñetones María Ramírez Dexy Ramírez	Hábitos de higiene y presentación personal.	5- Sala de TV casa 1

Primer momento: Se dividirá a los y las ciudadanas por equipos de referencia y cada uno se ubicará en los espacios designados:

Equipo 1 (Sala de TV casa 2)

Equipo 2 (Aula renacer)

Equipo 3 (Salón de Artes)

Equipo 4 (Kiosko)

Equipo 5 (Sala de TV casa 1)

Se dará inicio a las 9:00am y cada espacio durará un aproximado de 30 minutos para el desarrollo del tema, finalizando a las 12:00 pm, contando el tiempo de merienda.

En cada espacio los profesionales encargados desarrollaran la temática de la siguiente manera:

1.Reforzar horarios del diario vivir y cumplimiento de las actividades.

En este espacio se buscará el reconocimiento de la importancia del diario vivir y del cumplimiento del mismo, recordando las franjas horarias y el cumplimiento de las actividades.

2. Derechos y deberes en Comunidad de Vida.

En este espacio se brindará una explicación del tema relacionado a las dinámicas del diario vivir de Comunidad de Vida. De acuerdo a lo anterior se buscará que las y los ciudadanos logren reconocer la importancia de la ciudadanía y ejercicio de que se reconozcan como sujetos de derechos y deberes en los diferentes entornos de los que hacen parte.

3. Uso de kit de aseo, kit de ropa (no comercialización)

En este espacio se busca sensibilizar e interiorizar el uso adecuado de los elementos que se otorgan de recursos públicos, por lo tanto, la comercialización es una falta al manual de acuerdos y retrasa el proceso de la deshabituación de patrones inadecuados en higiene personal.

4. Simulación de organización y doblado de ropa y tendido de cama – elementos no permitidos en la habitación.

En este espacio se busca realizar ejercicio práctico en aras de fortalecer las rutinas del diario vivir, siendo una actividad que genera constancia, disciplina y que permite la deshabituación de conductas propias de las dinámicas de habitabilidad en calle en los procesos de desarrollo personal de las y los ciudadanos.

5. Hábitos de higiene y presentación personal.

En este espacio se pretende promover el concepto de hábitos de higiene y presentación personal en aras del reconocimiento del empoderamiento del ser, reconocimiento del esquema personal y los autos de la personalidad para superar dinámicas asociadas a la habitabilidad en calle.

Para finalizar se realizará retroalimentación en cada uno de los alojamientos recordando la importancia de mantener los espacios en adecuadas condiciones que aporten a la sana convivencia y a la calidad de vida.

Segundo Momento:

Se realizara actividad programada por el Sena regional de Villeta y equipo psicosocial de la comunidad de vida el Rosario en donde se llevará a cabo la graduación de (43) participantes con certificación por competencias vender productos y servicios de acuerdo a necesidades del cliente y objetivos comerciales, de esta manera se contará con dos fases, ceremonia y compartir con todos los ciudadanos y ciudadanas, en donde a través del espacio se logrará una motivación intrínseca a dar continuidad en el crecimiento personal y así lograr una inclusión social con más oportunidades a nivel laboral.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a tres voluntarios para recoger las sillas y devolver los elementos utilizados.

TEMAS:

Los Hábitos De Higiene y su Importancia

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

¿Qué es la higiene personal?

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más.

Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte. Las prácticas de higiene personal pueden ayudar a prevenir enfermedades. También pueden ayudar a que te sientas bien con tu apariencia.
Conoce más sobre la importancia de la higiene, las mejores maneras de practicarla, y cómo puedes cambiar tus hábitos para sentirte y verte mejor.

Tipos de higiene personal

La idea de higiene personal que cada persona tiene es diferente. Las siguientes categorías son un buen lugar donde empezar a construir buenos hábitos de higiene:
Higiene en el baño
Lávate las manos después de usar el baño. Frota con jabón durante 20 a 30 segundos y asegúrate de limpiar entre los dedos, en la parte posterior de las manos y debajo de las uñas. Enjuágate con agua tibia y seca con una toalla limpia.
Si no tienes cerca agua corriente o jabón, un desinfectante para manos a base de alcohol también funcionará. Usa uno que sea al menos 60 por ciento alcohol.
Higiene en la ducha
La preferencia personal puede determinar con qué frecuencia deseas ducharte, pero la mayoría de las personas se beneficiarán de una ducha al menos cada dos días. Ducharte con jabón ayuda a eliminar las células muertas de la piel, las bacterias y los aceites.
También debes lavarte el cabello al menos dos veces por semana. El champú ayuda a eliminar la acumulación de piel y protege contra los residuos grasos que pueden irritar la piel.
Higiene de las uñas
Recorta tus uñas regularmente para mantenerlas cortas y limpias. Cepilla debajo con un cepillo de uñas o un paño para eliminar la acumulación, la suciedad y los gérmenes.
Arreglar tus uñas ayuda a prevenir la propagación de gérmenes en la boca y otras aberturas del cuerpo. También debes evitar morderte las uñas.
Higiene de los dientes
Una buena higiene dental es algo más que dientes blancos como perlas. El cuidado de los dientes y las encías es una manera inteligente de prevenir las enfermedades de las encías y las caries.
Cepilla tus dientes al menos dos veces al día durante 2 minutos. Intenta cepillarte después de despertarte y antes de acostarte. Si puedes, cepíllate también después de cada comida. Usa hilo dental entre los dientes diariamente, y pregúntale a tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal antibacteriano.
Estos dos pasos pueden ayudar a prevenir la caries dental y eliminar las bolsas donde pueden acumularse bacterias y gérmenes.

Higiene durante una enfermedad
Si no te sientes bien, debes tomar medidas para evitar que los gérmenes se propaguen a otros. Esto incluye cubrirte la boca y la nariz al estornudar, limpiar las superficies compartidas con una toallita antibacteriana y no compartir utensilios ni aparatos electrónicos. Además, desecha los pañuelos sucios inmediatamente.
Higiene de las manos
Los gérmenes en las manos pueden entrar fácilmente en el cuerpo a través de la boca, la nariz, los ojos o los oídos. Lávate las manos:

- cuando manipules alimentos
- antes de comer
- si tocas basura
- cuando estornudes
- cada vez que toques un animal

Asimismo, lávate las manos después de cambiar el pañal de un bebé, ayudar a alguien más a limpiarse, o al limpiar un corte o una herida.

Importancia de la sana convivencia

La sana convivencia nos permite vivir desde los valores y desarrollarnos como personas, pudiendo convivir con los otros, nos permite expresarnos con los demás, damos a conocer cuáles son nuestros valores y costumbres, pues, nuestro comportamiento en nuestra mejor carta de presentación. Una convivencia sana es aquella en la cual las personas tienen la libertad de expresar diversas maneras de pensar y de sentir sin temor a ser juzgadas y excluidas por ello. Está basada en valores como el respeto, la tolerancia y la empatía. Aprender a convivir en la sociedad no solo es importante, sino necesario, porque implica aprender a proyectarse y sobrevivir en la comunidad que se desarrolle el individuo, al mismo tiempo que se conecta con otros a través de sus intereses y objetivos.

El proceso de convivencia o los acuerdos para la convivencia ocurren durante toda la vida del ser humano y se caracteriza por toda la influencia que tienen los grupos sociales en los individuos. Es debido a esto que las personas pueden tener una convivencia, no solo social, también sana. Valores que son necesarios para una sana convivencia... Respeto: Es necesario entender el concepto de respeto para crear una buena

base para la sana convivencia. Empatía: Es necesario ponerse en el lugar del otro y poder entender cómo piensan y que sienten las demás personas, porque es un valor indispensable para la convivencia.
Autoestima: Valorarse a sí mismo es construir una base para la empatía y una buena forma de crear esta base es fomentar la autoestima, a través del elogio. Compromiso: Es un valor que conlleva madurez y responsabilidad y se adquiere con los años.
Gratitud: Es indispensable mostrar gratitud, porque es un valor que se acopla con todas las situaciones positivas alrededor de una persona.
Optimismo: Huir de la negatividad es la mejor estrategia para lograr una buena convivencia.
Algunas de sus características son:
Convivencia social: La convivencia social consiste en el respeto mutuo entre las personas Convivencia familiar: Es aquella que se da entre los miembros de una familia.
Convivencia escolar: Es la interrelación entre los miembros de un plantel escolar, la cual incide de manera significativa en el desarrollo ético, socio-afectivo e intelectual del alumnado y de las relaciones que establecen entre sí y con el personal docente y directivo.
Convivencia humana: Es aquella que se vive en toda la raza humana sin tener ningún vínculo de ningún tipo.
Convivencia ciudadana: Es la cualidad que tiene el conjunto de relaciones cotidianas que se dan entre los miembros de una sociedad cuando se armonizan los intereses individuales con los colectivos y por lo tanto los conflictos se desenvuelven de manera constructiva.
Convivencia democrática: Significa vivir "con" el que piensa distinto o que tiene distinto idioma, cultura, raza, religión en armonía sin que los derechos de una persona avancen sobre los derechos de los demás.
Claves para lograr una sana convivencia: Comunicarse de manera adecuada: La poca claridad, poca escucha, falta de atención, producen que la persona se sienta poco incluida en la familia
Expresar las emociones: Si somos capaces de expresar los sentimientos que van surgiendo, hay más posibilidades de que el otro nos entienda y apoye cuando lo necesitamos
Respetar el espacio de cada uno: Cada persona necesita sentir que tienen un espacio propio. Por lo que lo mejor es no invadir el espacio personal de cada uno, dándole intimidad
Celebrar los logros de los miembros. Reconocer y apoyar cuando alguien de la familia ha hecho algo bien o especial.
No juzgar o etiquetar: Cada persona tiene sus circunstancias y sus motivos por los cuales hacer las cosas
Tomando en cuenta todo el trabajo de investigación sobre la sana convivencia escolar, puedo argumentar que hoy en día se debe trabajar más en esos cambios de indisciplina cada uno de nuestros alumnos. Ya que estos actos son cada vez.

El crecimiento personal es un proceso de evolución psicológica y emocional que busca mejorar la calidad de vida y el potencial de una persona. Se trata de un proceso de autoconocimiento y cambio de hábitos y mentalidad para alcanzar metas personales y sueños.

El crecimiento personal se caracteriza por:
Mejorar el potencial, talentos, trabajo, conciencia y capacidad de la persona
Aumentar el conocimiento de sí mismo, sus metas, limitaciones y virtudes
Implicar un cambio de mentalidad y hábitos que obstaculizan el bienestar integral
Afectar positivamente cada aspecto de la persona, ya sea emocional, físico, social e intelectual.

Para alcanzar el crecimiento personal, se puede:
Definir un plan de acción con objetivos realistas, medibles y alcanzables
Ser flexible durante el camino, pero marcarse objetivos para poder pasar a la acción
Considerar el coaching, una disciplina psicológica que consiste en un proceso de asesoramiento y entrenamiento personalizado.
El crecimiento personal es un concepto que se enriquece constantemente gracias a la Psicología Humanista y la Psicología Positiva.

Fuentes:

https://issuu.com/migueloto123/docs/promoviendo_la_sana_convivencia_2p_proyecto_transv/s/17560241
https://www.fundacionmapfre.org/blog/higiene-personal/
https://www.google.com/search?q=crecimiento+personal&oq=crecimiento+personal&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCAcQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBCDM5OTNqMGo3qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

RECURSOS:
Físicos: Sillas, cama, ropa, juego de sabanas y cobija, aulas.

Humanos: Ciudadanos, talento humano, personal del SENA.

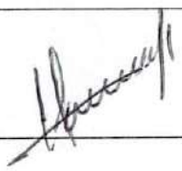
RESULTADOS:
Cualitativos:

Durante el espacio, las y los ciudadanos presentaron resistencia ante la socialización de los temas en los diferentes espacios convocados, sin embargo, el equipo interdisciplinario realizo sensibilización por medio de la escucha activa frente a sus preguntas y cuestionamientos a fin de dar las respuestas necesarias para dar cumplimiento al objetivo planteado: promover en las y los ciudadanos el empoderamiento para la deshabituación de conductas propias del fenómeno de habitabilidad en calle, mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan los procesos de desarrollo personal y las pautas de cumplimiento del diario vivir. Adicionalmente las y los ciudadanos expresaron necesidades e hicieron peticiones en relación a objetos como el kit de aseo personal y elementos de aseo para el espacio habitacional.

Por otra parte, las y los ciudadanos se muestran motivados, activos y participan de manera adecuada en la actividad realizada por el SENA regional de Villeta.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 80 ciudadanos y ciudadanas; 73 hombres, 4 mujeres y 3 personas de la población LGTBI.

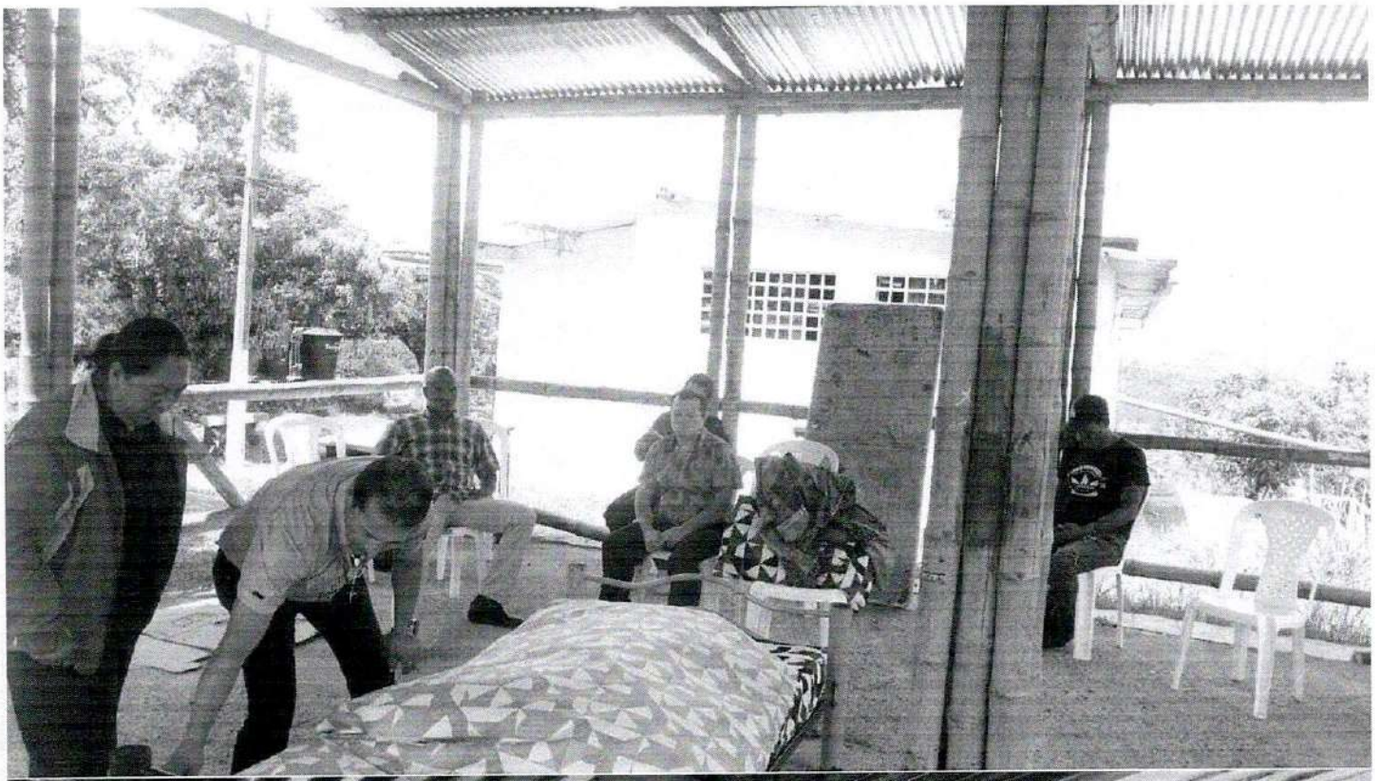
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Convivencia sana en el diario vivir de Comunidad de Vida – Grados del Sena
Línea de atención II Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades y oportunidades
Actividad transversal
Fecha: 07/11/2024









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida para población habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Bosque.

3. Tema / Actividad: Convivencia sana en el diario vivir de comunidad | 4. Fecha: 07/11/2024 | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79660046	Mario Noriega	50	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79'216.512	alexander Amaya	44	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1072961528	wilber Saavedra	33	No aplica	No aplica			X						
5	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1014462640	[illegible]	29	No aplica	No aplica			X						
7	CC	91823267	Jhon Jairo Ped	45	No aplica	No aplica			X						
8	CC	52.766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80373873	CC SANSONIANO	54	No aplica	No aplica			X						
11	CC	81490362	Francisco Polo	68	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1136912647	Orlando Dorta	62	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80471238	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica			X						
14	CC	70139483	Jorge Soto	47	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1128046663	YOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79631327	Jose Lozada	57	No aplica	No aplica			X						
17	CC	6983968	José Cerro	63	No aplica	No aplica			X						
18	CC	80136655	JHON GOMEZ	44	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80721391	Adolfo montano	46	No aplica	No aplica			X						
20	CC	80874777	Luis Reyes	39	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jazmín Rodriguez | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_b_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario
3. Tema / Actividad:
4. Fecha:
5. Hora:

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	80497490	William Castillo	38	No aplica	No aplica			X						
22	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica			X						
23	CC	15887732	Diego [illegible]	61	No aplica	No aplica			X						
24	CC	79675516	Juan Carlos G.	51	No aplica	No aplica			X						
25	CC	79771398	Henry Sicra	46	No aplica	No aplica			X						
26	CC	1023892098	Julio Cesar [illegible]	35	No aplica	No aplica			X						
27	CC	79884698	Alejandro Villa	47	No aplica	No aplica			X						
28	CC	79511492	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica			X						
29	CC	6549014	Arley Zamorano	40	No aplica	No aplica			X						
30	CC	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica			X						
31	CC	79639217	Fiavier Vargas	47	No aplica	No aplica			X						
32	CC	80729009	Jhon Ramirez	41	No aplica	No aplica			X						
33	CC	79396044	Fabio Mojica	57	No aplica	No aplica			X						
34	CC	1000804885	Jonathan Patino	37	No aplica	No aplica			X						
35	CC	1047447835	Ronald Melendez	31	No aplica	No aplica			X						
36	CC	10105564	Carlos Zuluaga	63	No aplica	No aplica			X						
37	CC	79881900	Luis Cardenas	45	No aplica	No aplica			X						
38	CC	1032437502	Alvaro Polido	34	No aplica	No aplica			X						
39	CC	80156655	Jhon Fredy Zapata	44	No aplica	No aplica			X						
40	CC	79865424	Efrain Aparte	50	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jazmín Rodríguez
14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_kn_b_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Comunidad de vida para Fortalecimiento Integral de Cuidado | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Convivencia sana en el diario vivir de comunidad | 4. Fecha: 07/11/2024 | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	15888101	Alejandro . S.	60	No aplica	No aplica			X						
2	CC	94138201	JAVIER NIÑO	50	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79631342	Luis Fontecha	59	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	80801872	Jimmy vargas	43	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	79512089	Giovanni Palacios	54	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	80003461	Oscar Javes M	45	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1015861177	Miguel Abello	40	No aplica	NO aplica			X						
8	CC	59835623	Lorena Guerrero	47	No aplica	NO aplica			X						
9	CC	79930594	Carlos Ramirez	56	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	80096853	Andres Rodriguez	43	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	79879700	Alan Cadenas	45	NO aplica	No aplica			X						
12	CC	1033745888	Jhon Mora	38	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	19479618	Carlos A Costa	64	NO aplica	No aplica			X						
14	CC	3507734	Rodolfo Botero	110	NO aplica	No aplica			X						
15	CC	80374801	Jorge Beltran	52	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	52860	[illegible]	43	No aplica	NO aplica			X						
17	CC	1135068639	Andy B	34	No aplica	NO aplica			X						
18	CC	6814782	Jorge Gonzalez	72	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	1033	[illegible]	35	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	1023	[illegible]	37	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jazmin Rodriguez | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad:

* Autorizacion para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integracion Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio Comunidad de Vida con población habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Convivencia sana en el diario vivir de comunidad
4. Fecha: 07/11/2024
5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21		80504980	Leonardo Fabio Ruiz	45	No aplica	No aplica			X						
22	CC	16798073	JORGE HERRERA	52	No aplica	No aplica			X						
23	CC	19482048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica			X						
24	CC	1.032[illegible]	Shantal [illegible]	33	No aplica	No aplica			X						
25	CC	71142671	Mateo Correa	46	No aplica	No aplica			X						
26	CC	80765552	Fernando Montero	40	No aplica	No aplica			X						
27	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica			X						
28	CC	5.824.830	ALEXANDER [illegible]	43	No aplica	No aplica			X						
29	CC	93180964	[illegible]	49	No aplica	No aplica			X						
30	CC	79743730	Nelson [illegible]	48	No aplica	No aplica			X						
31	CC	77755805	Jaime Alberto	49	No aplica	No aplica			X						
32	CC	1016065558	Brayan Lopez	30	No aplica	No aplica			X						
33	CC	1088104.037	Jhon Gonzalez	37	No aplica	No aplica			X						
34	CC	80748939	Anderson Forero M	39	No aplica	No aplica			X						
35	CC	98585364	Freddy Rodriguez	53	No aplica	No aplica			X						
36	CC	79742390	Jose GARZON	50	No aplica	No aplica			X						
37	CC	71730051	Bladimir Vanegas	52	No aplica	No aplica			X						
38	CC	80731789	Elvis Romero	43	No aplica	No aplica			X						
39	CC	1136912792	David Nova Rodriguez	12	No aplica	No aplica			X						
40	CC	18504134	Luis M. Mendoza	60	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jazmin Rodriguez
14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_tm_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 8/10/2024	**HORA:** 08:30 AM – 10:00 AM
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Patricia Osorio

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi rincón de lectura "Ser feliz en Alaska. Cap. 15"

OBJETIVO GENERAL:

Brindar un espacio de lectura donde se promueva la escucha activa, el dialogo y la capacidad de reflexión donde por medio de la capacidad de introspección y las habilidades para comunicar se puedan exteriorizar adecuadamente emociones y pensamientos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover en las y los ciudadanos el óptimo aprovechamiento del tiempo libre, a través de espacios de lectura grupal
- Dar lectura al capítulo 15 del libro seleccionado: Ser Feliz en Alaska, generando la reflexión frente al capítulo identificando, ideas principales, centrales y secundarias de un texto esto con el fin de que cada uno de los ciudadanos analicen e interpreten conceptos.
- Mejorar capacidad de análisis, desarrollo de habilidades de lectura fluida, mejorar la capacidad de expresar emociones y sentimientos.

METODOLOGÍA:

Para desarrollar esta actividad se tomará el marco de la Línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se realizará para el grupo de interés, implementando una metodología psico-educativa, donde se pretende a través de la lectura, generar conciencia de cambios en estilos de vida, la interiorización de herramientas de crecimiento, desarrollo personal y el adecuado manejo del tiempo libre.

- **Adecuación**
  Se adecuará el espacio del aula múltiple de casa 1, organizando las sillas de tal manera que todos los participantes puedan escucharse entre sí en el momento de la lectura. Posteriormente, se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad, en donde se sensibilizará frente a los beneficios que puede generar una óptima ocupación del tiempo libre y potenciar la expresión de sentimientos y emociones a través de actividades alternativas, como lo es la lectura.
- **Primer momento**
  Se iniciará el espacio realizando algunas preguntas orientadoras acerca del libro que se está leyendo actualmente a fin de contextualizar a aquellos ciudadanos que ingresan al espacio por primera vez y a la vez recordar lo abordado hasta el momento. Así mismo, se recuerda a las y los participantes los beneficios que pueden traer los espacios de lectura, si es utilizado como estrategia para la expresión y regulación emocional sobre todo cuando se experimentan estados de ansiedad.
- **Segundo momento**
  Posteriormente, se retomará la lectura del libro "Ser Feliz en Alaska", capitulo 15 la conflictologia, y se realizarán pausas en el transcurso de la lectura a fin de generar espacios para el compartir de opiniones, percepciones y puntos de vista acerca del texto, por lo que se propondrán unas preguntas orientadoras que buscarán que cada participante reflexione sobre su vida personal y de qué manera podría influir la lectura realizada.
- **Tercer Momento**
  Al finalizar la lectura del capítulo asignado, se solicitará a las y los participantes que realicen un corto resumen en el cual se logren identificar aspectos relevantes y aprendizajes obtenidos hasta el momento.
- **Reacondicionamiento del espacio**

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

TEMAS:

Importancia de la lectura

La lectura estimula el desarrollo de diversas áreas cognitivas y funciones ejecutivas del cerebro, tales como la memoria, el lenguaje, la planificación, la flexibilidad cognitiva, mejora la atención sostenida, e incide positivamente en el desarrollo de la teoría de la mente, la empatía y la toma de decisiones.

Leer es el mejor entrenamiento cerebral que existe, por lo tanto, fomentar este hábito permite que se desarrollen una serie de habilidades cognitivas que contribuyen al buen funcionamiento del cerebro.

Leer consiste en descifrar el código de la letra impresa para que ésta tenga significado y, como consecuencia, se produzca una comprensión del texto. Dicho de otro modo, leer es un esfuerzo en busca de significado; es una construcción activa del sujeto mediante el uso de todo tipo de claves y estrategias (Defior, 1996). Cuando se lee un texto se construye una representación de su significado guiado por las características del mismo -letras y palabras- (Alonso Tapia y Carriedo, 1996) y ello conduce a la comprensión.

Se han postulado diversos modelos explicativos en torno a la lectura, desde las de carácter meramente perceptivo (Orton, 1937), a las fundamentadas en el procesamiento de la información; tales como los denominados bottom-up, basados en el procesamiento de la lectura a partir de sus segmentos lingüísticos más moleculares, como las letras, las palabras, las frases..., en un proceso ascendente que permite al lector la comprensión del texto. Este modelo exige una adecuada competencia descodificadora, mediante la que el lector haya consolidado adecuadamente las Reglas de Correspondencia Grafema - Fonema (RCGF) y pueda dedicar los recursos de su memoria de trabajo al proceso comprensivo. Por otra parte, se han postulado modelos de lectura denominados topdown, en los que el procesamiento cognitivo se realiza de un modo descendente, es decir, desde la aportación de los conocimientos previos del lector sobre la lectura y el reconocimiento global de las palabras.

Estos modelos han dado lugar a otros como el modelo interactivo o mixto (Solé, 1994), en el que se conjugan ambos postulados teóricos por los que se produce la comprensión lectora, puesto que es tan importante leer con exactitud (descodificar) - (acceso fonológico) como aportar conocimiento para comprender y activar el significado de las palabras por la ruta léxica.

Otros modelos cognitivos de comprensión lectora (rutas de acceso al significado y procesamiento sintáctico y semántico) han sido formulados por Rumelhart (1977), Cuetos (1991), Morais (1998); Cuetos, Rodríguez y Ruano (1996); entre otros muchos. Una profundización de estos aspectos puede verse en García Vidal (2000).

Desde la perspectiva escolar, disponer de competencias lectoras es fundamental para el aprendizaje, y numerosas dificultades son explicadas por la carencia o insuficiencia de habilidades para leer comprensivamente.

Desde el punto de vista cognitivo, una buena competencia comprensiva permite a las personas desarrollar sus capacidades y funciones de procesamiento de la información. Desarrolla su imaginación, y en su dimensión aplicada en el estudio, comprender adecuadamente le permite seleccionar la información, valorarla, resumirla, clasificarla, distinguir lo fundamental de lo secundario, almacenarla en su memoria a largo plazo en forma de esquemas de conocimiento, que posteriormente será mejor recordada en forma de conocimientos previos, porque su almacenamiento se ha producido con significación y comprensión.

Relación entre la habilidad regulación emocional y la lectura

Las investigaciones de los últimos años han evidenciado que la inteligencia emocional (IE) es un buen predictor del éxito personal, social, laboral y escolar del sujeto; así como la falta de IE facilita la aparición de problemas de conducta, al menos, en cuatro áreas (Fernández Berrocal y Ruiz Aranda, 2008): relaciones interpersonales (Extremera y Fernández Berrocal, 2004; Lopes, Salovey, Cote y Beers, 2005), bienestar psicológico (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Fernández Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006), rendimiento académico (Barchard, 2003; Extremera y Fernández Berrocal, 2004; Petrides, Frederickson y Furnham, 2004) y conductas disruptivas (Extremera y Fernández Berrocal, 2004; Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006; Petrides y cols., 2004; Ruiz Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera 2006). Estos datos, confirman la necesidad de una prevención inespecífica que incida en diversas situaciones y ayude a construir el bienestar personal (Bisquerra, 2003).

Libro: Ser feliz en Alaska

Autor: Rafael Santandreu

Capítulo 15: nueva conflictologia

Evitando conflictos. Hace tiempo tuve un conflicto con uno de mis familiares más queridos. Fue importante para mí porque, aunque somos primos, desde niños Francesc y yo hemos sido como

hermanos. Nuestros maravillosos veranos en Lleida estarán siempre en mi memoria: aprendimos juntos a montar en bicicleta y tuvimos una cabaña secreta en el bosque; y, ya en la adolescencia, descubrimos las correrías nocturnas y los romances con las chicas... El asunto es que mis abuelos nos legaron un piso a todos los nietos. Se trataba de su vivienda habitual, que, por una razón burocrática, habían puesto a nombre de Francesc. Cuando fallecieron, todos estuvimos de acuerdo en venderlo excepto Francesc, que se opuso. Y tenía la potestad de hacerlo. Aunque el testamento decía que los abuelos nos dejaban la propiedad a todos, legalmente el piso no nos pertenecía pues estaba a nombre de mi primo.

Cegado por la avaricia y sirviéndose de algunas excusas baratas, Francesc asumía que aquella propiedad era suya. Incluso sus padres —mis tíos— estaban avergonzados por su maniobra. Todos los nietos reaccionamos con rabia e indignación ante el «robo» legal de nuestro primo, pero él se mostraba más que dispuesto a romper relaciones. Llegó a decir: —Aquí todo el mundo va a lo suyo y yo no voy a ser menos. Mi verdadera familia son mi mujer y mi hijo; nadie más. En ese momento se habló de llevar a Francesc a los tribunales y retirarle la palabra. ¿Cómo podíamos seguir relacionándonos con semejante egoísta, capaz de robar a sus seres queridos?

Fuente de consulta:

Psico 360: Centro de Psicología (Sin Fecha) *La importancia de la lectura en el desarrollo cognitivo.* Recuperado de: https://psico360.com/importancialecturadesarrollocognitivo/

Valles. A. Antonio. (2005) *Comprensión Lectora y Procesos Psicológicos.* Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100007

Caballero García, Presentación A.; García-Lago Ibáñez, Virginia (2010). La lectura como factor determinante del desarrollo de la competencia emocional: Un estudio hecho con población universitaria. Revista de Investigación Educativa, 28 (2), 345-359.

Rafael Santandreu, (2016). Ser feliz en Alaska. Editor digital: Titivillus

RECURSOS:

Recursos físicos

- Sillas, Televisor, computador, listado de asistencia, lapicero

Humanos:

- Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas

RESULTADOS

Cualitativos:

La lectura es una herramienta que permite a todo aquel que la practique acceder a conocimientos y aprendizaje de diferentes áreas, durante el desarrollo de la actividad se pudo notar el interés de los participantes por el tema expuesto en el capítulo 15 "nueva conflictologia", de este preciado libro Donde el autor menciona que "Las personas que son tolerantes tienen un buen manejo e inteligencia emocional, evitando actuar con impulsos que generen conflictos, llevándolo al ámbito de comunidad de vida se resalta la importancia de buscar estrategias que permitan evitar conflictos, el iniciar actividades que les permita, fortalecer las herramientas que permitan mejorar su negativo.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 15 ciudadanos.

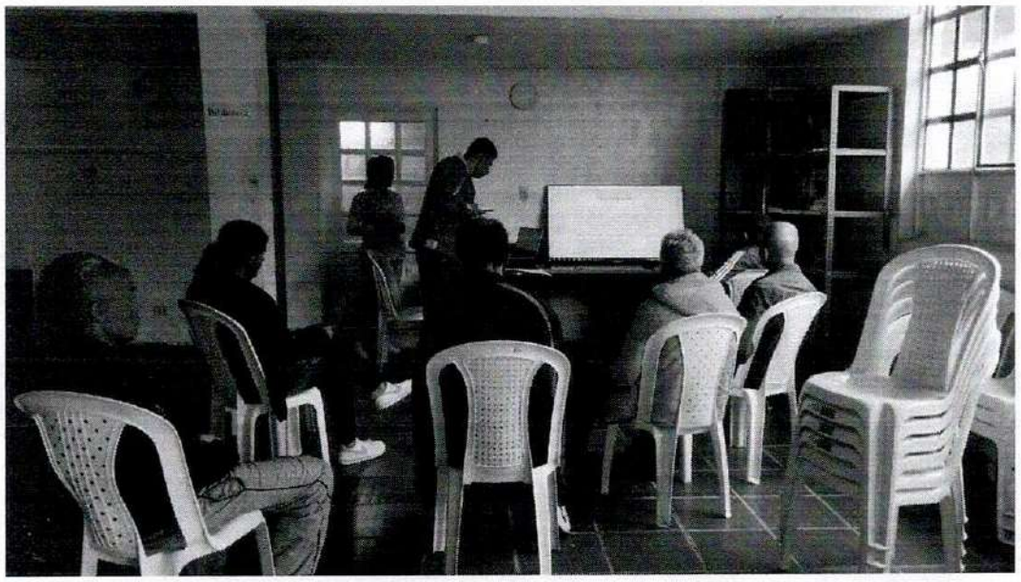
FIRMA DEL RESPONSABLE: Patricia Ospino

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Mi Rincón de lectura "Ser Feliz en Alaska"
Línea de Acción II: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades
Fecha: 08 /11/2024
Grupo de interés





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Mi Rincon de lectura | 4. Fecha: 08/11/2024 | 5. Hora: 8:00 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	C.C.	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
2	C.C.	52.766328	Sandra Mejia	45	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
3	CC	819032	Francisco Polo	68	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
4	CC	80874777	Luis Reyes	39	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
5	CC	80158675	Jhon GOMEZ	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	80597890	WILLIAN CASTILLO	38	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
7	CC	1.136476143	ORlando DAZA	69	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	10532108	Omar Abentoja	69	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
9	CC	79666046	Mario Arego	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	79776512	alexander Arroyo	44	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
11	CC	7209013	wilson Nieto	57	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	6883968	Jose Cotzo	63	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	79631327	Jose Loaiza	57	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	1072961528	wilber Saavedra	33	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
15	CC	80721391	Adolfo.montaño	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Patricia Osorio | 14. Cargo o rol del responsable: Spicologo | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario	**08/11/2024**	**INICIO** 10:30 AM **FINAL** 12:00 AM

ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	FELIPE CRUZ
Promotoría		

NOMBRE DE ACTIVIDAD: CINEFORO

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

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:
Generar un espacio de reflexión y entretenimiento entre los participantes mediante una cinta cinematográfica la cual deje en ellos una moraleja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover grandes valores a través de la película.
- Garantizar un buen uso adecuado al tiempo libre de los ciudadanos.
- Incentivar el compañerismo y armonía durante la película a través del compartir.
- Generar un espacio de reflexión y diferentes puntos de vista reflejados en la cinta.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo con metodología lúdico- pedagógica dando alcance a la línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida. El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público.

Adecuación:
Se organiza el cine foro en la zona de el comedor, proyectando la película "Milagro azul" a través de un computador vinculado al videobeam mediante un cable HDMI.

Primer momento:
Se convocan a todos los ciudadanos de la comunidad de vida El Rosario a participar y disfrutar de la película mediante la voz a voz, y la invitación respectiva en el tablero de talleres proyectado desde la noche anterior.

Segundo momento
Sobre las 2:00 pm se inicia la película, además se le brinda a cada asistente una cálida bienvenida como método de interacción durante el espacio.

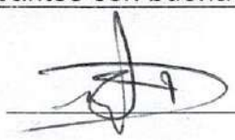
Tercer momento
Sobre las 4:00 pm finaliza la película, realizando una reflexión y análisis sobre las enseñanzas y grandes valores reflejados en la cinta, posteriormente se da por terminado el espacio.

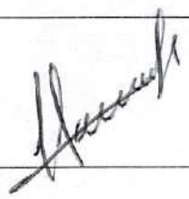
TEMAS:

RESULTADOS:

Cualitativos: Los participantes asistentes al espacio del cine foro recepcionan de una manera positiva la película, dejando en ellos una buena reflexión.

Cuantitativos: Asisten 20 participantes con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

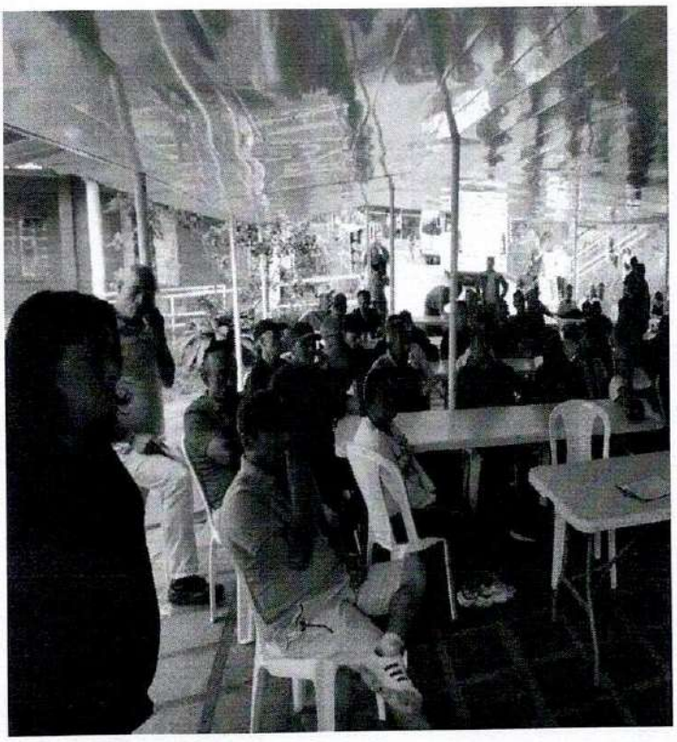
LÍNEA DE ATENCIÓN II: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTION Y EL APROVECHAMIENTO DE OPORTUNIDADES

Fecha: 08/11/2024

ACTIVIDAD TRANSVERSAL

CINE FORO "MILAGRO AZUL"





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cine Foro

4. Fecha: 08/11/2024

5. Hora: 10:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79659241	JAVIER VARGAS	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1047447535	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1014162640	Nelson Jhoan Tellez	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	59835623	Lorena Guerrero	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80874477	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80748939	Antoon Muñoz	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80731731	Elvis Romero	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1077142382	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
10	CC	[illegible]	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1083383501	ALVARO PULIDO	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	10532108	Omar Bontoja	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					OMM	
13	CC	80240004	Jhon RAMIREZ	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79835163	Edwin Barrato	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1128046857	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1023874146	YALI ARCINIEGAS	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	79660046	Haio Arroyo	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					Haio Arroyo	
19	CC	1020464790	Alvaro Parejo	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	79374180	JUAN MOTTA	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Felipe Cruz

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía

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:** 08/11/2024	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 4: 00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Dexy Ramírez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CINE FORO PELICULA SUEÑOS DE FUGA

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar en los ciudadanos y las ciudadanas, la importancia de mantener una buena convivencia pese a las dificultades y conflictos, afrontando la realidad y aprovechando las oportunidades que les brinda el contexto y las diferentes redes de apoyo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concientizar sobre la importancia de mantener una buena convivencia en los diferentes escenarios de participación y aprender a ser resilientes
- Promover el respeto, el ejercicio responsable de la libertad, la dignidad, los deberes y los derechos correlativos de la personalidad humana.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención Línea de atención IV, Dinamización de la atención integral basada en comunidad, se implementará la metodología psico - educativa, donde se brindará a los ciudadanos, un espacio de reflexión y dialogo, donde puedan debatir e interiorizar, sobre el respeto, el ejercicio responsable de la libertad, la dignidad, los deberes y los derechos correlativos de la personalidad humana

Adecuación:
Se organizará el espacio del comedor, donde se reunirá a todos los ciudadanos y ciudadanas, donde se explicará los objetivos de la actividad, y metodología a trabajar.

Primer momento:
Se iniciará la actividad psicoeducativa con el saludo, la bienvenida y presentación, dará apertura con la explicación del título del taller y el objetivo, pidiéndoles la disposición para ver la película para finalmente poder reflexionar.

Segundo momento:
Se realizará la presentación de "La película **sueños de fuga"** (The Shawshank Redemption), basada en la novela de Stephen King, nos presenta la historia de Andy Dufresne, un hombre injustamente condenado a dos cadenas perpetuas por el asesinato de su esposa y su amante. La película nos sumerge en la cruda realidad de la prisión, investigando temas como la deshumanización, la corrupción, la esperanza y la lucha por la libertad. Aunque la trama es ficticia, la película se inspira en eventos reales y refleja las duras condiciones que enfrentan los presos en las cárceles de Estados Unidos.

La Realidad de la Prisión: Más Allá de la Ficción
La película retrata la prisión de Shawshank como un lugar brutal y despiadado, donde los presos son tratados como animales. La violencia, el acoso sexual y la corrupción son elementos omnipresentes. Los guardias, encargados de mantener el orden, a menudo se comportan con crueldad y abuso de poder, mientras que algunos presos se convierten en victimarios para sobrevivir.

Deshumanización y Acoso Sexual
Andy, un hombre inocente, es inmediatamente expuesto a la deshumanización que impera en la prisión. Es despojado de su dignidad, obligado a vivir en condiciones precarias y sometido a la violencia de los guardias y otros presos. El acoso sexual es un problema recurrente en las cárceles, como lo demuestra el caso de Andy, quien es atacado repetidamente por un grupo de presos homosexuales. La película nos muestra cómo la falta de protección y la corrupción dentro del sistema penitenciario hacen que los presos sean especialmente vulnerables a este tipo de abusos.

Corrupción y Abuso de Poder
La corrupción dentro de la prisión de Shawshank es un factor clave en la trama. El alcalde de la prisión, un hombre despiadado y sin escrúpulos, se beneficia de la explotación de los presos. A través de un sistema de sobornos y lavado de dinero, el alcalde se enriquece mientras los presos son obligados a realizar trabajos forzados en condiciones inhumanas. La película nos recuerda que la corrupción en las cárceles no es una ficción, sino una realidad que afecta a miles de presos en todo el entorno.

La Esperanza y la Lucha por la Libertad
A pesar de las condiciones brutales, Andy no pierde la esperanza. Se aferra a la idea de su inocencia y busca la manera de escapar. Su perseverancia y determinación, junto con la amistad que desarrolla con Red, lo ayudan a sobrevivir en un entorno hostil.
La Amistad: Un Faro de Esperanza
La amistad entre Andy y Red es un elemento fundamental en la película. Red, un preso experimentado, se convierte en un mentor para Andy, brindándole apoyo emocional y práctico. Su amistad les permite enfrentar las dificultades de la prisión y mantener la esperanza de un futuro mejor.
El Escape: Un Símbolo de Libertad
El escape de Andy es un acto de valentía y determinación. Su plan, meticulosamente elaborado durante años, demuestra que incluso en las circunstancias más adversas, la esperanza y la perseverancia pueden llevar a la libertad. La película nos muestra que la libertad es un derecho fundamental, por el cual vale la pena luchar, sin importar las dificultades.
La Reinserción: Un Desafío para la Sociedad
La película también explora las dificultades que enfrentan los presos al ser liberados. Brooks, un preso que ha pasado 50 años en prisión, tiene problemas para adaptarse al entorno exterior y termina suicidándose. Red, después de salir de la cárcel, también lucha para encontrar su lugar en una sociedad que lo considera un criminal.
La Falta de Apoyo y la Estigmatización
La película nos muestra cómo la sociedad a menudo falla en brindar apoyo a los presos que son liberados. La falta de oportunidades laborales, la estigmatización y la dificultad para reintegrarse a la sociedad hacen que muchos presos vuelvan a delinquir. La película nos invita a reflexionar sobre la importancia de la reinserción social y la necesidad de programas que ayuden a los ex presos a reintegrarse a la sociedad de manera exitosa.
Sueños de Fuga: Un Reflejo de la Realidad
La película **sueños de fuga** no solo es una historia de esperanza y libertad, sino también una crítica social que refleja la realidad de las cárceles en Estados Unidos. La película nos muestra la deshumanización, la corrupción y la falta de oportunidades que enfrentan los presos, así como las dificultades que enfrentan al ser liberados.
La Importancia de la Justicia y la Reinserción
La película nos invita a reflexionar sobre la importancia de la justicia y la reinserción social. Es fundamental que el sistema penitenciario no solo se centre en el castigo, sino también en la rehabilitación y la reinserción de los presos. La película nos recuerda que la justicia debe ser justa y que las oportunidades de redención deben estar disponibles para todos.

Tercer momento:
una vez finalizada la película, se les pedirá a los ciudadanos y ciudadanas que puedan hacer un reflexión de la misma, con el fin de que se le de un buen mensaje a los demás compañeros.
Reacondicionamiento:
Los participantes organizan y dejan en orden el espacio utilizado y zonas aledañas.

TEMAS:
Convivencia: es la acción de convivir (vivir en compañía de otro u otros). En su acepción más amplia, se trata de un concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio. Por ejemplo: «El gobierno debe garantizar la convivencia de los diversos grupos étnicos sin que se produzcan estallidos de violencia», «Llevamos tres meses de convivencia».
El ser humano es un ser social. Ninguna persona vive absolutamente aislada del resto, ya que la interacción con otros individuos es imprescindible para el bienestar y la salud. Sin embargo, la convivencia no siempre resulta fácil, dado que pueden interferir negativamente ciertas diferencias sociales, culturales o económicas, entre otras muchas posibilidades.
El respeto y la solidaridad son dos valores imprescindibles para que la convivencia armoniosa sea posible. Por supuesto, existen distintos niveles o tipos de convivencia: la convivencia con la familia en el seno de un hogar es muy diferente a la convivencia con otros seres humanos en el marco de una comunidad (un barrio, una ciudad), ya que la intimidad de ambos casos es incomparable.
La tolerancia, la empatía y la cortesía son imprescindibles para una buena convivencia. También son importantes las habilidades de comunicación en las relaciones interpersonales para favorecer el entendimiento mutuo.
Una buena vecindad, asimismo, requiere de urbanidad y de buenas maneras. Se debe respetar el código de conducta aceptado por la sociedad para una sana convivencia.
Cabe destacar que distintas corrientes sostienen que la conciencia del Yo sólo puede tenerse a partir de la existencia del Otro. En dicha interdependencia social que se produce en la convivencia, cada persona se define a sí misma.
Resiliencia: La resiliencia es un término que proviene de la física para referirse a la capacidad que poseen ciertos materiales para recuperarse o volver a su estado original después de haber soportado ciertas cargas o impactos, como por ejemplo, un metal que vuelve a su forma original tras haberle aplicado una gran presión sobre él para doblarlo.

Si acudimos a su etimología, la palabra resiliencia proviene del latín "resilio", que significa volver atrás, rebotar, reanimarse. Siendo por lo tanto conocida la capacidad del ser humano para sobrellevar ciertas situaciones adversas y salir incluso fortalecido de ellas como Resiliencia.
Además, se tiene referencia sobre este concepto durante la década de 1970, cuando un grupo de psicólogos y psiquiatras comenzaron a prestar atención a este fenómeno en niños con riesgo de psicopatologías y problemas de desarrollo debido a circunstancias genéticas o experiencias vividas que mostraban desarrollos positivos a pesar de los acontecimientos. Pero fue Michael Rutter el que acuñó el término en las ciencias sociales para referirse a las personas que a pesar de estar sometidas a situaciones y condiciones de elevado estrés, son capaces de desarrollarse psicológicamente sanos, respetando las normas sociales de su entorno y haciéndose menos vulnerables para situaciones difíciles futuras (El Sahili, 2010; Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Groetberg, 1998).
Libertad: Es la facultad o capacidad que permite a los humanos actuar por voluntad propia, que sean libres de obrar y pensar de acuerdo a su conciencia e intereses sin sometimiento u opresión alguna.
La libertad tiene distintos significados de acuerdo al área en cuestión, pero en todos los casos se trata del valor que permite la autodeterminación de las personas. Por supuesto, la libertad requiere de responsabilidad, pues no significa que las personas puedan hacer lo que quieran sin consecuencias, ya que precisa de actos responsables y un comportamiento que respete la libertad individual de las otras personas.

Fuente de consulta:

- Sueños De Fuga: Realidad Y Esperanza En Prisión | Basado En Hechos Reales

RECURSOS:
Físicos
- Video beam, telón, sonido, lista de asistencia, Mesas y Sillas.

Humanos:
- Ciudadanos, ciudadanas y Profesionales

RESULTADOS:
Cualitativos:
- Los ciudadanos y ciudadanas lograron identificar la importancia de ser resilientes frentes a las situaciones difíciles de la vida, en donde son reflexivos frente a que la resiliencia es la capacidad de recuperarse de las dificultades y los contratiempos, y es una cualidad esencial para cualquier persona que quiera lograr grandes cosas. Así mismo reconocen que la resiliencia les ayuda a construir relaciones sólidas. Cuando son capaces de superar juntos los tiempos difíciles, se fortalece el vínculo entre, pueden confiar el uno en el otro cuando las cosas se pongan difíciles y saber que se mantendrán unidos pase lo que pase. Se dice que las relaciones más fuertes son las que han pasado y superado dificultades juntos.
- Del mismo modo, la falta de resiliencia significa que puede que no manejes bien el estrés en situaciones difíciles. El estrés crónico se asocia con consecuencias dañinas para la salud, como presión arterial alta, un sistema inmunológico debilitado, ansiedad, depresión, insomnio, acidez estomacal, indigestión, entre otras.
- Cuantitativos:

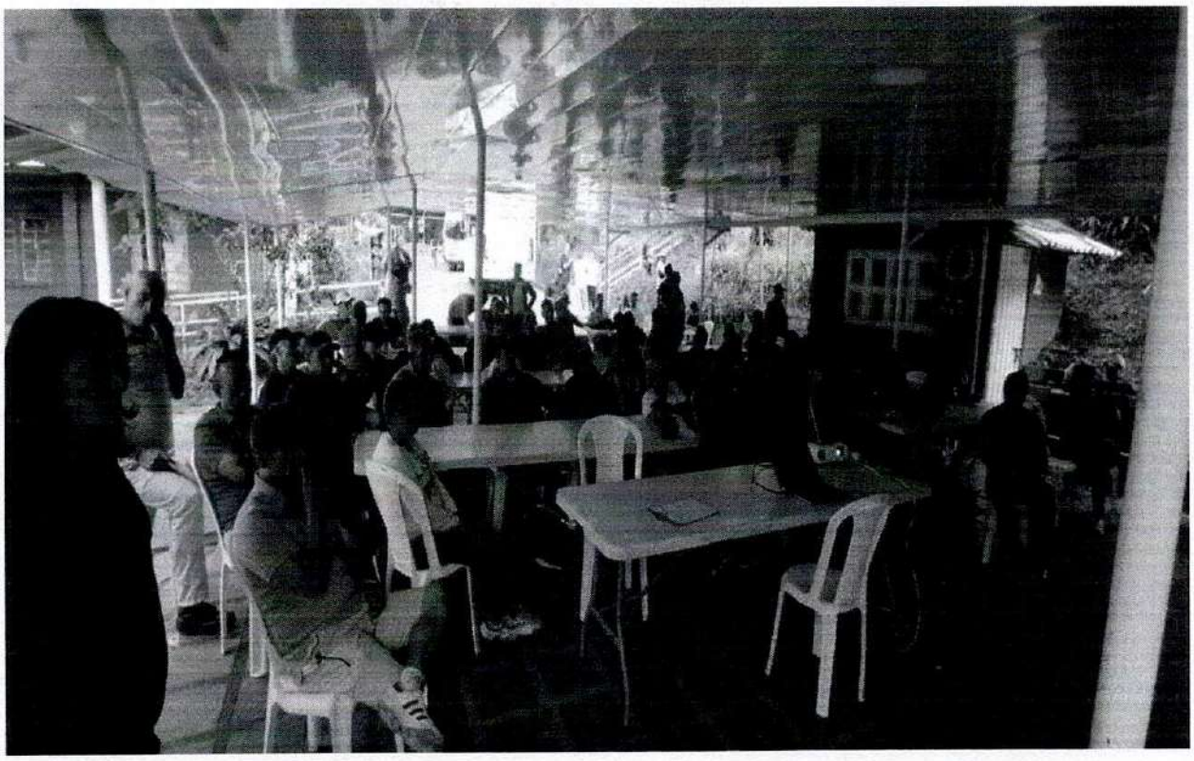
Se logró la participación de cuarenta (40) participantes,
Hombres: 38
Mujeres: 2
Ciudadanos o Ciudadanas LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Dexy R

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CINE FORO PELICULA SUEÑOS DE FUGA
Fecha: 08/11/2024.
Tipo de actividad: Psicoeducativa





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cine Foro Pelicula Sueños de fuga | 4. Fecha: 08/11/2024 | 5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	15888100	Alejandro . S.	60	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	1039775	Jesus Mago	415	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	94489701	JAVIER NIÑO	50	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	C5LC90 14	[illegible]	40	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	5286088	HABERLYS	43	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	6883868	Jose Cozo	63	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	79930594	CARLOS Ramirez	50	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	71730051	BLADIMIR VARGAS	52	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	79918641	Alejandro Velasco.	42	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	8140362	Francisco Pulido	68	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	80156655	IVAN GOMEZ	44	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1128046639	JOHAN COGOLLO	39	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	6814782	Jorge Gonzalez	72	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	80829009	Jhon RAMIREZ	41	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	52902389	Claudia Acosta	43	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	59835623	Lorena Guerrero	47	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	1024544763	Alvaro pareja	46	NO aplica	NO aplica			X						
18	CC	79742307	Jose GARZON	50	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	1032[illegible]47	Sinaytal Ramirez	33	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	1136912791	David Navarro	42	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Dexy Gineth Ramirez | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Dexy R

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidades de vida para la persona habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida El Rosario
3. Tema / Actividad: Cine foro, pelicula Sueños de fuga
4. Fecha: 08/11/2024
5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	1077412388	LUIS ALBERTO	42	NO aplica	NO aplica			X					LUIS	
22	CC	80235354	Juan Carlos Castro	44	NO aplica	NO aplica			X						
23	CC	79918641	Alyandro V.C.	44	NO aplica	NO aplica			X						
24	CC	80504980	Leonardo V.R	54	NO aplica	NO aplica			X						
25	CC	79512039	Giovanny Galvez	54	NO aplica	NO aplica			X					GIOVANNY G.	
26	CC	79631392	Luis Fontecha	54	NO aplica	NO aplica			X						
27	CC	1000801945	jonathan patiño	37	NO aplica	NO aplica			X						
28	CC	79827200	Ivan Cardenas	45	NO aplica	NO aplica			X						
29	CC	3507734	Pedrito Perez	40	NO aplica	NO aplica			X						
30	CC	19482048	Edgar Pinzon	60	NO aplica	NO aplica			X					Edgar Pinzon	
31	CC	93180254	WILSON CRUZ	49	NO aplica	NO aplica			X						
32	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	NO aplica	NO aplica			X						
33	CC	79766047	Fernando Acero	49	NO aplica	NO aplica			X						
34	CC	1012328682	Andres Lozano	37	NO aplica	NO aplica			X						
35	CC	1033[illegible]	Alexander (NAVAS)	31	NO aplica	NO aplica			X						
36	CC	1076665558	Cristian Lopez	30	NO aplica	NO aplica			X					CLC	
37	CC	71758105	Jaime Alberto	49	NO aplica	NO aplica			X					Jaime	
38	CC	15887272	Diego El Calle	61	NO aplica	NO aplica			X					D. Calle	
39	CC	1136912643	Orlando Barrera	62	NO aplica	NO aplica			X						
40	CC	79835763	Edwin Bonilla	45	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Dexy Cineth Ramirez
14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 09/11/2024	**HORA:** **INICIO** 8:00 am **FINAL** 10:00 am
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sebastián Delgado

NOMBRE DE ACTIVIDAD: ORNATO

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

OBJETIVO GENERAL:
Crear hábitos de aseo e higiene en espacios comunes para así mantener una sana convivencia, ayudando a tener relaciones interpersonales y a si mismo fortificar el trabajo en equipo manteniendo una buena salud mental y limpieza del entorno que los rodea.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar un sentido de pertenencia en los ciudadanos a través de la higiene personal y general.
- Suministrar los implementos necesarios para la realización de un aseo adecuado.
- Disminuir bacterias e infecciones perjudiciales para el bienestar del ser humano.
- Generar hábitos de aseo y limpieza en los ciudadanos para lograr la deshabituación de calle.

METODOLOGÍA
El Ornato es una actividad liderada por el área de Promotoría en la comunidad de vida El Rosario, realizada 2 sábados al mes, con el fin de crear y generar consciencia en los participantes a través del aseo y limpieza general de las habitaciones principalmente y demás lugares de la comunidad, para la desinfección y brindarles un buen estado a las zonas comunes aprovechadas por los participantes.

Adecuación:
Inicialmente se reúnen a todos los participantes en cada una de las habitaciones, facilitándoles los implementos tales como: jabón en polvo, escobas, traperos, canecas y incentivando el buen aseo y la limpieza del entorno.
Primer momento:
Sobre las 8:00 am se da inicio a la jornada quincenal de Ornato principalmente con la limpieza de las habitaciones, camas, baños, lockers y demás factores encontrados en los cuartos.
Segundo momento
Terminada la limpieza de las habitaciones los participantes realizan aseo en los pasillos, ventanas, sillas y mesas del comedor, y en todas las diferentes áreas polifuncionales de la comunidad.
Tercer momento
Sobre las 10:00 am se da por finalizada la jornada quincenal de Ornato, inspeccionando en cada uno de los sitios involucrados, la garantía del buen aseo y excelentes resultados.

TEMAS:
La importancia de la limpieza del hogar
El lugar donde cada persona se siente segura y en calma, es aquel que llamamos hogar. Allí pasamos la mayor parte de nuestro tiempo y es donde también tenemos todas nuestras pertenencias. Mantener la limpieza y el orden del mismo, es fundamental. Y aunque sea una actividad que a nadie le hace gracia, es algo que nos aportará muchos beneficios. Por ese motivo, te invitamos a leer el siguiente contenido.

¿Por qué es importante mantener el hogar limpio?

Muchas veces llegamos a ver el limpiar y ordenar el hogar como una obligación tediosa. Pero, nos guste o no, igualmente debemos hacerlo; debido a que coexistimos rodeados de sustancias y objetos que pueden ser foco

de gérmenes y enfermedades. Y es que mantener un ambiente limpio, trae consigo una gran cantidad de beneficios, para la salud y el confort:

Habitantes más saludables: Todos los objetos que forman un hogar, como el suelo, alfombras, muebles, electrodomésticos, decoraciones y hasta la ropa; representan un ambiente idóneo para la reproducción de agentes perjudiciales para la salud. Un ejemplo, serían las alergias producto del polvo, los ácaros, la humedad, el moho, los pelos de mascotas, etc. Por esta causa, es de vital importancia que mantengas limpios los espacios de tu hogar. De este modo, estarás previniendo el desarrollo de enfermedades que pueden afectar a todos los miembros de tu familia. Más adelante, encontrarás algunos trucos que tenemos para ti, para que realices una limpieza rápida y eficiente de tu casa. Se dice que la actividad física moderada realizada mientras se limpia, es una excelente forma de ejercitarse. Así, combatimos el sedentarismo, aumentaras tu ritmo cardiaco, y quemarás calorías, sin salir de la comodidad de tu hogar.

Un ambiente cómodo y confortable: Al mantener todos los espacios limpios y ordenados, será más reconfortante permanecer en ellos. Esto es debido a que los ambientes que están libres de suciedades y acumulación de objetos generan sensación de confort. Por esa razón, los habitantes e incluso los visitantes se sentirán a gusto y podrán disfrutar de su estancia sin preocupaciones. Igualmente, mantener el orden evita la pérdida de los objetos y, por ende, estresarte o perder tiempo cuando no los encuentres; ya que, colocando cada cosa en su lugar designado, sabrás exactamente dónde localizarlos.

Métodos más eficaces para limpiar: Existen muchas formas para realizar una buena limpieza, sin embargo, hemos preparado para ti una lista con los mejores métodos. Estos van desde las limpiezas con productos caseros, químicos y hasta los modernos. De esta forma, podrás verlos y decidir cuál es el más conveniente para tu hogar según sus condiciones:

* Productos de origen químico. Dentro de esta categoría, la variedad es enorme. La mayoría de los productos de limpieza que se utilizan habitualmente, son de origen químico por su rapidez y efectividad. En los mercados podremos encontrar el cloro o lejía, jabones antibacteriales, quitamanchas, ambientadores, entre otros.

* Artículos. De igual importancia, los artículos que utilicemos para limpiar, como las escobas, recogedores, toallas, cepillos...; aunque son para limpiar, debemos mantenerlos en buenas condiciones, limpios y secos. Debido a que, nos garantizarán los resultados óptimos de la limpieza.

Fuente:https://www.diaridetarragona.com/trending/La-importancia-de-la-limpieza-del-hogar-20180420-0016.html

RECURSOS

Recursos humanos:

- Promotores Sociales, participantes

Recursos físicos:

- Jabón en polvo, Traperos, Escobas, Canecas o baldes, Recogedor y esponjillas

RESULTADOS

Cualitativos: Los participantes asisten y realizan un buen aseo a nivel general, de mostrando un buen sentido de pertenencia por el hogar, además demostrando gran actitud durante toda la actividad, dando cumplimiento con el objetivo Crear hábitos de aseo e higiene en espacios comunes para así mantener una sana convivencia, ayudando a tener relaciones interpersonales y a si mismo fortificar el trabajo en equipo manteniendo una buena salud mental y limpieza del entorno que los rodea.

Cuantitativos: Asisten 40 participantes (con buena disposición realizando un buen aseo en cada una de las zonas internas y externas de la comunidad

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA DEL COORDINADOR: _____

NOMBRE DEL COORDINADOR: Jose Hernel Diaz B.

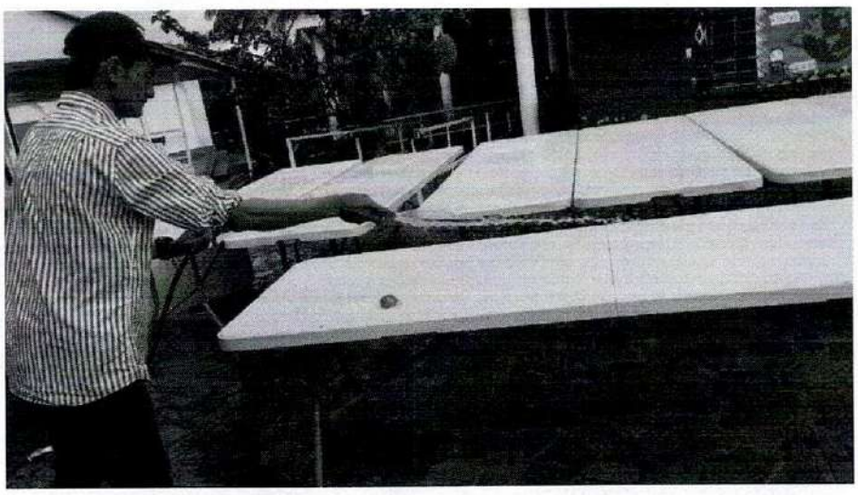
REGISTRO FOTOGRAFICO

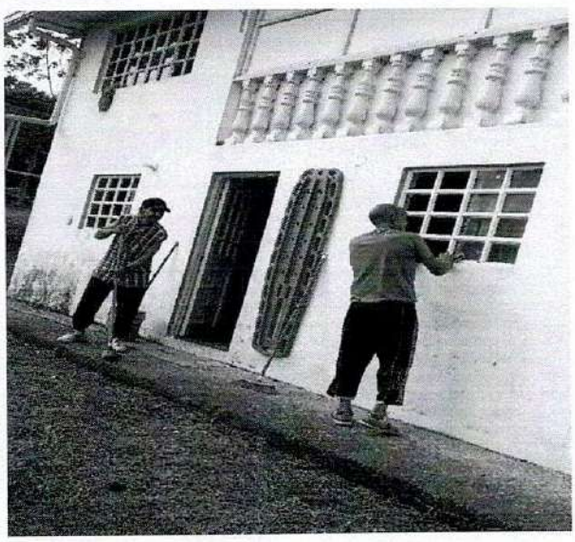
LINEA DE ATENCION 4: DINAMIZACION DE LA ATENCION INTEGRAL BASADA EN LA COMUNIDAD DE VIDA

ORNATO

09/11/2022







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: ORNATO

4. Fecha: 09-11-24

5. Hora: Inicio 8:00am Final 10:00am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80[illegible]358A	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79671729	Jose Lozada	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1491864	Alejandro V.	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1023[illegible]	Jaime Cesar Diaz	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79396044	Fabio Mejia	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80874777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79879700	Juan cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	16798073	Jorge Herrera	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79617546	Juan P. García	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80248426	RAFAEL TIAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79835163	Edwin Barrido	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1072961528	Wilber Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1077423801	Luis Martinez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1136912643	Orlando Daza.	69	No Aplica	NoAplica	No Aplica			X						
16	CC	79766077	Fernando Acero	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80374801	Jorge Beltran	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1042447535	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	7142671	Hector Gonzales	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79874700	Juan Cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Juan Sebastian Delgado Forero

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Juan Forero

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: ORNATO | 4. Fecha: 09-11-2024 | 5. Hora: Inicio 8:00 am Final 10:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	cc	16101646	Jorge Eliecer	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	cc	1047347317	Jhonny	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	cc	80248486	Rafael Riaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	cc	16798073	jorge Herrera	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	cc	8016555	Jhon Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
26	cc	1014262640	Nelson Tapias	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	cc	3507734	Rodolfo Betancur	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	cc	1024544763	Alvaro Paredes	46	No Aplica	No Aplica	NO APLICA			X						
29	cc	6549014	Arley Zamorano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	cc	80721391	Adolfo moñaño	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	cc	1033745886	Jhon Mora	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	cc	74430594	Carlos Ramirez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	cc	1032444047	Shantal Ramirez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	cc	80748934	Anderson Muñoz	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35	cc	1136912771	David Navarro	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
36	cc	79512634	Giovanny Malaver	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
37	cc	14482048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
38	cc	52766328	Sandra Mejia	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
39	cc	79631392	Luis Fontecha	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
40	cc	79660646	Mario urrego	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Juan Sebastian Delgado Forero | 14. Cargo o rol del responsable: promotor social | 15. Firma del responsable de la actividad: Juan Forero.

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 09 /11/2024	**HORA:** **INICIO** 10:30AM **FINAL** 12:00PM

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sergio Araujo

NOMBRE DE ACTIVIDAD: cine foro

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL. Promover un espacio de participación dinámica donde los ciudadanos y ciudadanas, tienen la oportunidad de dialogar sobre temas sociales y culturales atreves de la proyección del documental presentado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar reflexiones y debates sobre temas sociales y culturales
- Contribuye al diálogo y discusión de cualquier tema.
- Fortalecer los procesos de capacitación, participación, convivencia

METODOLOGÍA:

La actividad se llevara a cabo con metodología lúdico- pedagógica dando alcance a la línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, la participación del cine foro de este tipo es mediante el diálogo activo participativo, siendo la película ficción o documental la que da los lineamientos generales de la discusión y entre lo observado y las y los asistentes, para lo cual debió verse un trabajo previamente cinematográfico en cuestión preguntas generadoras. Dependiendo del tiempo de duración de la película, el cine foro se llevó a cabo en una duración, entre una hora a dos horas treinta minutos

- **Adecuación**
  Se organizará el espacio del área de comedor de manera adecuada para que esté dispuesto para ala actividad y generar un espacio ameno para el desarrollo del taller de cine foro.
- **Primer momento**
  Se iniciará la actividad de formativa con un saludo de bienvenida y presentaciones realizara la apertura con la explicación del taller y el objetivo de este, se realizará una proyección de una obra audiovisual.
- **Segundo momento**
  Posteriormente se realizara un espacio de dialogo donde está enfocado al significado la importancia que esta tiene dentro del ámbito social cultural y el reconocimiento de la diversidad ..
- **Tercer Momento**
  Finalizamos la actividad de debate educativo donde los ciudadanos participan de activa de debates y discusiones expresan lo aprendido y relacionarlo con la convivencia en comunidad donde identificaron normas y necesidades para mejorar las dinámicas en comunidad de vida .

1. **TEMAS:** CINE FORO: Cuando un espectador se sienta frente a una película o programa de televisión, está recibiendo mensajes que no siempre son tan claros y directos como se podría suponer; en ocasiones se requiere de un ejercicio analítico en donde el espectador develе eso que le fue dicho, lo clarifique y lo lleve a un plano consciente, para allí relacionarlo con su propia vivencia y propiciar de su parte una interacción con la obra. Un producto audiovisual propone por lo general una acción dramática definida; sin embargo, la trama desarrolla conflictos paralelos, que sin querer ser el eje de la misma, se plantean como subtextos que aportan elementos narrativos a la historia central y enriquecen la película. Para propiciar esta lectura aguda y crítica existen varias herramientas de las que el Docente o el Guía puede hacer uso; una de las más ricas en posibilidades es el cine foro. El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público. Es muy importante que quien conduzca el cine foro esté receptivo frente a lo que los espectadores generen, ya que un tema planteado inicialmente puede propiciar otros y esto debe ser capitalizado, recogido y puesto en el ejercicio, para lograr un espacio efectivo de encuentro y reflexión. El cine foro es una propuesta metodológica que tiene como propósito promover un espacio de participación dinámico, donde los espectadores tienen la oportunidad de dialogar acerca de la película presentada, generando un debate a partir de la pregunta o reflexión inicial de quién

lo dirige. Cunado un espectador se sienta, frente a una película o programa de televisión, está recibiendo mensajes que no siempre son tan claros y directos como se podría suponer; en ocasiones se requiere de un ejercicio analítico en donde el espectador develе eso que le fue dicho, lo clarifique y lo lleve a un plano consciente, para allí relacionarlo con su propia vivencia y propiciar de su parte una interacción con la obra. Un producto audiovisual propone por lo general una acción dramática definida; sin embargo, la trama desarrolla conflictos paralelos, que sin querer ser el eje de la misma, se plantean como subtextos que aportan elementos narrativos a la historia central y enriquecen la película

2. ¿Cómo implementarlo? El punto de partida de un cine foro debe ser el público al que va dirigida la proyección y el tipo de inquietudes que este público tenga o que el Docente o Guía quiera establecer. Una vez definido el público objetivo se debe programar la película o el ciclo; esta programación se debe hacer con base en: • Niveles de comprensión o lectura del público objetivo: esto supone tener en cuenta si son espectadores habituales, o si por el contrario son espectadores eventuales, así como si las obras que están acostumbrados a ver son de carácter comercial o independiente. En este punto es conveniente proceder paso a paso, empezando por obras audiovisuales de fácil asimilación hasta permitirse llegar, en la medida en que el público lo vaya exigiendo, a obras de lectura más compleja.

3. Para propiciar esta lectura aguda y crítica existen varias herramientas de las que el Docente o el Guía puede hacer uso; una de las más ricas en posibilidades es el cine foro.

4. El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público. Es muy importante que quien conduzca el cine foro esté receptivo frente a lo que los espectadores generen, ya que un tema planteado inicialmente puede propiciar otros y esto debe ser capitalizado, recogido y puesto en el ejercicio, para lograr un espacio efectivo de encuentro y reflexión.
5. El punto de partida de un cine foro debe ser el público al que va dirigida la proyección (ver capitulo IV) y el tipo de inquietudes que este público tenga o que el Docente o Guía quiera establecer. Una vez definido el público objetivo se debe programar la película o el ciclo; esta programación se debe hacer con base en:

6. Niveles de comprensión o lectura del público objetivo: esto supone tener en cuenta si son espectadores habituales, o si por el contrario son espectadores eventuales, así como si las obras que están acostumbrados a ver son de carácter comercial o independiente. En este punto es conveniente proceder paso a paso, empezando por obras audiovisuales de fácil asimilación hasta permitirse llegar, en la medida en que el público lo vaya exigiendo, a obras de lectura más compleja.
7. La edad de la población: como se desarrolló en el capítulo anterior, no hay que suponer un público homogéneo; se debe partir de la diferencia para así lograr acertar con la programación, porque cada público tiene unos intereses y dinámicas particulares.
8. El idioma: es fundamental determinar en qué idioma se puede proyectar de acuerdo al público objetivo. La mayoría de obras audiovisuales a las que se tiene acceso están en idiomas distintos al español y subtituladas. Se debe contemplar si el público receptor está en capacidad de leer estos subtítulos, y de lo contrario se deben programar obras de habla hispana o dobladas.
9. La actividad laboral o escolar principal: cuando trabajamos con comunidades, es importante tener en cuenta su actividad principal; esto puede arrojar pistas sobre los intereses de la misma y facilitar la selección de temas para desarrollar el cine foro.
10. La temática que se quiera desarrollar con la comunidad: si determinado tema se utiliza como parte de un proceso con la comunidad, el Docente o Guía debe estar atento a lo que le interesa comunicar con la película o el audiovisual que eligió, para utilizar esto como punto de partida del cine foro.
11. Es recomendable comunicar antes de la proyección el tema principal en el que se enfocará el cine foro, para que durante la misma el público esté atento y pueda ir generando un concepto propio y desarrollando su planteamiento. Al finalizar la proyección se abre el espacio para la socialización de ideas y el debate de las mismas.
12. **Actividades de un cine foro**

13. La introducción: Al inicio de cada proyección se debe hacer una introducción, en donde se socialice el nombre del director, el país de origen de la obra y el por qué se eligió. Esto puede corresponder a distintas razones; lo fundamental es que ese motivo sea resaltado en la introducción para darle pistas al espectador acerca del curso que va a tener el cine foro. Por ejemplo, si para una clase de literatura estamos trabajando la literatura fantástica y elegimos mostrar El señor de los anillos, debemos contextualizar al público, para que durante la proyección haga énfasis en esa característica de la película. Es muy importante que quien conduzca el foro, investigue y se prepare sobre el tema a desarrollar.
14. La proyección: ésta debe suceder en las mejores condiciones técnicas posibles; es fundamental para el buen disfrute de una obra audiovisual que la calidad de la proyección y del sonido sean óptimas; así se hace más amable la experiencia del espectador y su disposición para repetirla y convertirla en hábito.
15. El foro: Al finalizar la proyección ya se han delimitado unos temas, de tal manera que el grupo se puede entregar a la exploración de los mismos a través del intercambio de ideas y opiniones. Para la

implementación del foro y de acuerdo con los intereses del público o del Docente o Guía se puede hacer uso de distintos elementos que aporten y dinamicen el espacio: la lectura de un texto relacionado con la discusión principal, bien sea un texto publicado o inédito, el uso de fotografías, la participación de un invitado especial que tenga una relación directa con el tema a desarrollar, etc.

16. Si los foros hacen parte de un ciclo temático, se debe tener en cuenta que cada uno en sí mismo debe funcionar, pero que en una mirada panorámica haya un hilo conductor entre uno y otro. Esto para que los asistentes regulares tengan la posibilidad de ampliar la información y enriquecerla.

Fuente: https://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia

RECURSOS:

Recursos Humanos

- 1 promotores, () ciudadanos

Recursos físicos

Video vean, esferos, planilla de asistencia, portátil, bafle. tela de proyección,

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el espacio las y los ciudadanos se mostraron ser receptivos durante la actividad y se logró el objetivó de fortalecer los hábitos de una buena convivencia a fin de ponderar sus diversos valores logrando conocer y apreciar sus argumentos y reflexiones sus aspectos sociales y educativos entre otros.

Cuantitativos:

Se logro la participación de 40 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sergio Araujo

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Horney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

LINEA DE ATENCION II: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTION Y EL APROVECHAMIENTO DE OPORTUNIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CINE FORO

Fecha 09/11/2024



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cine Foro- Actividad Transversal

4. Fecha: 09/11/2024

5. Hora: 10:30am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	7175510S	Jaime Alberto	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jaime	
2	CC	79512039	Giovanny Malaver	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanny Malaver	
3	CC	10532106	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	6548010	Andrey Fernandez	6/0	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1023891216	YAKI ARANGUREN	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	59835643	Lorena Guerrero	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	72076015	Wilson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	5.821330	ALEXANDER DELA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	8190362	Francisco Ocho	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1032437582	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	94511403	Diego Benavides	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7967746	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	[illegible]	MAYERLY SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLY	
15	CC	1074742382	LUIS HILBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sergio Araugo

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Sergio Araugo

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario	09 /11/2024	INICIO 2:00pm FINAL 4:00PM

ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Juan Sebastian delgado
Promotoría		

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Karaoke

OBJETIVO GENERAL. . Promover un espacio de participación dinámica donde los ciudadanos y ciudadanas, tienen la oportunidad de divertirse reducir la ansiedad y la depresión. a través del a música.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar a libre expresión de disfrutar de la música y la diversión
  Superar la timidez y mejorar la confianza.
- Fortalecer los procesos de participación, convivencia

METODOLOGÍA: La actividad se llevara a cabo con la metodología lúdico-pedagógica dando alcance a la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, para la participación de tarde de karaoke la que da los lineamientos generales de la discusión y entre lo observado y las y los asistentes, para lo cual debió verse un trabajo previamente cinematográfico en cuestión preguntas generadoras. Dependiendo del tiempo de duración de la película, el cine foro se llevó a cabo en una duración a cabo entre una hora a dos horas treinta minutos

- **Adecuación**
  Se organizará el espacio del área de comedor de manera adecuada para que esté dispuesto para ala actividad y generar un espacio ameno para el desarrollo del taller de karaoke.
- **Primer momento**
  Se iniciará la actividad de formativa con un saludo de bienvenida y presentaciones realizara la apertura con el explicación del taller y el objetivo de este, se realizara selección de canciones y un repertorio variado para satisfacer los gustos de los ciudadanos
- **Segundo momento**
  Posteriormente se realizará un espacio de dialogo donde está enfocado al significado de la convivencia la importancia que esta tiene, dentro del ámbito familiar social cultural y el reconocimiento de la diversidad
- **Tercer Momento**
  Finalizamos la actividad de karaoke, donde los ciudadanos expresan lo aprendido y relacionarlo con la convivencia en comunidad donde identificaron normas y necesidades para mejorar las dinámicas en comunidad de vida .

TEMAS: El karaoke es una de las creaciones de los años veinte más innovadoras. Además de lo adictivo que es, es una experiencia que nos permite relajarnos y sacar nuestro lado más espontáneo y divertido. Y mientras creamos recuerdos inolvidables, nos permite mejorar y fortalecer nuestras relaciones. Pero, ¿conocemos realmente el origen de este espectáculo?, ¿cómo comenzó? y ¿cómo se ve la industria desde otras partes del mundo?En este artículo daremos un paseo por la vida del karaoke - cómo empezó, hacia dónde va y por qué es tan sumamente divertido. El karaoke es una forma de entretenimiento interactivo donde una persona canta la letra de una canción que se reproduce en una pantalla, mientras se escucha la versión instrumental pregrabada de esa canción. Es una actividad muy demandada para muchas ocasiones y celebraciones. Tanto si estás en una reunión de empresa o en una despedida de soltera, el karaoke siempre aporta un extra de diversión y emoción.¿Cómo se hacen las canciones de karaoke?

La versión de karaoke de una canción original, es una interpretación hecha específicamente para esos momentos mágicos con el micrófono. Estas versiones son hechas por compañías de karaoke e industrias musicales. Es una creación tanto propia, como adquirida por productores musicales.

Términos y definiciones comunes del karaoke

Karaoke Jockey/KJ: Un Karaoke Jockey, también conocido como el anfitrión o el DJ del karaoke, gestiona y maneja las sesiones de karaoke. Su rol es el de escoger canciones, llevar la lista de cantantes, ajustar los niveles de audio y crear una atmósfera divertida donde todos disfruten del karaoke.

Noraebang: "Noraebang" se refiere al estilo coreano del karaoke, original de las palabras "norae" (canción) y "bang" (sala), que ofrece una experiencia cantando en una sala privada. Noraebang también incluye la opción de tener el servicio de comida y bebida mientras disfrutas de la sesión cantando.
KTV: "KTV" es la abreviatura de "Karaoke Televisión". Es un término muy utilizado para salas privadas de karaoke sobretodo en China, Taiwán, Singapur y Camboya. KTV es espacio privado para grupos para que disfruten cantando mientras lo acompañan de comida y bebida.
Derechos de ejecución pública: Estas licencias son requeridas legalmente si quieres abrir un karaoke en una espacio público (en un espacio diferente a una propiedad privada). Estas licencias son generalmente ofrecidas por PROs (Organización de Derechos de Reproducción), actuando como intermediarios responsables de gestionar y recoger impuestos de licencias en nombre de cantantes y músicos. La gestión de los derechos de ejecución pública, varía de un país a otro, teniendo cada uno su propio PRO y sus regulaciones.

Breve historia del karaoke

El karaoke (como lo conocemos hoy en día) fue una creación de Daisuke Inoue, un músico y director de orquesta, en 1971, en Kobe (Japón). Inoue compartió su invento con un empresario local que quería impresionar a sus clientes a través de la música con canciones grabadas. Tras este intercambio de ideas Inoue reconoció el valor de la idea que había tenido e inmediatamente su puso a trabajar en ello.
Con la ayuda de unos cuantos amigos, Inoue creó una máquina de audio que solo reproducía música grabada para que los oyentes la cantaran. Esta máquina, originalmente llamada "8-juke", (una de las 11 que lanzó en el primer año sin patente registrada) tenía aproximadamente el tamaño de un televisor y contaba con una ranura para monedas. Las alquilaba a bares de la zona de Osaka-Kobe, llegando a ser un éxito entre los clientes. Las empresas fueron haciéndose eco poco a poco, y el resto es historia. Se tiende a asociar, sobretodo los orígenes del karaoke, con la cultura japonesa. Pero el karaoke se fue haciendo popular de igual manera entre los países de Asia Oriental, y cada nación lo ha ido adaptando a su cultura (por ejemplo: cuando llegó a la costa de China en 1980, en vez de "karaoke" se hizo más común llamarlo KTV... pero hablaremos de eso más adelante). En un tiempo relativamente corto, el karaoke se ha convertido en el pasatiempos favorito de muchos a nivel internacional, sin mencionar lo exitosa que es su industria.Los mejores momentos en la historia del karaokeLa historia del karaoke está llena de giros interesantes e invenciones que han dado forma a lo que conocemos hoy. A continuación, repasaremos los mayores momentos de la historia del karaoke en las últimas décadas, desde su humilde comienzo a la era digital.

1920 - El nacimiento de la pelotita que rebota

- En 1924, Max Fleischer creó la técnica de la pelota que va rebotando para sus series de películas sonoras animadas "Ko-Ko Song Car-Tunes". Esta técnica es la precursora de los vídeos de karaoke modernos donde la letra se reproduce en la pantalla para guiar a los cantantes.

1930 - Cantar a coro en los teatros

- La "canción en la pantalla" continuó la tradición de cantar melodías conocidas junto a varios artistas en el teatro.

1940 - El auge de la televisión en los hogares

- La televisión empezó a introducirse en los hogares, contribuyendo a la creciente popularidad de cantar en grupo y del karaoke.

1950 - Music Minus One (MMO) y el mando a distancia

- MMO revolucionó la música ofreciendo discos para tocar, permitiendo a los solistas practicar con una orquesta profesional sentando las bases para las pistas de acompañamiento del karaoke.
- Mientras tanto, la creación de Zenith Creación del primer mando sin cables dio ventajas a los amantes de la televisión y del karaoke.

1960 - El debut televisivo del karaoke

El programa de televisión "Sing along with Mitch" introdujo el concepto de comunidad de cantantes a una audiencia nacional Mientras tanto, en Tokyo, Shigekazu Negishi creó un fototipo de una máquina de karaoke, normalmente conocida como "caja de música". Este dispositivo incluía un micrófono, un reproductor de cintas y una hoja de letras.

1970 - La caída del karaoke comercial

1970 fue una era crucial en la historia del karaoke:

- **Introducción de cintas de acompañamiento de 8 pistas:** El trabajo de Toshiharu Yamashita en la introducción de cintas de acompañamiento de 8 pistas y el dispositivo de reproducción "arpa" contribuyó significativamente a la popularización del karaoke en Japón y, finalmente en todo el mundo.
- **"8 Juke" de Daisuke Inoue:** El músico Daisuke Inoue introdujo la primera máquina de karaoke actual, la "8 Juke" o "Juke 8", con la característica del amplificador, micrófono, ranura para monedas y estéreo de coche de 8 pistas. Inoue también conocido como "el padre del karaoke", nunca patentó su invento.
- **Producción del karaoke comercial:** empresas como Taikun, Nikkodo (más tarde BMB), Daiichicosho, Clarion y Matsushita Electric Industrial comenzaron la producción de la máquina comercial de karaoke.

- **Sing Along de Roberto del Rosario**: el inventor filipino Roberto del Rosario patentó The Sing Along System, una máquina de karaoke compacta con altavoz amplificador, mecanismos de cintas, una sintonizador o radio y un mezclador de micrófonos.
- **Dominio del VHS:** 1970 vio como el VHS (Video Home System), dio un cambio en las grabaciones domésticas. Este casete analógico tan extendido dominó el entretenimiento en casa, catapultando la popularidad del karaoke en casa.

1980 - Comienza la expansión global

- Las salas privadas de karaoke conocidas como "karaoke boxes" comenzaron a aparecer en algunas partes del mundo, ofreciendo una experiencia más íntima cantando. Especialmente, Dimples, en Los Ángeles, marcó el comienzo siendo el primer bar karaoke de Norte América (que tristemente cerró sus puertas en 2015).

Pioneer Electronics introdujo Láser Karaoke o LD-G un formato Disco Láser que se caracterizó por poner versiones de canciones con la letra en la pantalla acompañadas de vídeos.

- Philips y Sony lanzaron las especificaciones para CD+G (Compact Disc + Gráficos), un formato que combina audio con la reproducción de letras gráficas. Esta estandarización aproximó la compatibilidad entre varios jugadores y dispositivos

Fuente: https://singa.com/blog/es/que-es-el-karaoke

RECURSOS:

Recursos Humanos

- 1 promotor social (20) ciudadanos

Recursos físicos

Video vean, esferos, planilla de asistencia, portátil, bafle,

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el espacio las y los ciudadanos se mostraron ser receptivos durante la actividad y se logró el objetivó de fortalecer los hábitos de una buena convivencia , a fin de ponderar sus diversos valores logrando conocer y apreciar sus argumentos y reflexiones sus aspectos sociales recreando recuerdos y momentos especiales

Cuantitativos:

Se logro la participación de 20 ciudadanos 20 hombres 1 mujer 2 lgtbi

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jhon Forero.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

LÍNEA DE ATENCIÓN II: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTION Y EL APROVECHAMIENTO DE OPORTUNIDADES

Fecha: 09/11/2024

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: KARAOKE





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Kardoke

4. Fecha: 09/11/2024

5. Hora: 2pm .

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79660046	Mario Arrego	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mario Arrego	
2	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80'117370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1032437502	ALVARO BULIDO	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79374480	JUAN MOYA	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1024544463	Ximena Paredes	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	59835603	Lorena Guerrero	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	7984424	Efrain Apont	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Sandra M.	
12	CC	1024242382	LUIS HILBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
13	CC	80034164	Oscar Martinez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1014794797	SHONNY	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					SHONNY	
15	CC	7963192	Luis Fontecha	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS A F	
16	CC	80741391	adolfo montaño	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Adolfo	
17	CC	79884092	Alejandro Villamiz	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1039775	Jesus Mago	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1026563380	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	8140362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Juan Sebastian Delgado Forero

14. Cargo o rol del responsable: Promotor social

15. Firma del responsable de la actividad: Juan Forero.

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 10/11/2024	**HORA:** **INICIO:** 8:30 AM **FINAL:** 10:00 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Felipe Cruz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Normas en el comedor

OBJETIVO GENERAL:

- Crear un espacio de interrelación entre las y los ciudadanos, con la ayuda de un conjunto de herramientas básicas que ayudan al ciudadano a darle la importancia de la postura, comportamiento y el uso adecuado de los utensilios de cocina "platos, cuchara y tenedor" esto para que el ciudadano logre cambiar sus malos hábitos en la mesa y sepa cómo comportarse en diferentes escenarios sociales, tanto dentro como fuera de comunidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que el ciudadano adopte un nuevo habito, a la hora de recibir sus alimentos e implemente modales en la mesa, importantes como la postura y comportamiento en el comedor de comunidad de vida.
- Implementar en las y los ciudadanos, 4 pilares básicos de etiqueta y protocolo en eventos sociales, tales como, saludo, conversación, brindis y despedida, que ayudaran al ciudadano en cualquier momento de su vida.
- Promover el uso adecuado de los utensilios de cocina, para mantener el orden, como cortar y la posición de los cubiertos para escenarios sociales o dentro de comunidad.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo bajo la metodología de aprendizaje, para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se utilizara la metodología teórico-practica, la cual hace referencia a un conjunto de pasos que ayudan los ciudadanos aprender de forma activa, logrando así un aprendizaje significativo, con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse con estas herramientas básicas y modales en la mesa, para que el ciudadano pueda identificar y fortalecer su conocimiento adquirido en el taller de interés, es decir buscar que cada ciudadano logre el mayor grado de desarrollo personal posible, que los ayudara e impulsara en su proceso de inclusión social o laboral, para las ciudadanas y ciudadanos de los diferentes momentos.

- **Adecuación:** Se realizará el llamado a las y los ciudadanos que deseen participar en esta actividad por momentos, se ejecutará en la sala de tv de casa 2, la cual previamente el equipo de promotoría hará la adecuación de este espacio para cumplir con el taller.

- **Primer momento:** Primeramente, se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara, para el desarrollo se les presentara los puntos y la metodología que se va a implementar, se realizara actividad rompe hielo: una cosa común, en esta actividad, los participantes de los grupos compartirán más de diez cosas sobre sí mismos, y rastrearán al menos una cosa común, esta les ayudará a reconocer sus puntos fuertes comunes, y trabajarán unidos en el lugar de trabajo, posteriormente se harán preguntas a los asistentes, sobre sus conocimientos o experiencias vividas referente al tema del taller.

- **Segundo momento:** Posteriormente se proyectará un video lúdico educativo donde muestra el cómo comportarse, como utilizar los diferentes utensilios de cocina y la debida presentación personal para recibir los alimentos, en donde ellos van a explorar las diferentes modales y protocolos en la mesa, enfocándonos en comunidad de vida y realizando explicación a otros escenarios en los cuales ellos pueden participar, para que ellos tengan el conocimiento cómo se realiza y como aplicarlo en su vida personal o laboral.

- **Tercer momento:** Se realizará el cierre de la actividad donde se ubicarán a los ciudadanos en mesa redonda, por medio de un pequeño quiz se evaluará a los ciudadanos asistentes, con unas

preguntas, sobre el taller, con el fin de que ellos hayan logrado entender e implementar los conocimientos básico respecto al tema expuesto, posteriormente se sensibilizará a los ciudadanos sobre el taller y como se debe aplicar en comunidad de vida.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

La zona polifuncional que se utilizara para el encuentro quedara ordenada y en buen estado, libre de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMA:

Normas de conducta en la mesa:
Son muchas las personas que cuando van a comer a un restaurante de etiqueta o tienen un acontecimiento importante desconocen las normas de conducta que se deben seguir durante el transcurso de una comida para no incomodar al resto de comensales.
Durante el transcurso de tu vida social, son muchas las ocasiones en las que has de compartir mesa con personas que desconocen el protocolo de una comida y causan cierta molestia.
A continuación, vas a poder conocer algunas de las pautas imprescindibles de comportamiento en cualquier tipo de boda o evento. Sigue estas sencillas normas de conducta y todo el mundo alabará tus buenos modales.
¿Cuál es el protocolo en una comida?
Cuando tienes invitados en casa, eres tú el invitado o vas a comer con tu círculo social o familiar a tu restaurante favorito, has de guardar una serie de comportamientos para facilitar que la velada sea lo más agradable posible. Veamos los 10 puntos más importantes:

1. Espera al resto de invitados para comer
Aunque te sirvan en primer lugar, no debes comenzar a comer hasta que el resto de las personas tengan el plato lleno o el propio anfitrión te indique que puedes comenzar.
Una vez todos estáis comiendo, es fundamental llevar una velocidad parecida al resto de comensales. No comas con ansiedad ni demasiado despacio.

2. Corta cada pieza de alimento a su momento
Es decir, corta solo la pieza que te vayas a comer. Cuando se deposita la comida en el cubierto es para comerla y no dejarla ahí mientras hablas o escuchas.

3. No ingieras comida o bebida si tienes la boca llena
Debes masticar y tras ello beber. No abuses de tragos largos, es conveniente que realices tragos cortos que no den la impresión de que estás sediento.
Por supuesto nada de hablar con comida en la boca o de realizar algún tipo de ruido tanto al masticar como al beber.

4. Servilleta
La servilleta ha de colocarse sobre el regazo siempre y cuando no se esté utilizando. Aunque están ahí para limpiarse, debes intentar manchar lo menos posible.
Si necesitas levantarte de la mesa por un instante, deposita la servilleta a la izquierda de tu plato o encima de tu silla.

5. Posición
Debes adoptar una posición recta pero no rígida. La comida ha de ir a la boca, pero no la boca a la comida y los codos no han de apoyarse sobre la mesa, tan solo se pueden apoyar los antebrazos.
Los brazos no se deben cruzar por delante de los comensales para coger un aperitivo o un alimento. Lo idóneo es pedirlo educadamente para servirnos y posteriormente, si es necesario, pasarlos a otro comensal.

6. Dejar los cubiertos
Los dedos han de tocar solo el mango de los cubiertos y, cuando terminas de comer, han de colocarse sobre el plato. En el caso del tenedor, debe hacerse con las púas hacia abajo.

7. No te levantes antes de tiempo
No debes levantarte de la mesa si no ha terminado todo el mundo de comer. En caso de urgencia, excúsate y pide perdón. No abandones la mesa sin decir nada.

8. Tener el móvil en silencio
El móvil ha de estar en silencio durante toda la comida, ya que no es recomendable su uso durante el transcurso de la velada.
No debes levantarte para coger una llamada.

9. Actitud en la mesa
No se debe hablar con la boca llena ni tampoco gesticular con los cubiertos en la mano.
Debes evitar rascarte o realizar cualquier gesto que no sea muy ortodoxo. En el caso de las señoras, no se debe retocar el maquillaje en la mesa.

10. Minimizar las exageraciones
No debes ser muy exagerado a la hora de comentar los platos o los vinos. La moderación tanto en las críticas como en las alabanzas debe reinar en la velada. De esta forma no vas a comprometer a los anfitriones.
Cuando no se desea más cantidad de bebida o de comida no debes poner la mano sobre la copa o el plato para que no te sirvan más. Has de indicarle al camarero de forma verbal y educada que no deseas más.
Cuando termines de comer, no empujes el plato.
A la hora de dirigirte a otro comensal hazlo con un tono moderado. No alces la voz para hablar con un invitado situado al otro extremo de la mesa. En este caso, deberías esperar a la tertulia posterior. Lo ideal es hablar con los invitados próximos a ti.
Con todas estas normas de conducta básicas estás preparado para afrontar cualquier tipo de evento que se te plantee en tu vida social. ¿Te has visto en alguna ocasión en un evento donde un invitado te haga sentir incómodo por no conocer este protocolo para una comida o cena en un restaurante?

Normas de protocolo en la mesa:
Para empezar con las normas básicas de protocolo en la mesa, primero debe saber cómo se debe usar la servilleta. Cuando ya estén todos los invitados sentados en la mesa, debe coger la servilleta y colocársela sobre las rodillas sin realizar gestos extraños. Igual lo desconocía, pero la servilleta nunca debe dejarse encima de la mesa cuando se está comiendo. ¿Por qué debe colocarse en las rodillas? Cuando estamos en la mesa, no es usted quien tiene que acercarse al plato cada vez que coma, sino que debe llevarse la comida a la boca, y la servilleta evitará que se manche en el caso de que se derrame algo del cubierto. Y, a diferencia de lo que otras personas piensan, no debe usarse como babero. Cuando tenga que beber debe usarla antes y después. Hay muchos tipos de vinos, y en otra ocasión le mostramos la forma de cómo catar un vino paso a paso, pero para ello la copa debe estar limpia, y usando la servilleta antes de beber evitará ensuciarla. Ya sean vinos espumosos o vinos especiales, es importante saber cómo enfriar el vino para una comida especial.
Ahora bien, si tiene que levantarse para ausentarse entonces deberá dejar la servilleta en el lado derecho del plato —sin que esta esté demasiado extendida—. Lo mismo tendrá que hacer cuando haya terminado de comer.
Hay que recordar algunas acciones básicas en la mesa, sobre todo a la hora de masticar. Cuando se lleve una porción de comida a la boca, deberá terminar de masticarla antes de volver a llevarse otro trozo a la boca. Y está claro que habrá que masticar siempre con la boca cerrada evitando hacer ruidos y no hablar con la boca llena. Si le incomoda algún resto de comida entre los dientes, nunca debe limpiárselos en la mesa, tendrá que ausentarse si quiere usar algún palillo para ello.

Protocolo del pan en la mesa
Si coloca un plato con pan para cada invitado, entonces deberá hacerlo en el lado izquierdo. Para comer el pan, no debe usar un cuchillo para cortarlo, sino que con la mano tendrá que cortar un trozo que sea de un tamaño adecuado para llevarlo a la boca. Con ese mismo trozo de pan que se ha cortado, podrá ayudarse a llevar la comida del plato hacia el cubierto.
Si en alguna ocasión cuando ha acudido a algún restaurante, y ha visto que hay un cuchillo al lado del pan, debe saber que este se debe usar para untar mantequilla en él. Asimismo, en situaciones formales, deberá evitar mojar o rebañar el plato con pan. Aunque la comida esté deliciosa, lo mejor es guardarse esas ganas para hacerlo en casa.

Colocación de cubiertos
En cuanto a la cubertería, debe saber que los cubiertos se colocan por su orden de uso. Deberá usarlos de fuera hacia dentro según estén en la mesa. Y una vez haya terminado cada plato, serán retirados. Los cubiertos estarán colocados en el lado de la mano que les corresponde para usarlos, no obstante, si algún invitado de la mesa fuera zurdo deberá intercambiarlos de mano según vaya usándolos.
Cuando termine de comer, o haga una pausa, existen diferentes formas para colocar los cubiertos. Si se trata de una pausa, entonces tendrá que dejar los cubiertos encima del plato, nunca sobre la mesa, y en forma de triángulo. Sin embargo, si ya ha terminado de comer entonces tendrá que colocar ambos paralelos encima del plato, ya sea rectos apuntando hacia el frente o ambos girados hacia un lado. Es una forma de ayudar a los camareros a retirar los platos —en el caso de estar en un restaurante—.
Cuando llega el momento del postre, es conveniente acompañarlo con una cuchara, tenedor y si es necesario un cuchillo. De esta forma, el invitado podrá tomar el postre ayudándose de estos cubiertos. Por ejemplo, son muy útiles para poder empujar el último trozo hacia la cuchara y poder comerla sin problema. Pero nunca debe llevarse el cuchillo a la boca, además para cortar los alimentos que no requieran del cuchillo, deberá hacerlo con el tenedor.

Protocolo en la mesa: como sentarse
Cuando tenemos una comida importante, también hay que prestar atención a la forma en la que nos sentamos en la mesa. Ten en cuenta que no hay que sentarse antes que los anfitriones, y hacerlo por el

lado derecho de la silla. Una vez estés sentado no debes estirar las piernas debajo de la mesa. En cuanto a la posición de los codos, solo se deben apoyar los antebrazos en la mesa. Y respecto a las manos, aunque solo emplee una para comer, la otra mano siempre debe estar a la vista.

Tanto si quiere servir cava o champagne, o vino, a sus invitados y lo tiene en casa, es esencial saber cómo conservar el cava y cómo conservar el vino. Así podrá preparar cócteles fáciles en casa y sorprender a sus invitados con unos cócteles con cava. En Castalia encontrará todo lo necesario para su comida en nuestras cestas de Navidad y estuches de vino. Estaremos encantados de recibir su pedido a partir de la segunda semana de octubre.

REFERENCIAS:

- https://www.teka.com/es-es/inspiracion/recetas-y-gastronomia/normas-de-conducta-en-la-mesa/
- https://www.cestalia.com/blog/protocolo-en-la-mesa-normas-de-etiqueta-en-la-mesa

RECURSOS:

Físicos.

- Sillas, formatos de asistencia, Smart tv, marcadores, y mesa.

Humanos.

- Ciudadanos y promotor.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos mencionaron lo mucho que les gusta este tipo de talleres, los cuales le enseñan el amor propio, el tener sentido de pertenencia, el cuidar las cosas que son de todos y para todos y los diferentes valores que se les enseñan en comunidad.

- Se evidencia participación positiva por parte de los ciudadanos de los diferentes momentos, ya que algunos manifiestan que nunca utilizaron adecuadamente los cubiertos para recibir los alimentos, y refieren que es de gran importancia para un proceso exitoso, la parte de modales básicos para estar en una mesa y ponerlo en práctica dentro y fuera de comunidad.

- Los ciudadanos al final de la actividad manifestaron que este tipo de talleres son de su interés, ya que aprenden a utilizar los utensilios de cocina adecuadamente, con el fin de aportarle nuevos hábitos a las y los ciudadanos entorno a su crecimiento y desarrollo personal e inmediatamente ponerlo en práctica para la vida diaria y en diferentes escenarios sociales.

Cualitativos:

Se contó con la participación de (15) diez ciudadanos, (15) diez hombres.

FIRMA DERESPONSABLE: Felipe Cruz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Normas en el comedor.
Línea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades.
FECHA: 10/11/2024





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Normas en el comedor

4. Fecha: 10/11/2024

5. Hora: 8:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	71755108	Yoime Alberto	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Yoime	
2	CC	71512039	Giovanny Malaver	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanny Malaver	
3	CC	59835627	Lorena Guerrero	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	52902307	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	72096015	Nelson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1023871716	YAIR ARANGO	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	5821930	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	8190362	Francisco Polido	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1032437502	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	88111782	Jorge gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	94511408	Diego Benavides	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	7686546	Juan Carlos G	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	52860816	MAYERLI SANDOVAL	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLI	
14	CC	1077423882	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
15	CC	1047447535	Donald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Donald	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Felipe Cruz

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Felipe Cruz

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 10/11|/2024	**HORA:** Inicio: 10:30 Final: 12:00
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad deportiva			

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar las habilidades y conocimientos de los participantes en el deporte de futbol, fomentando un ambiente de trabajo en equipo y espíritu competitivo, para lograr una mayor eficacia en el juego y disfrutar de los beneficios físicos y sociales que el deporte ofrece.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aumentar la condición física y flexibilidad de los participantes a través de ejercicios y rutinas de calentamiento y entrenamiento específicas para futbol.
- Promover la implementación de hábitos saludables mediante la practicidad de actividad deportiva.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad trasversal la cual se basará en la línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social, se recurre a la metodología lúdico-pedagógica, la cual es una estrategia de enseñanza que utiliza el juego y la diversión como herramientas para el aprendizaje. Se trata de una metodología que busca involucrar a los asistentes en el proceso educativo de una manera más activa y participativa, fomentando su creatividad y motivación, la ludo pedagogía nos dice que el juego es siempre un fin. Es un espacio de aprendizaje que nos permite apropiarnos de la realidad creativamente, sintiéndola, pensándola, criticándola y transformándola en colectivo.

Adecuación: Para la realización de esta actividad previamente se informará a los ciudadanos de la realización del taller, el cual se llevará a cabo en la cancha de futbol, se procederá a realizar un llamado de los participantes de casa 1 y casa 2 para que aprovechen el tiempo libre, el cual tendrá varios desafíos entre los participantes.

Primer momento: Se realizará la convocatoria a los ciudadanos de cada casa, una vez realizada la convocatoria entre los participantes se les indicara que se acerquen a la cancha de futbol, ya cuando se encuentren reunidos los diferentes jugadores, se les darán indicaciones de cómo se llevara a cabo la actividad y las reglas de juego, se realizara un pequeño ejercicio de calistenia después de esto se formaran grupos mediante sorteo y se les indicara que el equipo que más partidos gane tendrá premio.

Segundo Momento: Con los grupos ya conformados se les brindara las indicaciones de cada uno de los desafíos a un (1) capitán por cada equipo, se les indicara que el encuentro se disputara a 10 partidos, por lo tanto el equipo que haga más anotaciones gana. Así mismo se retroalimentara la importancia del juego por disfrute, la tolerancia y el respeto en la cancha.

Tercer momento:
Se dará finalidad a la actividad cuando 2 de los equipos consigan más puntos, y se realizará la final entre

estos dos equipos, ya con un ganador del torneo se incentivará al grupo ganador con un compartir y se generará diálogos sobre la importancia del trabajo en equipo y la actividad deportiva.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminada la actividad se solicita a los asistentes a organizar el espacio en el cual se organizó la actividad, para que este espacio quede en buenas condiciones, el grupo promotores se encargara de que esto se lleve a cabo.

TEMAS

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

La mejora de los niveles de actividad física redundará positivamente en la salud y el bienestar y ayudará a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitarán más compromisos e inversiones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.

Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son los beneficios de la actividad física:

- **en el adulto y el anciano:** reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal; y

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- **en el adulto:** aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Referencias

- **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,cerebral%20y%20el%20bienestar%20general.**

RECURSOS
Físicos:

Bafle, hoja de asistencia, balón de futbol, cancha.

Recursos humanos:

Ciudadanos, Terapeuta ocupacional y promotores.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad deportiva se logró dar cumplimiento a los objetivos que se establecieron al iniciar la actividad contribuyendo a una mejora en la condición física de los participantes, incluyendo la resistencia cardiovascular y la flexibilidad. La actividad deportiva logró mejorar las habilidades y conocimientos de los participantes, fomentando un ambiente de trabajo en equipo y espíritu competitivo contribuyendo a la mejora de la condición física el ambiente de trabajo en equipo se fomentó exitosamente ya que los participantes aprendieron a comunicarse efectivamente y a trabajar juntos para lograr objetivos comunes.

Cuantitativos:

Durante esta actividad se contó con la participación de 20 ciudadanos los cuales de manera asertiva participaron en la actividad.

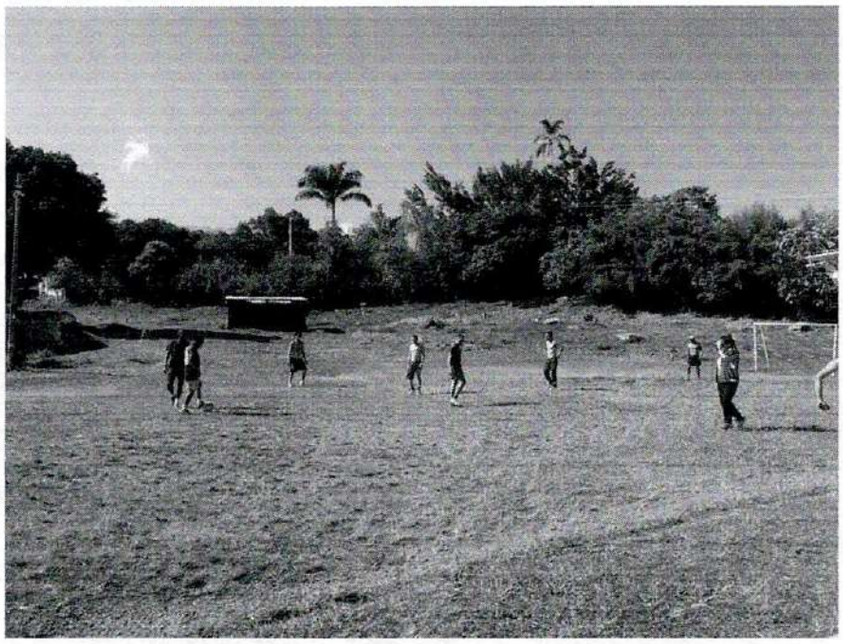
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

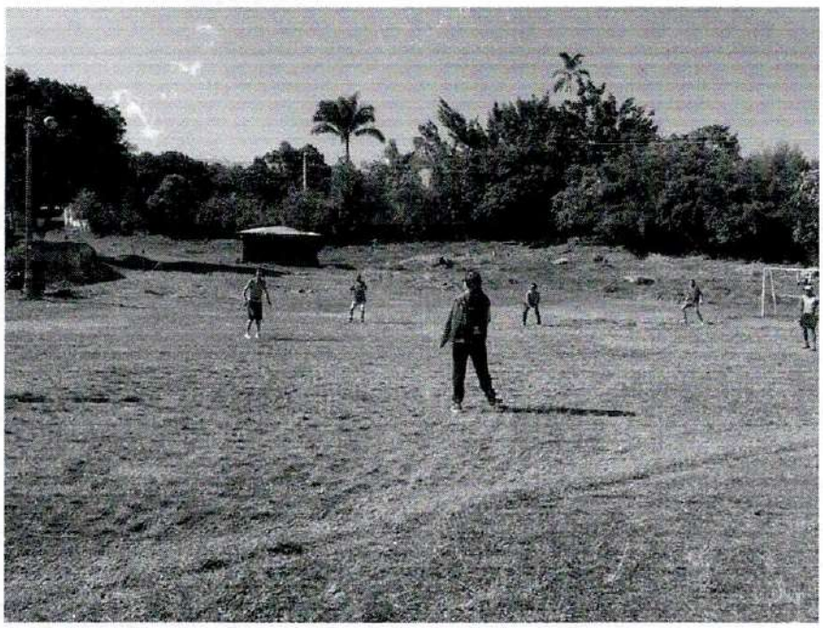
FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA
LÍNEA DE ATENCIÓN I DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
FECHA: 10/11/2024







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Actividad deportiva
4. Fecha: 10/11/2024
5. Hora: 10:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79837700	E. José Cardenas	45	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1032437502	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No aplica	No aplica			X					RAFAEL	
4	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	41	No aplica	No aplica			X					MB	
5	CC	80003464	Oscar Martínez	45	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79884692	Alejandro V.	47	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80263514	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1014193517	JHON NX	30	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80904466	Michael V	39	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79849358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1022861183	Miguel Abello	40	No aplica	No aplica			X					Miguel A.	
13	CC	79742363	Jorge Lozano	50	No aplica	No aplica			X						
14	CC	7176389	Victor Tello	48	No aplica	No aplica			X					Victor Tello	
15	CC	1136912721	David Navarro	42	No aplica	No aplica			X					DAVID	
16	CC	654 9014	Arley Moreno	40	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80 [illegible]	[illegible]	40	No aplica	No aplica			X						
18	CC	[illegible]	Alvaro Paredes	46	No aplica	No aplica			X						
19	CC	10572108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			X					OM	
20	CC	98585364	Freddy Velasquez	53	No aplica	No aplica			X					Freddy M	

13. Nombre del responsable: Astrid Carolina Rico Sánchez
14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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:** 10/11/2024	**HORA:** **INICIO** 02:00PM **FINAL** 04:00 PM

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jean Aponte

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Actividad deportiva
Línea de acción 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.
Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a los ciudadanos de comunidad de vida el Rosario a realizar actividad física, esto con el fin de mejorar la práctica deportiva, buena salud, la convivencia y el sano esparcimiento de toda la comunidad, donde desarrollen sus capacidades y habilidades físicas de acuerdo a sus intereses para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Organizar actividades deportivas que involucren el mayor número de participantes
- Fomentar espacios de integración para las y los ciudadanos de la comunidad, en actividades y juegos en donde puedan cambiar la rutina diaria en comunidad.
- Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales por medio del deporte para su fortalecimiento físico, intelectual, social y personal de las y los ciudadanos de la comunidad de vida el Rosario.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar el deporte para reforzar sus habilidades físicas, sus capacidades, su flexibilidad, el manejo de respiración para lograr el equilibrio emocional y social, evitando así la monotonía y sedentarismo en Comunidad.

Adecuación
Se adecua el espacio de la cancha de futbol, ya que cuenta con la amplitud y ventilación para el desarrollo de la actividad.
Luego se realizará el llamado a los participantes para dar inicio a la actividad planificada para ese día.

Primer momento
Se brindará un saludo de bienvenida y posteriormente se les indica las diferentes actividades que se van a realizar, en donde cada uno de ellos podrá asistir a la actividad.

Segundo momento
Se formará el grupo de asistentes en la cancha de futbol, inicialmente se realizarán ejercicios base sincrónicos para el calentamiento y el desarrollo de la actividad con una duración de 15 minutos, luego de ello se armarán diferentes equipos para el deporte propuesto.

Tercer Momento
Por último, se dará por finalizada la actividad con un calentamiento de 10 minutos para que no exista ninguna lesión al terminar los partidos de futbol, se indaga sobre el nivel de satisfacción individual, el buen comportamiento y la importancia de realizar este tipo de actividades lúdico-s teniendo en cuenta el trabajo en equipo, el respeto, esto con el fin de mejorar sus habilidades físicas, su resistencia y su físico dando como resultado una mejor calidad de vida.

Reacondicionamiento
Se les indicará a las y los ciudadanos que participaron de la actividad dejar los espacios en perfectas condiciones, recoger los elementos con que se realizaron las actividades.

TEMAS:



Concepto de Actividades deportivas

Activista es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

La importancia del estado físico

Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina.

Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Actividades deportivas y deportes

Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.

Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.

Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Fuente: https://definicion.de/actividades-deportivas/

RECURSOS:

Recursos Humanos:

Promotores, participantes

Recursos físicos:

Bafle, lista de asistencia, esfero, balón de futbol.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad las y los participantes se mostraron con una actitud receptiva a la temática trabajada para el desarrollo de esta, se cumplió con el objetivo de incentivar a los ciudadanos de comunidad de vida el Rosario a realizar actividad física, esto con el fin de mejorar la práctica deportiva, buena salud, la convivencia y el sano esparcimiento de toda la comunidad, donde desarrollen sus capacidades y habilidades físicas de acuerdo a sus intereses para mejorar su calidad de vida. Los ciudadanos refieren que por medio del deporte pueden liberar el estrés, mejorar su estado físico, salir de la monotonía, la importancia de realizar estiramientos antes de iniciar cualquier tipo de deporte, agradecen por el espacio.

Cuantitativos:
Se contó con la participación de 20 hombres, para un total de 10 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jean Aponte

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO

LINEA DE ACCION 4: JORNADA DE DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.

NOMBRE DE ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA

10/11/2024





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Actividad deportiva

4. Fecha: 10/11/2024

5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1047447533	Ronald Hernandez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1014267640	Nelson Tafur Avila	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	5983562	Lorena Guerrero	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80874777	Luis Reyes	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80731729	ELVIS ROMERO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79939592	Carlos Ramirez	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1074142388	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
9	CC	1014290114	Ashley Zamorano	20	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80746939	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica	No Aplica			X						
11	CC	1115068631	[illegible]	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79463850	Victor Tellez	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79585364	Freddy Velasquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	3507731	Rodolfo Betancourt	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1014394974	JHONNY ESPITIA	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					JHONNY	
16	CC	80248456	RAFAEL RIAÑO		No aplica	No aplica	No aplica			X					RAFAEL	
17	CC	79631342	Luis Fontecha	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1032377982	ALVARO PULIDO	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	79659210	JAVIER VARGAS	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	80801879	Jimmy vargas	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jean Aponte

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Jean Aponte

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 11, 12, 13, 14, 15/ 11/2024	**HORA:** 8:45 am 11:30 am
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hosmar Escobar Ramírez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Poda y limpieza de áreas comunes.

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a las y los participantes para la ejecución de podas y limpieza de los espacios de las áreas comunes, realizando jornadas de embellecimiento y mantenimientos de jardinería y árboles frutales, para la producción y buena imagen de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover en los ciudadanos el mantenimiento, embellecimiento y corresponsabilidad creando estrategias sostenibles, realizando las actividades de limpieza de árboles y plantas ornamentales en las áreas comunes, manteniendo la buena presentación de la comunidad.
- Fomentar en los participantes un aporte activo para el mejoramiento y recolección de los desechos aprovechables y no aprovechables en la comunidad con la finalidad de motivarlos a la recuperación y buena presentación de las áreas comunes en el hogar.
- Fortalecer los métodos de jardinerías, limpieza, plateo, abonado, poda de césped, pinzamiento de árboles frutales, utilizando las herramientas adecuadas para reforzar destrezas y habilidades en los participantes recalcando la importancia de mantener las áreas comunes en buen estado.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo del taller agrícola en áreas comunes, se llevara a cabo la metodología psico educativa, basados en la línea II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades con actividades transversales, en la cual, se proponen actividades de teoría y ejercicios prácticos de podas de césped y jardinería, mantenimiento enfocados en las capacidades de los ciudadanos que les permitan fortalecer conocimientos y habilidades con las diferentes herramientas para jardinería, podas y embellecimiento como son guadaña, tijeras, azadones, trinches, rastrillos, carretilla, donde aplican las técnicas para labores del área, motivándolos a que puedan desarrollar dichas actividades para ser transmisores con sus compañeros y/o redes de apoyo y en escenarios de inclusiones laborales y familiares.

Adecuación:
Se reunirán a los participantes en el espacio establecido, se les socializara los objetivos del taller, se les brindará asesoría para la ejecución de las actividades en áreas comunes y mantenimientos de árboles frutales, plantas ornamentales y de jardinería de la comunidad de vida.
Se dispondrá desde el cuarto de herramientas la entrega adecuada y en condiciones para las diferentes labores como jardinería, podas de prados en zonas comunes, cerca viva, recolección de basuras, limpieza de arbustos y recolección de residuos.

Primer momento:
Posterior al encuentro de la palabra se asignan labores para la jornada de arreglo y embellecimiento de áreas comunes, se firmara formato de asistencia al taller del día, se hará entrega de herramientas e insumos según las actividades a desarrollar; se brinda inducción y acompañamiento constante frente a las actividades a ejecutar por parte del tallerista agro.

Segundo momento:
Se realizara supervisión y acompañamiento de las labores asignadas como, podas de césped y plantas ornamentales, cerca viva, plateo, aporque, pinzamiento de árboles frutales, plateo, aporque y abonado

de plantas de jardinería donde se utilizaran las diferentes herramientas como son, guadaña, tijeras de poda, azadones, pala de aporque, recogedores y carretilla, adquiriendo destrezas y habilidades en las labores ejecutadas a partir del aprender haciendo, cumpliendo con las especificaciones técnicas de jardinería, arreglo, embellecimiento y limpieza de áreas comunes.

Tercer momento:
Terminada la jornada se realizara una ronda por el área verificando el cumplimento de las actividades asignadas, verificando que se hayan cumplido y dejando los espacios en completo orden y aseo, recogiendo y entregando herramientas limpias en el sitio adecuado, se le pregunta a los participantes dudas y dificultades en la ejecución del taller del taller, seguido se hace retroalimentación del ejercicio y recomendaciones según parámetros técnicos.

Reacondicionamiento:
Se les indica a los participantes dejar las zonas de trabajo libre de basura, áreas aseadas, seguido a esto se hace recepción de herramientas debidamente limpia y en óptimas condiciones para proceder a la desinfección de las mismas, luego se ubicaran en el área dispuesta para le recolección de herramientas.

TEMAS:

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

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

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

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

Poda de saneamiento
La poda de saneamiento consiste en eliminar las ramas secas y rotas de los árboles. La retirada de estas ramas dañadas es necesaria ya que con el tiempo la presencia de las ramas secas y rotas puede resultar un peligro pues presentan un alto potencial de caída y, por tanto, pueden provocar daños materiales y personales.

Poda de fructificación
Se realiza a los árboles frutales y consiste en realizar una poda, dependiendo de la especie de árbol frutal a podar, con el objetivo de equilibrar el número de yemas de flor con el número de yemas de madera, partiendo del principio de una pieza de fruta requiere cuarenta hojas maduras para desarrollar un tamaño adecuado y de calidad. Adecuando este principio a cada especie de árbol frutal, habrá que realizar la poda acorde para la obtención de frutas de tamaño y calidades óptimas.

Corte de Prados
Un prado es una tierra llana o de relieve suave, húmeda o de regadío, en la cual crece la hierba con el fin de generar pasto para el ganado y forraje para conservar, cuando hay producción sobrante. Por lo general los prados mesolíticos crecen en regiones húmedas y no muy frías, en las que apenas existe sequía, bajo el dominio de los bosques caducifolios. Los prados forman ecosistemas creados como consecuencia de

la actividad humana consistente en una economía rural basada en la ganadería, manteniendo la vegetación en un estado gracias a la alternancia de siega y pastoreo; estas actuaciones alternantes se complementan frecuentemente con otros cuidados como enmiendas calizas, o fertilización orgánica o mineral.

Plantas ornamentales

Una planta ornamental es aquella que se cultiva y se comercializa con propósitos decorativos por sus características estéticas, como las flores, hojas, perfume, la peculiaridad de su follaje, frutos o tallos en jardines y diseños paisajísticos, como planta de interior o para flor cortada. Su cultivo, llamado floricultura, forma una parte fundamental de la horticultura.
Su importancia se ha incrementado con el desarrollo económico de la sociedad, el incremento de las áreas ajardinadas en las ciudades y el uso de plantas de interior en hogares y edificios públicos.
Las plantas ornamentales normalmente se cultivan al aire libre en viveros, con una protección ligera bajo plásticos o en un invernadero con temperatura controlada. Estas plantas se suelen vender con o sin maceta para ser trasplantadas al jardín o simplemente ubicadas como planta de interior.

Guadaña

La guadaña, dalle o dalla manual es una herramienta agrícola compuesta de una cuchilla curva ensartada en un palo, usada para segar hierba, forraje para el ganado o cereales. La Guadaña mecánica o moto guadaña es una herramienta de corte motorizada, el corte lo realiza con un hilo de nylon o cuchillas afiladas que funcionan a gran velocidad, es accionada por gasolina o electricidad. El motor conduce una lámina dentada que resbala hacia adelante y hacia atrás horizontalmente a través de los dientes inmóviles para producir una acción del scissor. Hay manijas para permitir que la máquina sea controlada por un operador que camina detrás de ella.

Fuente de consulta:

-https: //www.fao.org
-https://www.asohofrucol.com.co
-https://www.trichodex.com/metodos-y-tecnicas-de-control-fitosanitario-para-los-cultivos.

RECURSOS:

Físicos:

4 machetes, 5 azadones, 1 palines, 2 palas, 1 media luna, 2 tijeras de poda,1 guadaña, 20 kilos de compost, 1 flexometro, 1 segueta, 2 carretilla, 3 limas para afilar, 3 rastrillos plásticos, 1 rastrillo metálico.

Humanos:

Tallerista agro y ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los participantes regularon sus estados de ánimo a partir de la ocupación del tiempo libre en las actividades del taller agro y el contacto con la naturaleza, capacitándose y aplicando las técnicas de jardinería, arreglo y embellecimiento del entorno de la comunidad.
- Los ciudadanos adquirieron concientización de corresponsabilidad, arreglo y embellecimiento de la comunidad, partiendo de la recuperación de desechos aprovechables y recolección de los no aprovechables, mejorando la buena presentación y creando espacios agradables para el diario vivir.
- Los ciudadanos desarrollaron las destrezas y habilidades en el arreglo y mantenimiento de plantas ornamentales y de jardinería, realizando actividades cotidianas del área, se destaca el compromiso y responsabilidad que adquieren para dichas labores reflejando un buen ambiente y trabajo en equipo en el entorno de la comunidad.

Cuantitativos:

- Lunes 11 de noviembre participan 11 hombres, se realiza poda de césped al entorno de la comunidad quedando listo para la recogida del césped.
- Martes 12 de noviembre participan 11 hombres, se realiza recolección de residuos de podas de césped para ser llevados al área de descomposición.
- Miércoles 13 de noviembre participan 11 hombres, se realiza poda y plateo de plantas ornamentales entorno a casa dos.

- Jueves 14 de noviembre participan 11 hombres, se realiza plateo y abonado de árboles frutales y plantas ornamentales.
- Viernes 15 de noviembre participan 11 hombres, se hacen limpieza de cunetas y se prepara la tierra para sembrar plantas de jardinería.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

Registro fotográfico

Nombre de actividad: Poda y limpieza de áreas comunes.
Línea de atención 2: Inclusión socio ocupacional para el agencia miento de capacidades y oportunidades
Fecha: 11/11/2024
Tipo de actividad: Transversal

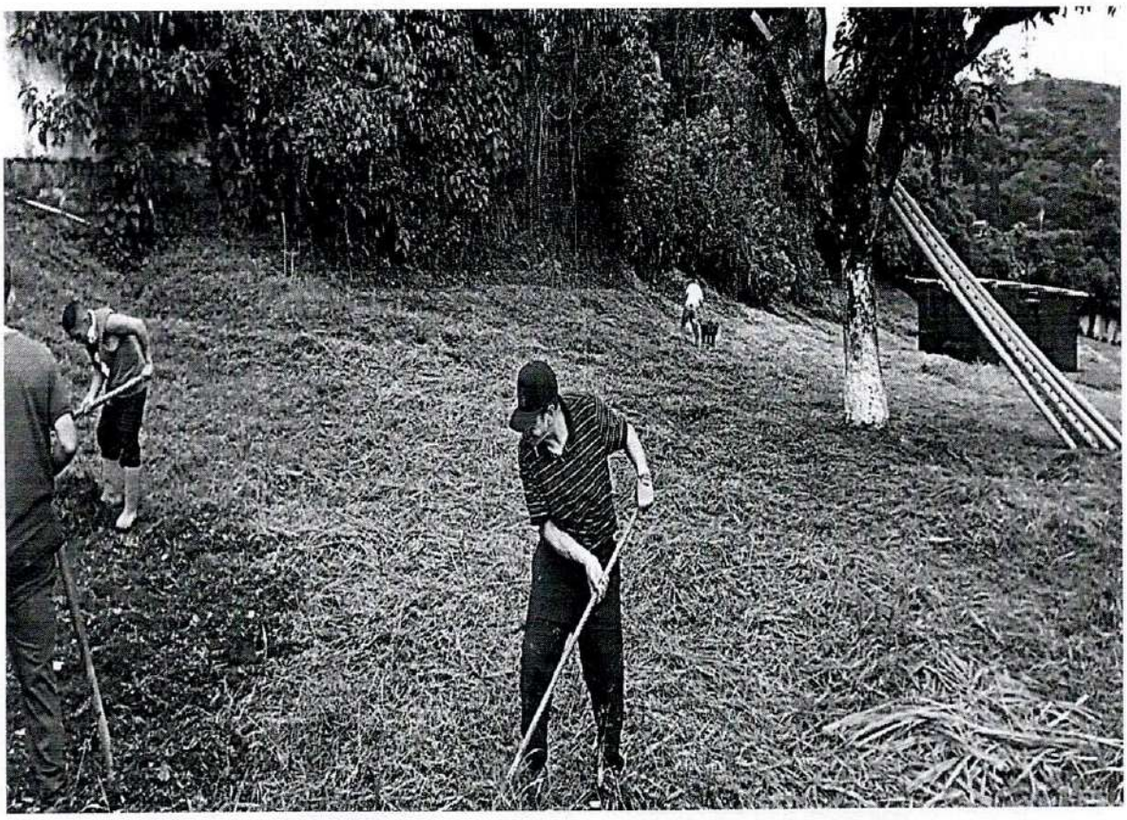




Registro fotográfico

Nombre de actividad: Poda y limpieza de áreas comunes.
Línea de atención 2: Inclusión socio ocupacional para el agencia miento de capacidades y oportunidades
Fecha: 12/11/2024
Tipo de actividad: Transversal





Registro fotográfico

Nombre de actividad: Poda y limpieza de áreas comunes.
Línea de atención 2: Inclusión socio ocupacional para el agencia miento de capacidades y oportunidades
Fecha: 13/11/2024
Tipo de actividad: Transversal





Registro fotográfico

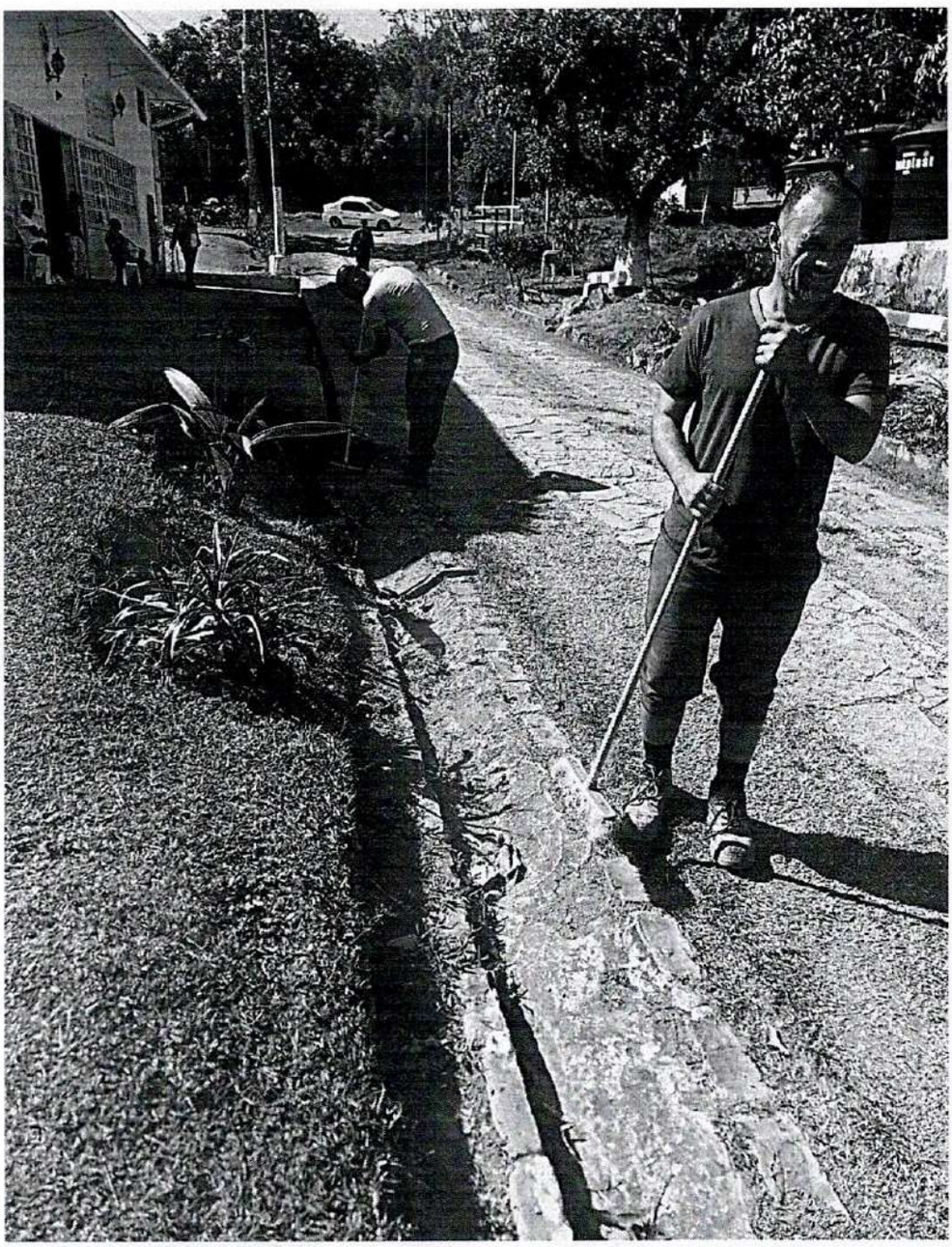
Nombre de actividad: Poda y limpieza de áreas comunes.
Línea de atención 2: Inclusión socio ocupacional para el agencia miento de capacidades y oportunidades
Fecha: 14/11/2024
Tipo de actividad: Transversal





Registro fotográfico

Nombre de actividad: Poda y limpieza de áreas comunes.
Línea de atención 2: Inclusión socio ocupacional para el agencia miento de capacidades y oportunidades
Fecha: 15/11/2024
Tipo de actividad: Transversal



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para personas habitante de calle 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Poda y limpieza de áreas Comunes 4. Fecha: 11/11/2024 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79691327	Jose Loaiza	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80746821	[illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1014762040	[illegible]	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	7151480	Luis [illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis T	
5	CC	1010558[illegible]	Carlos [illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79512039	Giovanni Palacios	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanni E.	
7	CC	79216.512	Jose alexander	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	19.482.048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edg. Rizo	
9	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis F.	
10	CC	80374801	Jorge Bethan	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jorge B.	
11	CC	7209[illegible]	[illegible]	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hosmor Escobar R 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Proyecto Comunidad de vida para personas habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario.

3. Tema / Actividad: Poda y limpieza de áreas comunes | 4. Fecha: 12/11/2024 | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79631325	Jose Loaiza	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1014262640	Yeisson Javier Tafur	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10105364	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7157748	Luis Morales	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79926512	alexander Arroyo	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79512039	Giovanny Galeano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	19.482048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80374801	JORGE BETRAN	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	7209615	wilson nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hosmar Escobar R | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio Seguridad de trabajo para personas habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Poda y limpieza de áreas comunes

4. Fecha: 13/11/2024

5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79631327	Jose Lozada	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1151[illegible]96	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79216512	alexander Amaya	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80246821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1014262640	Nelson Garcia Tapias	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79512039	Giovanny Palacios	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	19'482045	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79631392	Luis Fonseca	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80374801	Jorge Beltran	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1209[illegible]015	Nelson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hosmar Escobar R

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_1-_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Apoyo comunitario de vida para población habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Poda y limpieza de áreas comunes
4. Fecha: 14/11/2024
5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79631327	Jose Lozada	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1014268440	Nelson David Tapias M	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	17511420	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis M	
5	CC	79512059	Giovanny Molavar	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanny E.	
6	CC	79216512	alexander Anaya	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80046821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	11482048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edgar Rizo	
9	CC	79631392	Luis Fontecha	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis A F	
10	CC	80374801	JORGE BETRAN	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jorge B.	
11	CC	72041015	Adelson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hosmor Escobar R
14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: servicio Complementario de vida para personas habitantes de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Poda y limpieza de áreas comunes | 4. Fecha: 15/11/2024 | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79631327	Jose Alzate	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7172512	Alexander Arango	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79512039	Giovanny Rojas	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	41482028	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79631342	Luis Fontecha	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	2552248	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80374801	Jorge Bettan	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1014262840	Nicolas Garcia Tellez	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	72096015	Alfredo Mejia	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hosmor Escobar R | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 11/11/2024	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 am
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	ALEJANDRO BEJARANO	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mañana deportiva Zumba isométrica

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar la calidad de vida de las y los ciudadanos de la comunidad de vida, mediante una actividad de Zumba que combine ejercicio físico y música, y que contribuya a reducir el estrés, mejorar la salud mental y fomentar la conexión comunitaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reducir los niveles de estrés y ansiedad en las y los participantes.
- Mejorar la autoestima y confianza en las y los participantes.
- Aumentar el bienestar emocional en las y los participantes.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención I nombrada; desarrollo personal para la inclusión social, dando inicio al fortalecimiento de la autonomía a través de la zumba isométrica a y la autoconfianza en los practicantes con la toma de decisiones la cual se llevará a cabo en la cancha de baloncesto:

- **Entrenamiento Autogestionado**: Permitir que los y las participantes elijan las técnicas o ejercicios que quieren fortalecer en clase.
- **Objetivos Personales**: Animar a los y las participantes a establecer metas individuales y a desarrollar planes para alcanzarlas.
- **Bienvenida y Calentamiento:** Comenzar cada sesión con una breve introducción y un calentamiento para preparar el cuerpo y la mente.
- **Estructura de la Clase:** Asegurar una estructura dinámica que combine movimientos de Zumba con momentos de interacción social (por ejemplo, pequeños descansos para que los participantes conversen entre sí).
- **Incorporación de Técnicas de Relajación:** Finalizar con ejercicios de respiración profunda o estiramientos para reducir el estrés y promover la relajación después del ejercicio.

Fomentar la regulación de emociones a través de:

- **Técnicas de Enfriamiento:** Enseñar a los y las participantes a reconocer cuando están sobrecargados emocionalmente y cómo tomar un momento para calmarse.
- **Ejercicios de Respiración:** Técnicas de respiración que ayuden a los y las participantes a concentrarse y a la vuelta a la calma, especialmente antes y después del entrenamiento o después de situaciones intensas.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.
- **Primer momento:** Se dará inicio con el montaje del sonido en la cancha de baloncesto que será donde se realice el taller con el fin de poner la música para la realización de la actividad de zumba, se explicará la metodología a desarrollar, se formarán en circulo seguido se iniciará el entrenamiento con ejercicios de respiración.
- **Segundo Momento:** Seguido se realizarán ejercicios de movimiento articular con el fin de predisponer al cuerpo y evitar lesiones, seguido de realizará la activación y fase central que consiste en los movimientos básicos da cardio y aeróbicos combinado con ejercicios isométricos desarrollando el bienestar físico, la capacidad motriz gruesa y el desgaste energético como estrategia para la regulación de emociones de cada participante.
    1. Movilidad articular general
    2. Tren inferior
    3. Tren superior
    4. Activación entrada en calor y desgaste energético con ejercicios de aeróbicos
    5. Ejercicio de isometría para piernas y tren inferior con una duración de resistencia de 30 segundos con 3 repeticiones
    6. Ejercicios de desplazamiento al ritmo de la música

7. Ejercicio de isometría para abdomen con plancha horizontal, plancha lateral sobre el costado derecho, plancha lateral sobre el costado izquierdo con una duración de resistencia de 30 segundos en cada repetición
8. Ejercicios de zumba dirigida con música
9. Ejercicio de isometría para brazos y tren superior con flexión de brazos y resistencia de 15 segundos con 3 repeticiones

La acción repetitiva de dichos movimientos mejorar su acerbo motor y generara desgaste energético con el fin de fomentar la regulación emocional en las y los ciudadanos

Se establecerán objetivos personales con los y las participantes animándolos a establecer metas individuales y a desarrollar planes para alcanzarlas, dejando tareas de entrenamiento autogestionado.

- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, con ejercicios de estiramiento dinámico muscular y técnicas de respiración que ayuden a las y los ciudadanos a concentrarse para el regreso a la calma haciendo una auto evaluación de los movimientos aprendidos y de las mejoras que deben realizar, se indagara frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su día.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones dándole finalidad a la actividad.

TEMAS:

Qué es el zumba fitness

En la década de los 90, Beto Pérez, bailarín y coreógrafo colombiano, creó la zumba con la pretensión de innovar una nueva modalidad en la que se mezclasen pasos de bailes latinos con movimientos de entrenamiento deportivo.

Actualmente, si asistes a una clase de zumba no solo encontrarás música latina, puesto que ha llegado a incorporarse hip-hop, rap, rumba y otros estilos.

Esta actividad podemos definirla como un ejercicio aeróbico que se basa en la realización de una coreografía. Debemos mantener el ritmo de la música al tiempo que trabajamos ejercicios de fitness e intercalamos algunos pasos de baile.

Beneficios de la zumba fitness

Estos son los principales beneficios que destacamos de la zumba fitness:

- Se lleva a cabo un trabajo aeróbico de intensidad.
- Mejora el sistema circulatorio y cardiovascular.
- Con la realización de estos ejercicios mejoramos la coordinación.
- Aumenta la flexibilidad de nuestro cuerpo.
- Se quema una gran cantidad de calorías, por lo que permite la bajada de peso.
- Por supuesto, es una actividad que destaca por su sociabilidad. Conocerás a nuevos compañeros y entrenarás en un ambiente divertido donde todos pasaréis un buen rato.

Los ejercicios isométricos: son un tipo de ejercicios a los que normalmente no se suele prestar mucha atención, pero que si trabajan con regularidad pueden ayudar a mejorar nuestro nivel físico, y pueden suponer un tipo de entrenamiento alternativo a la hora de variar el sistema y los ejercicios de nuestra rutina.

¿Qué son los ejercicios isométricos?

Son ejercicios en los cuales sometemos el músculo a tensión pero sin realizar movimiento, esto es aplicable a cualquier ejercicio que podamos realizar con pesas o sin ellas, ya que existe una amplísima variedad de ejercicios en los que no necesitaremos más que nuestro propio cuerpo, y además se pueden combinar con la ejecución dinámica tradicional de un ejercicio de pesas realizando una parada en el recorrido durante unos pocos segundos.

Gracias a la variedad que existe de ejercicios en los que utilizamos únicamente nuestro cuerpo, podremos realizarlos en casa o en cualquier otro lugar.

Este tipo de ejercicios son muy utilizados en rehabilitación, ya que fortalecen el músculo y no son lesivos para las articulaciones.

Tipos de ejercicios isométricos

Encontramos dos tipos diferentes de ejercicios isométricos, los activos y los pasivos:

- Activos: Aquellos ejercicios en los que nosotros ejercemos fuerza sobre algo y no nos limitamos a resistir una carga o mantener una posición fija, por ejemplo, empujar una pared o tirar de algún elemento anclado al suelo. En general, los isométricos activos serán más adecuados para aquellas personas cuyo objetivo sea la ganancia de masa muscular.
- Pasivos: Aquellos ejercicios en los que únicamente resistimos un peso o mantenemos una posición, como por ejemplo realizar una dominada, pero manteniendo la posición sin realizar movimiento en la mitad del recorrido hasta llegar al agotamiento de los músculos. Dependiendo de qué ejercicio se trate, podremos convertir un ejercicio pasivo en activo ejerciendo fuerza sobre el suelo o sobre el elemento que nos estemos apoyando.

Con estos ejercicios podemos centrarnos en diversos objetivos, uno de ellos es el fortalecimiento de los tendones y ligamentos, elementos que suelen dar bastantes problemas en forma de molestia, al realizar cualquier actividad física, o de lesión.

Los tendones tienen un aporte de sangre menor que el que tienen los músculos, y ello es uno de los motivos debido al cual tienen un mayor tiempo de recuperación.

Con el ejercicio isométrico desarrollamos la fuerza de estos tejidos, y al no efectuar movimiento no resultan lesivos para ellos.
Tampoco es necesario esperar a que aparezca una lesión para animarnos a realizar este tipo de ejercicios, ya que su ejecución con regularidad fortalecerá nuestros tendones ayudando mucho a prevenir las lesiones.
Ventajas del entrenamiento isométrico

1. En primer lugar, se trabaja con **ausencia de maquinaria**, lo que implica trabajar con tu propio cuerpo.
2. En segundo lugar, produce **aumento de la fuerza muscular**, se trata de hacer varias repeticiones, en poco tiempo.
3. En tercer lugar, **se acortan los tiempos** de entrenamiento, lo que supone mayor esfuerzo en el tiempo.
4. En cuarto lugar, tienes la posibilidad de **trabajar de forma local** cada parte de tu cuerpo y no genérica como otro tipo de entrenamiento más común.
5. Por último, otra de las ventajas, es que puedes utilizarlo para prevenir lesiones o como rehabilitación después de una intervención quirúrgica.

Fuente de consulta:
https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/zumba-fitness-que-es-y-beneficios
https://co.aptavs.com/articulos/ejercicios-isometricos

RECURSOS
Físicos:

- Cancha de baloncesto, colchonetas y sonido

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, tallerista.

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante el desarrollo del taller se dio cumplimiento al objetivo establecido ya que se pudo evidenciar que los ciudadanos fueron receptivos con los ejercicio y las indicaciones dadas por el tallerista, también se logró evidenciar una reducir en los niveles de estrés y ansiedad aumentando su autoestima y confianza ya que se trabajó técnicas de respiración proporcionando espacios seguros y de apoyo emocional, calentamiento dinámico, trabajo de aeróbicos y zumba y trabajos isométricos dando una mejora de la salud física, mental y emocional de los participantes en el proceso de desarrollo personal generando un desgaste energético como estrategia de canalizar emociones. Las y los participantes se comprometen a realizar entrenamientos autogestionados y así avanzar en su disciplina.

Cuantitativos:
Ingresan al taller oNCE (11) participantes, de los cuales 1 de ellos son de genero femenino y 9 de ellos son del genero masculino, y (1) uno perteneciente al LGBTI+.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Alejandro Bejarano

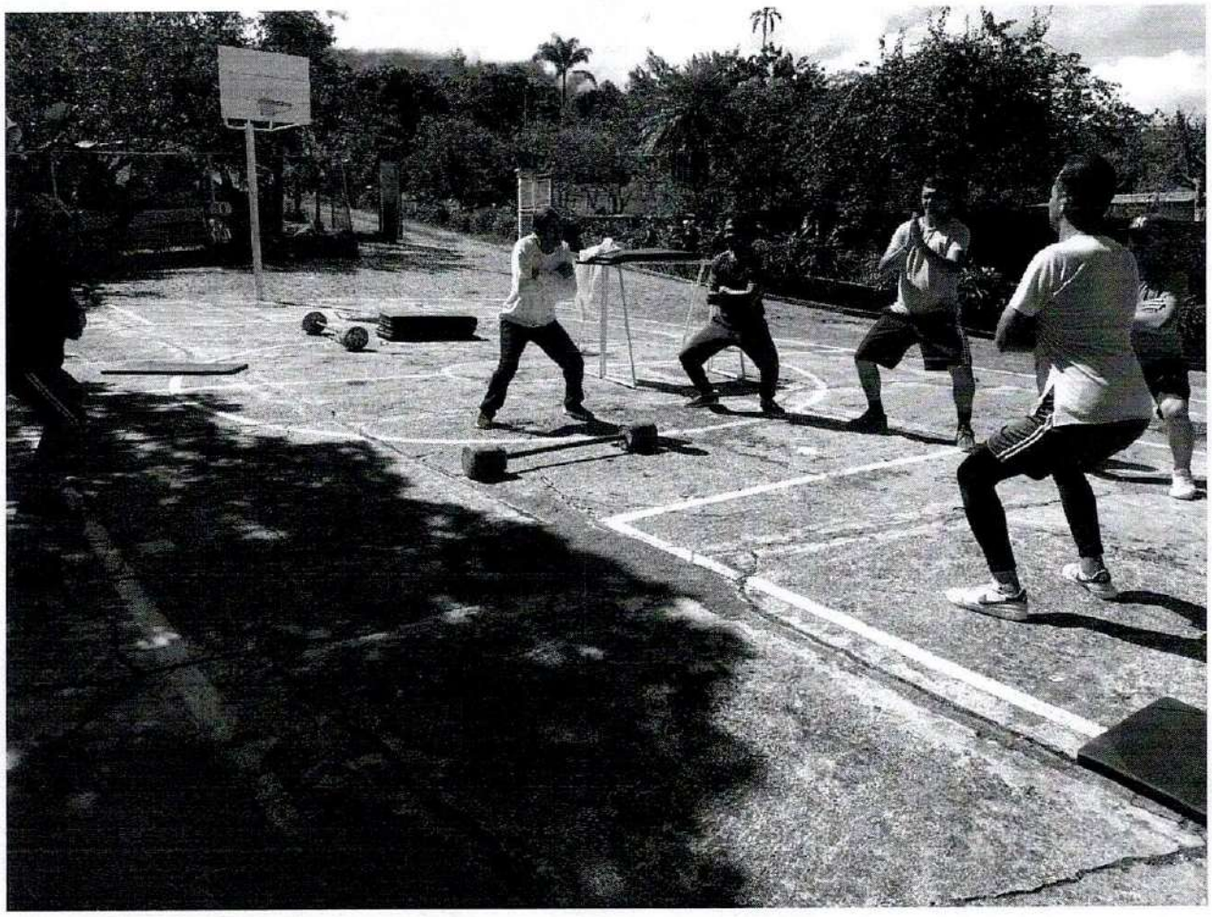
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Haney Diaz G

Registro fotográfico

Mañana deportiva Zumba isométrica

línea de atención I nombrada; desarrollo personal para la inclusión social.
Fecha: 11/11/2024.



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Mañana deportiva Zumba Isametrica

4. Fecha: 11/11/2024

5. Hora: 10:30am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79879700	Ivan Cardona	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	59835623	Lorena Guerrero	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1017449535	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80748931	Anderson Munoz		No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80731789	Elvis ramiro	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1077472382	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1026065558	Cristian Lopez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79809241	David Ospina	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1014676440	Nixon Tolosa Nivia	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80874777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12										X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario	**FECHA:** 11/11/2024	**HORA:** **INICIO:** 02:00 PM **FINAL:** 04:00 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Duvan Palacios

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Caminata ecológica y paseo por el rio.

OBJETIVO GENERAL:

- Promover en las y los ciudadanos la conexión con la naturaleza, reconociendo la importancia del rio en el ecosistema y su impacto en la biodiversidad del municipio de Sasaima, con el fin de que el ciudadano tenga un espacio para disfrutar del paisaje natural y relajarse en la orilla del rio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a la población que este tipo de espacios, son para apreciar su belleza natural, con el fin de que el ciudadano comprenda que no se puede botar objetos que contaminen u obstruyan el ecosistema de los ríos de la zona.
- Promover la educación ambiental y conciencia sobre la importancia de la conservación de los ríos y la fauna silvestre de este lugar, con el propósito de crear una experiencia memorable y disfrutable para todos.
- Desarrollar entornos recreativos que fomente la relajación, el entretenimiento y la interacción social, ofreciendo una alternativa diferente frente a la monotonía diaria en comunidad.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo bajo la metodología psico educativa: en el marco de la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano evitar una recaída. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada participante logre el mayor grado de desarrollo personal posible y como desarrollar su conocimiento y aprendizaje sobre la naturaleza y los ríos, los cuales mediante el reconocimiento del entorno ellos lograran tomar conciencia sobre el cuidado y conservación de la flora y fauna en el área rural del municipio de Sasaima.

- **Adecuación:**

Se verificará si en el área del rio es óptima para poder llevar a la población, a realizar la actividad, revisando temas como el clima, total de participantes y los acompañantes, el camino para el rio y nivel del agua.

- **Primer momento:**

Se reunirá a las y los ciudadanos frente a casa 1 de la comunidad de vida el rosario, para dar instrucciones para el desarrollo de la actividad, se instruirá a la población sobre los cuidados y recomendaciones a la hora de entran en un rio y que acciones tomar por si alguna novedad o suceso se presenta, realizan acompañamiento 2 promotores.

- **Segundo Momento:**

Luego se organizará a los participantes de manera en que los acompañante puedan tener visibilidad para realizar la caminata que conlleva la rio, inicia recorrido desde comunidad de vida, hasta el rio Guane el cual queda ubicado 30 minutos de la comunidad, al llegar a rio Guane nuevamente se sensibiliza a la población de los cuidades y precauciones que deben tener a la hora de entrar en el rio, se les pide que cualquier novedad la informen a los promotores acompañantes para brindar la atención inmediata a su solicitud, los ciudadanos ingresaran a rio a tomar un baño refrescante y los promotores acompañantes estarán ubicados en lugares estratégicos teniendo la visual panorámica de la ubicación de los participantes.

- **Tercer momento:**

A continuación, se le informara a la población que este tipo de actividades se seguirán realizando bajo el comportamiento y la receptividad que ellos tengan en unas próximas salida, posteriormente se les anunciara a la población que nos trasladares nuevamente para la comunidad de vida el rosario, de manera organizada con el fin de disfrutar de la fauna y flora en la caminata retornando a la comunidad.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

El área del rio y sus alrededores que se utilizara para el encuentro quedara tal cual como se encontró, libre de cualquier objeto que afecte la imagen y cuidado de este.

TEMA:





¿QUÉ ES EL SENDERISMO Y EN QUÉ CONSISTE?

El senderismo es una actividad que consiste en caminar por senderos o rutas naturales, generalmente en áreas montañosas o boscosas. Es una forma de conectar con la naturaleza, disfrutar del aire libre y mantenerse activo.

Al contrario de lo que muchas personas creen, el senderismo no es una competición, sino una actividad recreativa y divertida para todas las edades.

Descubre en nuestro blog deportes para niños: ¿cómo elegir el mejor?

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL SENDERISMO?

El objetivo es disfrutar y apreciar la naturaleza a través de la actividad de caminar por senderos naturales. Brinda la oportunidad de respirar aire fresco, admirar paisajes impresionantes y desconectarse de la rutina diaria.

El senderismo también promueve valores como el respeto por el medio ambiente, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades físicas y mentales. En resumen, se trata de encontrar un equilibrio entre el ser humano y la naturaleza, viviendo una experiencia enriquecedora y saludable.

Realiza junto a los niños este test para descubrir el deporte ideal para tu hijo.

5 CONSEJOS PARA PRACTICAR SENDERISMO EN FAMILIA

Si estás planeando una excursión de senderismo, te dejamos algunos consejos para ayudar a toda la familia, especialmente los niños, a desarrollar el senderismo adecuadamente:

1. Empieza poco a poco

Si tus hijos no están acostumbrados a caminar largas distancias, empiecen con rutas cortas, de baja dificultad, seguras y cercanas a tu lugar de vivienda. A medida que vayan adquiriendo resistencia y confianza, podrán aventurarse en rutas más desafiantes.

2. Equipamiento adecuado

Asegúrate de que los niños cuenten con ropa y calzado adecuados para el senderismo. Es importante que estén cómodos, protegidos y preparados para cambios de clima que puedan experimentar en la zona a recorrer.

3. Planificación y seguridad Antes de salir de casa, investiga sobre la ruta que vas a recorrer y lleva un mapa o guíate con Google Maps. Asegúrate de llevar suficiente agua, alimentos nutritivos y fáciles de consumir, elementos de seguridad como botiquín de primeros auxilios, protector solar y repelente de insectos.

4. Juego y diversión

Haz del senderismo una actividad divertida para los niños. Puedes organizar juegos, buscar tesoros naturales o enseñarles a identificar plantas y animales. Esto hará que la experiencia sea más enriquecedora y motivadora para ellos.

5. Respeto por la naturaleza

Enseña a tus hijos la importancia de cuidar el medio ambiente y preservar los ecosistemas naturales. Explícales cómo pueden minimizar su impacto durante el senderismo, evitando dejar basura en el camino y respetando la flora y fauna local.

¿CÓMO EL SENDERISMO TOMÓ IMPORTANCIA EN COLOMBIA?

Colombia es un país rico en naturaleza y paisajes impresionantes. El senderismo ha ganado popularidad en los últimos años gracias a la promoción de rutas y senderos en diferentes regiones del país.

Además, cada vez más personas se interesan en llevar un estilo de vida saludable y disfrutar de actividades al aire libre. Esto ha contribuido a que el senderismo sea una opción preferida para muchas familias.

REFERENCIAS:

- https://www.milo.com.co/articulos/que-es-elsenderismo#:~:text=Es%20una%20forma%20de%20conectar,divertida%20para%20todas%20las%20edades.

RECURSOS:

Físicos.

- Formatos de asistencia, esfero y pito de emergencias.

Humanos.

- Ciudadanos y promotores.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos participaron conforme a la actividad, aprendieron a mejorar conscientemente sobre la importancia de la conservación del medio ambiente, reconocimiento de la belleza natura y valoración de los recursos naturales y el cuidado de los mismos, refieren que también les sirvió entorno a nivel personal, la reducción del estrés y la ansiedad, la mejor de estados de ánimo y bienestar emociona.

- Durante la ejecución de la actividad los ciudadanos asistentes, acogen de buena manera la actividad y muestran actitud positiva durante su tiempo en el rio, fomentando la interacción social y el sentido de pertenencia, con el entorno.

- Se logró dar cumplimiento al objetivo por medio de la conexión con la naturaleza, el reconocimiento de la biodiversidad, la flora y la fauna que tiene los alrededores del municipio de Sasaima y la región y así poder disfrutar un paisaje natural salvaguardando la naturaleza ya que es fundamental para el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

Cualitativos:

Se contó con la participación de (34) treinta y cuatro ciudadanos, (31) treinta y un hombres, 2 (dos) mujeres y 1 (una) población diferencial LGBTI.

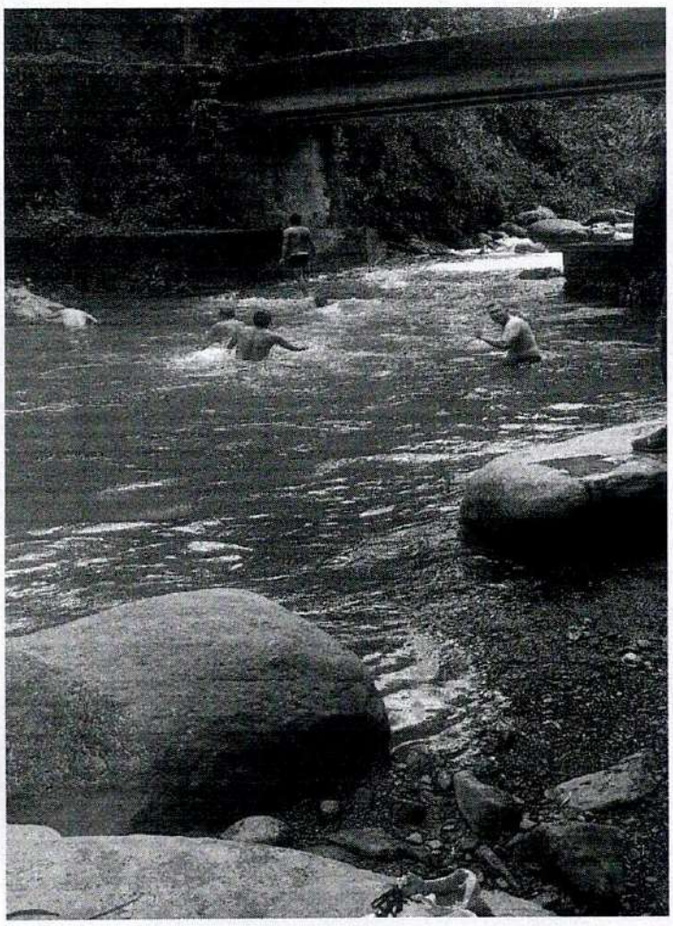
FIRMA DERESPONSABLE: Duran Palacios

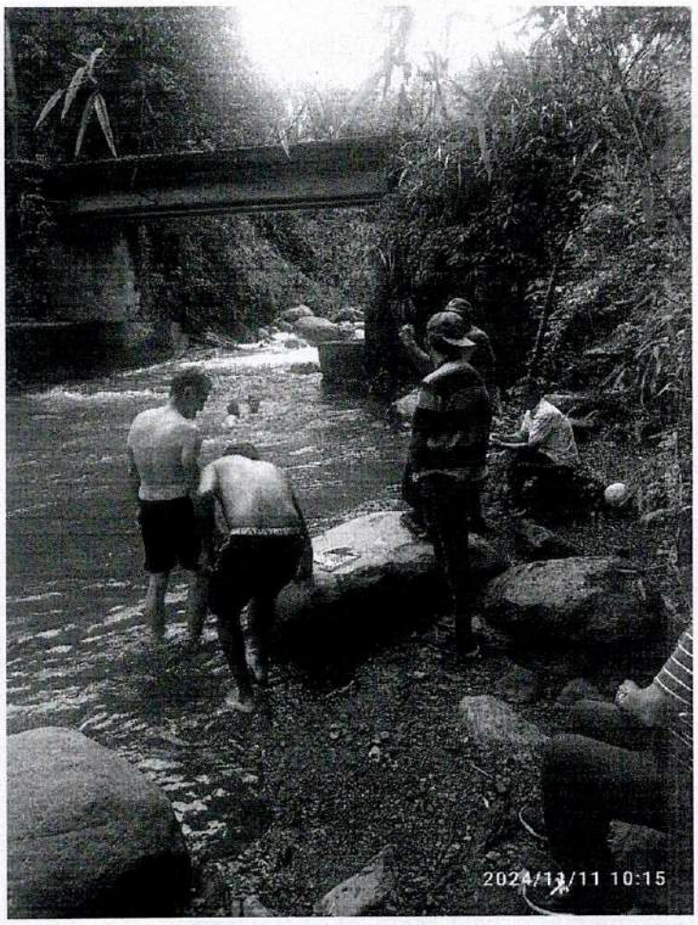
FIRMA COORDINADOR:

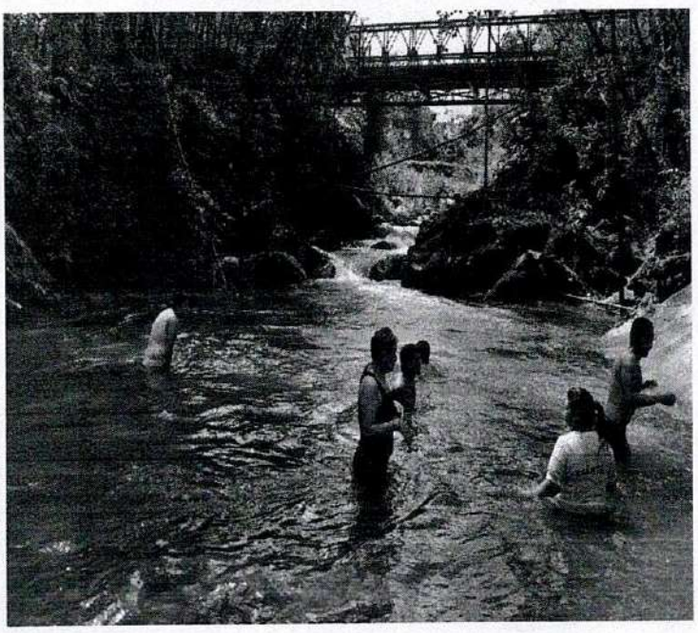


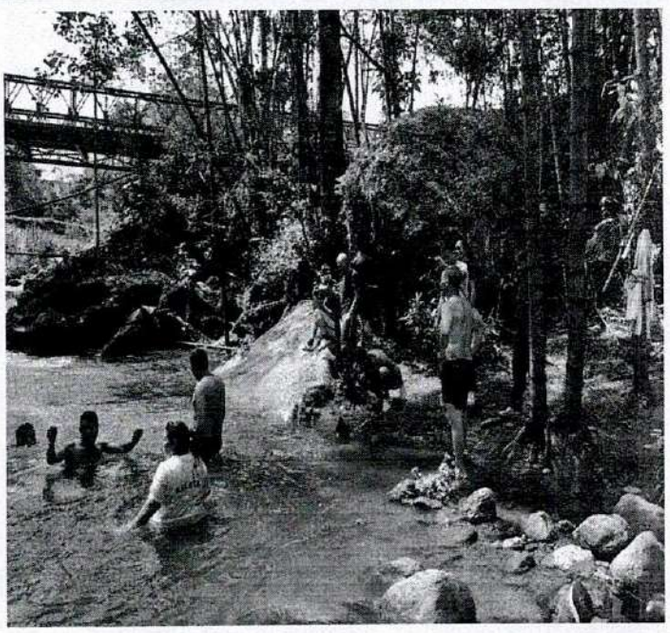
NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Caminata ecológica y paseo por el rio
LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social
FECHA: 11/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: Actividad Transversal.









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Caminata Ecologica y Pesca Por el rio | 4. Fecha: 11/1/2024 | 5. Hora: 02:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1080746821	Manuel Chaparro	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1850423	Luis M Mendoza	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80874777	[illegible]	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80749391	Adolfo montaño	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	71730051	Benjamin Vargas	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79742350	Victor Tello	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79639.47	JAVIER VARGAS	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1032[illegible]	Shantal Ramirez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	16798073	JORGE HERRERA	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	5824.830	ALEX JULIA	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1128046663	JOHAN [illegible]	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79631327	Jose [illegible]	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79981900	Luis Cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	80034641	Oscar Martinez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79675546	JUAN C. García	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80139488	jorge soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	6540714	ADELTA MORENO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1033745862	Jhon Mora	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	1023827[illegible]	YAN [illegible]	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Duvan Palacios | 14. Cargo o rol del responsable: Promotor | 15. Firma del responsable de la actividad: Duvan Palacios

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Caminata ecologica y Pesca por rio
4. Fecha: 11/11/2024
5. Hora: 02:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	102380117	Miguel Apollo	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	79660046	Mario Noriega	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	98583567	Freddy Velasquez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	94489201	JAVIER NIÑO	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	80729001	Jhon JAIRO R	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
26	CC	70139483	Jorge soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	C.C	79049702	Oscar Vasmo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	1077423806	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	CC	1136912721	Daniel Narvaez	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	CC	11223267	Thon jairo perdomo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	CC	94832048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	C.C	7963392	hais Fontalva	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	C.C	52766328	sandra tejeiro	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Owen Edacios
14. Cargo o rol del responsable: Promotor
15. Firma del responsable de la actividad: Owen Edacios

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 12/11/2024	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Selección el Rosario (Fútbol).			

OBJETIVO GENERAL:
Facilitar el acceso de las y los participantes a entrenamientos deportivos inclusivos, enfocados en fútbol, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo y emocional, además el desarrollo de habilidades y destrezas deportivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Examinar los beneficios de realizar desgaste energético y actividad física de manera regular para que las y los participantes mejoren en bienestar.
- Dar lección sobre diferentes métodos de entrenamiento, prácticas deportivas y de actividad física dentro del servicio de comunidad de vida.
- Hacer desgaste energético a través de acciones de índole físico como proceso de hábitos de vida saludable.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 1, desarrollo personal para la inclusión social, esta será una actividad transversal y por ende una actividad tipo grupo de interés.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán del taller de desarrollo personal y se define la metodología a ejecutar, para que todas y todos los participantes tengan la mayor disposición para el mismo.

- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y las acciones a realizar dentro de la sesión.

- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  - Teniendo en cuenta que es un grupo de interés, se llevará a cabo una temática básica referente al deporte del fútbol y hacia la adaptación de la actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, se complementará por medio de ayudas prácticas y se explicará el manejo, reglas básicas y ganancia física de este deporte.
  - Se desarrollarán actividades enfocadas al juego básico del fútbol en donde los ciudadanos logren distensionar cuerpo y mente, pero antes de la simulación del juego se recordará la importancia de realizar una buena activación antes de cada práctica deportiva.
    - Movilidad articular, estiramientos, ejercicios cardiovasculares y ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretenderá socializar la forma adecuada de realizar actividad física generando una adaptación al cuerpo.
- **Tercer momento:** Se llevará 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.

TEMAS: Importancia de 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.
La 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).
Al trabajar en la deshabituación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, teniendo en cuenta esto una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta.
En el trabajo de deshabituación a las drogas se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

Criterios de Actividad Física

A pesar de existir varios criterios, es necesario conocer el concepto que se maneja sobre actividad física, cuando se analizan estos criterios podemos concluir que la actividad física va a ser todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud. Los expertos de la OMS resaltaron que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo. En ese sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular y continuada. La OMS resalta otras ventajas de la práctica de ejercicio físico, como la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, además de mejorar la agilidad tanto física como mental de los ancianos y de ayudar a estas personas a luchar contra el sentimiento de soledad. Para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud. Según expertos, estamos programados para vivir entre 100 y 120 años, pero la edad en la que comienza la vejez aún es incierta, no así aquella en que se inicia el proceso de envejecimiento. El envejecimiento, que para el especialista comienza desde el momento en que nacemos, posee mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente. Lo primero lo provoca los malos hábitos de vida: fumar, beber en exceso, una alimentación inadecuada, la inactividad física, el estrés, la acumulación de sustancias tóxicas. Lo segundo, en cambio, se logra con un estilo de vida saludable que no sólo incluya ejercicio físico regular -sobre todo a partir de los 50 años para prevenir problemas óseos-, sino también actividad intelectual. No hay que olvidar que el ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueve el crecimiento de vasos sanguíneos que

nutren a las estructuras existentes. Entre esas estructuras está la ósea que, a partir de los 35 años, comienza a envejecer; luego comienza un proceso de reducción lenta que en la mujer se acelera con la menopausia, pero que en el hombre es más lento. La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras. Algunos motivos para no dejar de hacer actividad física • Todos los años, la inactividad física es responsable de 600.000 muertes ó más • Sobrepeso y causas de obesidad más de 1 millón de muertes. • Más de la mitad de la población no realiza actividad física. • Dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios). • La tendencia en el mundo está encaminada hacia menos actividad física. • En la mayoría de los países, los muchachos son más activos que las muchachas y la actividad física va siendo rechazada en la medida que aumenta la edad en ambos sexos. • Los diferentes grupos socio-económicos también muestran desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre y el acceso más pobre a los medios de ocio, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física. • Son alarmantes los costos indirectos que tiene la inactividad física en el cuidado de la salud por pérdida de rendimiento económico debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, enfermedades relacionadas o muerte prematura. En base a dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, puede estimarse que la inactividad física tiene un costo en cada uno de los países entre 150-300 euros por ciudadano por año. Actividad física para considerarse saludable Los adultos necesitan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderada intensidad en la mayoría de los días, correspondiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede requerirse para el manejo del peso. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces a la semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad. La actividad física beneficia el bienestar físico y mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad. Los efectos beneficiosos de la actividad física regular ayuda a proteger contra la ganancia de peso en las personas enfermas. En la dirección de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a prevenir ganancia de peso, prevenga las consecuencias de la obesidad para la salud y, en combinación con una dieta apropiada, reduzca peso. Los países necesitan invertir la tendencia hacia la inactividad y crear condiciones en la que las personas pueden fortalecer su salud haciendo que la actividad física sea parte de su vida cotidiana. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe verse como una necesidad, no un lujo, y la acción debe ser basada en varios principios importantes: • Usando una definición ancha de actividad física • Comprometiendo sectores múltiples • Mejorando el ambiente para la actividad física • Trabajando a los niveles múltiples • Basando programas en las necesidades declaradas de la población • Aplicando acercamientos multifacéticos, comprensivos y eficaces • Mejorando equidad • Usando la mejor evidencia disponible • Siendo sustentable. Papel del sector de salud La acción en actividad física queda a menudo en el dominio de sectores como planificación urbana, transporte, educación y deporte. Lo siguiente son ejemplos de intervenciones de sectores diferentes que apoyan la actividad física. Finlandia, Alemania y los Países Bajos aumentaron el uso de la bicicleta. En 2004, el condado de Nordland, Noruega empezó un programa comprensivo para proporcionarles a los alumnos en todas las 210 escuelas primarias por lo menos la actividad física de 60 minutos durante cada día escolar. Un nuevo concepto definió salud como la primera prioridad de la política de los deportes en Suiza y más físicamente las personas activas como su objetivo principal. En la sala de cuidados primarios, en el condado de Östergötland, Suecia, se prescribió actividad física a los pacientes. Una investigación encontró que, después de 12 meses, 49% de aquéllos que recibieron la actividad física en la sala continuaron con ésta al menos dos veces a la semana y un 21% era regularmente activo. En Cuba existen los Círculos de Abuelos, en los cuales participan toda persona de la tercera edad interesada en la actividad física. Viviendo activo El vivir activo es un estilo de vida que integra la actividad física en las rutinas diarias. La meta es aumentar hasta 30 minutos de actividad por lo menos cada día. Los individuos pueden hacer esto en una variedad de maneras, como caminar; ejercicios por placer y aptitud; participando en deportes (organizado e informal); jugando en el parque; trabajando en el jardín; subiendo los escalones; y usando medios recreativos. Todas las formas de actividad física pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar la actividad física beneficiando la salud y la capacidad funcional sin daño indebido o riesgo. Esto es mejor logrado incorporando actividad física por lo menos de una intensidad moderada (como actividades ambulantes) en la vida diaria. Algunos beneficios a la salud por la práctica de actividad física • Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis; • mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos; • reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas; • mejora la salud mental y el humor, • releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales • Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo. Beneficios de la actividad física • Mejora la actividad física • Da más vitalidad y energía • Fortalece la estructura ósea y muscular • Mejora el sistema inmunológico • Retarda o evita enfermedades crónicas • Evita la disminución de la respuesta motora • Controla el peso

corporal • Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión • Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas • Favorece la vida independiente del adulto mayor. El entrenamiento físico mediante movimientos lentos y controlados estimula las fibras musculares. A lo mejor le parece que le falta ánimo para realizar estos ejercicios, pero en realidad se trata de unas rutinas sencillas que puede hacer en su propia casa como desarrollar los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos poniéndose de pie y sentándose en una silla veinticuatro veces, en tres series de ocho movimientos. O puede fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas poniéndose de puntillas hasta una altura máxima, manteniendo esta postura, y a continuación, posando de nuevo los talones en el suelo; deberá repetir este movimiento dieciséis veces. Por todo lo antes expuesto es que proponemos un programa con diferentes actividades físicas encaminadas a promover salud y mejorar algunas funciones que se van deteriorando al no ejercitar los diferentes planos musculares Este programa va a estar dirigido a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria. ¿Qué tipo de actividad física puede realizar? • ejercicios de resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio, • ejercicios de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal, • ejercicios de flexibilidad: aumentan la amplitud de los movimientos, disminuye el riesgo de lesiones articulares, Todos estos ejercicios van a estar contraindicados en toda persona que por prescripción facultativa, limitación de movimientos, escasa ventilación, iluminación deficiente o cualquier otra limitante imposibilite la correcta ejecución de los mismos.

Fuente de consulta:

Biondi, R. F. (2007). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. Alcmeón, 14(2), 82-89.

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.

RECURSOS:

Físicos:

Cancha de fútbol, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

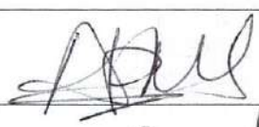
- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional de educación física

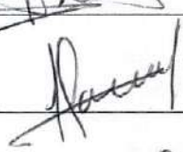
RESULTADOS:

Cualitativos: Para el desarrollo del taller se evidencio que los ciudadanos asistentes lograron cumplir con el objetivo principal de facilitar el acceso de las y los participantes a entrenamientos deportivos inclusivos, enfocados en fútbol, promoviendo la integración social, el bienestar físico, cognitivo y emocional, además el desarrollo de habilidades y destrezas deportivas. Cabe resaltar que en esta sesión de fútbol participaron todos los ciudadanos con más motivación, debido a que estaban entrenando para ir a competir en las olimpiadas por la dignidad y obtener el objetivo de llegar a instancias finales.

Asimismo, se sensibilizó sobre el buen manejo del tiempo libre en comunidad donde se les recordó aquellas acciones de índole físico y cognitivo que se pueden realizar en comunidad.

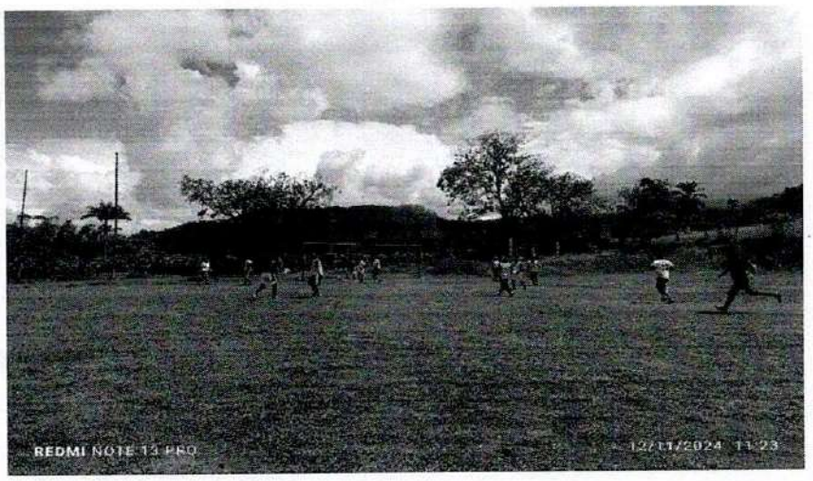
Cuantitativos: Se conto con la participación de 20 ciudadanos, todos de género masculino, 2 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

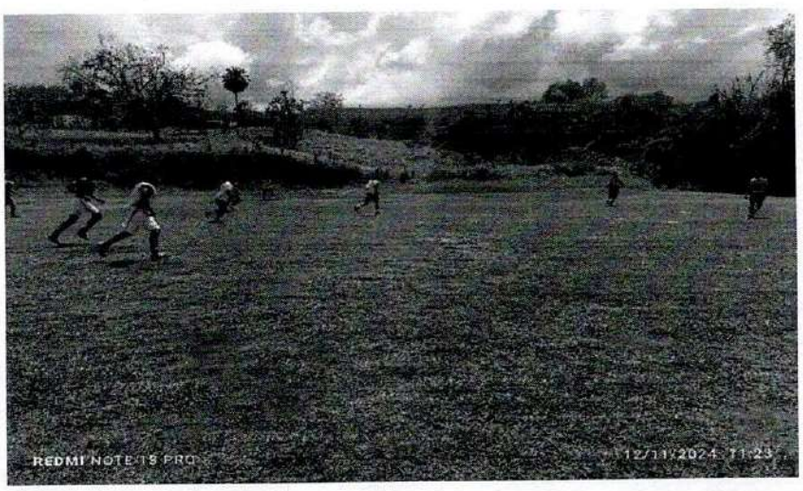
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G.

Registro Fotográfico
Selección el Rosario (Fútbol)
Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
12/11/2024
Actividad Transversal







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio Comunidad de Vida Abre Oportunidades Habitantes de Calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Selección El Rosario (Fútbol)
4. Fecha: 12/11/2024.
5. Hora: 8:45 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	80236874	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	70139483	Jorge Soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79877000	Juan Cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79884658	[illegible]	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1000204975	jonathan patiño	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1014262640	[illegible]	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1023884057	Julian [illegible]	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79396044	Fabio Mojica	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Fabio M	
9	CC	80373877	CESAR SOLARTE	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	70539288	[illegible]	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80030633	Andres Rodriguez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	84978890	William Castillo	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79979358	Henry Silva	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79186744	Edgar Agudelo	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80248438	RAFAEL RUEDA	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	65479144	[illegible]	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79888900	Luis Cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1013779692	[illegible]	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	80117390	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79916641	Alexander Ulloa	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Anggie Paola Murcia.
14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física.
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 12/11/2024 14/11/2024	**HORA:** **INICIO** 10:30 AM **FINAL** 12:00 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Sonidos de vida – eco batucada y percusiones

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el Desarrollo Personal y Emocional en los y las ciudadanas a través de la música con la escuela de formación sonidos de vida eco-batucada con el fin de proporcionar herramientas para la expresión emocional y la autoconfianza a través del aprendizaje musical.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollo de la Autoexpresión donde los y las participantes puedan explorar y expresar sus emociones a través de la creación de ritmos y canciones.
- Implementar actividades que reconozcan y celebren los logros individuales y grupales, promoviendo la autoestima, un ambiente de apoyo y aliento.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención I nombrada; desarrollo personal para la inclusión social.
Aprendizaje Experiencial:

- Crear los instrumentos a partir de elementos reciclados con el fin de reutilizar y formar la eco-batucada
- Realizar sesiones donde los y las participantes aprendan a tocar los instrumentos de la eco-batucada, combinando teoría con práctica desde el primer día
- de su ingreso.
- Proyectos Musicales: Crear proyectos grupales, como preparar una presentación, para fomentar el trabajo en equipo.

Metodología Activa:

- Juegos Rítmicos: Incorporar juegos que utilicen el ritmo y la percusión para facilitar el aprendizaje y fortalecer la cohesión grupal.
- Improvisación y Creatividad: Estimular la improvisación como forma de expresión personal, permitiendo que cada participante explore su creatividad.

Reflexión y Autoconocimiento:

- Sesiones de Reflexión: Incluir momentos de reflexión al final de cada clase, donde los participantes compartan sus emociones y aprendizajes.
- Diarios Musicales: Animar a los participantes a llevar un diario donde registren sus experiencias, pensamientos y progresos.

Inclusión de Valores y Emociones:

- Charlas sobre Emociones: Realizar sesiones donde se aborden temas como la autoconfianza, la empatía y la gestión emocional a través de la música.

Evaluación Participativa:

- Feedback Constructivo: Fomentar una cultura de retroalimentación positiva, donde los participantes se evalúen entre sí y aprendan unos de otros.
- Metas Personales: Ayudar a los participantes a establecer y revisar sus propias metas de aprendizaje.

Adecuación:
Se notifica a los y las participantes mediante los tableros informativas que el taller se realizara en el aula renacer, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades

Primer momento 12/11/2024:
Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se procederá a alistar los galones reciclados para su lavado, limpiado y afinado con el fin de crear los instrumentos para la eco-batucada.

Segundo momento:
Se dará inicio con ejercicios de respiración y estiramientos articular preventivo enfocado en las extremidades distales superiores con el fin de predisponer el cuerpo para la actividad a realizar

- Movilidad articular general
- Tren inferior
- Tren superior
- Estiramiento muscular
- Actividades rítmicas sencillas (palmas, pies, etc.) para activar el sentido del ritmo.

Se dará la explicación de la batucada y su origen con el fin de tener el conocimiento su importancia cultural,
Se realizará la presentación de los instrumentos que se usarán, seguido introducción a los Instrumentos

- Presentar cada instrumento (surdo, tambor, repinique, etc.).
- Explicar cómo se tocan y el papel de cada uno en la batucada.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Por último, se realizará el cierre y reflexión de lo aprendido durante el taller

- Espacio para compartir experiencias y reflexiones sobre el taller.
- Hablar sobre la importancia de la música en la vida comunitaria.

Primer momento 14/11/2024:
Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se procederá a alistar los instrumentos (galones reciclados)
Segundo momento:
Se dará inicio con ejercicios de respiración y estiramientos articular preventivo enfocado en las extremidades distales superiores con el fin de predisponer el cuerpo para la actividad a realizar

- Movilidad articular general
- Tren inferior
- Tren superior
- Estiramiento muscular
- Actividades rítmicas sencillas (palmas, pies, etc.) para activar el sentido del ritmo.

Trabajo motriz

- Coordinación mano-mano: Alternar golpes entre las dos manos. (1-2,2-1)

Aprendizaje de Ritmos Básicos

- Enseñar ritmo básico de cumbia.
- Práctica en grupo.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Por último, se realizará el cierre y reflexión de lo aprendido durante el taller

- Espacio para compartir experiencias y reflexiones sobre el taller.
- Hablar sobre la importancia de la música en la vida comunitaria.
- Trabajo autogestionado.

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

TEMA
La batucada es un género musical brasileño de influencias africanas, generalmente interpretado por un conjunto, conocido como bloco. La batucada se caracteriza por su estilo repetitivo.
Instrumentos
Entre la gran variedad de instrumentos utilizados en una batucada se encuentran:

- Repinique, tambor de sonido de aro 10,11,12 pulgadas de sonido agudo.
- tambor, tocado con una sola baqueta (o dos varillas largas de plástico) Tradicionalmente el líder del conjunto utiliza el repinique (también conocido como repique) para dirigir y para interpretar los solos.
- Surdo, es un tambor grande con un tamaño medio de 50 cm de diámetro. Proporciona el tiempo fuerte grave de cada compás. Cuando sólo está tocando un surdo, acentúan los pulsos segundo y cuarto de cada compás. Cuando un segundo surdo está tocando, se afina ligeramente más agudo y se toca acentuando los pulsos primero y tercero del compás. Un tercer surdo de terceira o surdo-mor ejecuta síncopas entre los pulsos.
- Tamborim, es un tambor pequeño de aro 6 de un solo parche normalmente tocado con un palo o una baqueta de plástico (poliamida de nailon) con múltiples puntas.
- Caixa de guerra, es un tambor más profundo con cables en la cabeza y Tarol, una caja de batería más delgada o tarola. Cumple la función de redoblante.
- Cuica, es un tambor de una sola cabeza con un palillo montado dentro del cuerpo del tambor, perpendicular a la cabeza. El instrumento se toca frotando un paño húmedo a lo largo de este palo, mientras que presiona la cabeza del tambor con un dedo o un pulgar. Cuanto más fuerte se presiona el dedo contra el palo, más aguda será la altura del sonido. La cuica crea un sonido único, que a veces puede sonar como la voz humana.

- Timbal brasileño,Timbau un tambor largo en forma de cono que se utiliza para producir sonidos agudos y graves en el conjunto. Por lo general se toca con las manos y crea un timbre similar al yembe de África Occidental.
- Pandeiro, es similar a una pandereta se toca elaboradamente con la mano. A diferencia de la pandereta, el pandeiro tiene un parche y se puede afinar.
- Reco-reco, conocido en español como güiro, es un instrumento de madera generalmente hueco con una superficie exterior estriada que se raspa con un palo.
- Chocalho, ganzá, rocar, así como sacudidores de varios tipos y materiales.
- Agogô, es un instrumento de pequeña percusión en forma de campana simple o múltiple.
- Apito, es un pequeño silbato de plástico, metal o madera.

Origen

El origen de la batucada está en las culturas africanas donde se han dado siempre formaciones de tambores para festividades populares. La palabra batucada se puede atribuir a una religión nacida en Brasil derivada de los Yorubas, el "batuque". Esta forma de organización nace de personas que están inmersas en ambientes donde la música está en todas partes como un servicio a los dioses. A diferencia de la música ritual, la batucada no está netamente ligada a una tradición o cultura religiosa, sino más bien a una forma de expresión musical típica del país, utilizada en algunas ocasiones para formar parte de la orquesta en canciones con motivos míticos y divinos, como sucede generalmente en la samba enredo.

La libertad de esta forma de agrupación ha permitido la utilización de instrumentos musicales más modernos, para así perfeccionar los sonidos y facilitar el trato con ellos (reparación, afinación, comodidad). También ha permitido la creación de muchos estilos originales y variaciones de los mismos, gracias a que manteniendo su estructura básica se puede inventar e improvisar con facilidad.

Difusión

La batucada es esencialmente un grupo de percusionistas quienes interpretan diversos estilos musicales afro brasileros, como también nativos de Brasil como la samba y el reggae brasilero, entre otros.

Se encuentran batucadas en los países africanos y en países cuyas culturas tienen raíces africanas. La batucada ha tenido su florecimiento en Brasil, donde se forman batucadas con más de 3000 tamboristas y bailarines, de forma que la batucada brasileña es el prototipo del movimiento de batucadas que se ve en Europa.

En la Ciudad de Córdoba, Argentina, existe un movimiento cultural brasileño llamado "Canta Brasil" dirigido por el músico brasileño Marcelo Taormina, en el cual se transmite y representa la cultura de la batucada y el baile carnavalesco de Brasil. En la Ciudad de Santiago, Chile, un movimiento parecido lo hace el músico Jorge Luis Saravia Ruas, que también realiza eventos culturales y temáticos con la batucada y el baile.

Existen entidades en España que intentan representar este tipo de espectáculos y facilitar la formación de instrumentistas y grupos, entre las que destacan: Associacião Brasileira Chicon de São Paulo[cita requerida], Associacião de Batucada do Brasil[cita requerida], Associacião Mininhos du Loê[cita requerida], o uno de los más recientes trabajos como el del músico y percusionista Albert Llobell, y su documental Diáspora da cultura percusiva da Bahia,

En España, Argentina y Chile es habitual que haya grupos de batucada en diversas ocasiones, ya sea en la calle, parques, plazas, fiestas o también en las manifestaciones o protestas sociales usando la música y el volumen de los instrumentos en señal de protesta.

En Chile la batucada está tan masificada que, a lo largo de este, en distintas ciudades, agrupaciones particulares organizan sus propios carnavales a los cuales invitan a otras batucadas y agrupaciones culturales convirtiendo las calles en una fiesta para toda la gente.

LA IMPORTANCIA DE LOS USOS DE LA MÚSICA EN LA VIDA DIARIA

La **música** con su **ritmo**, **armonía** y **melodía** siempre ha acompañado a todas las sociedades a lo largo de la evolución. Y es que la música no deja de ser un **lenguaje universal** que causa siempre el conocido efecto de acción-reacción, siempre hay una sensación ante una melodía. Lo cierto es que es uno de los factores más influyentes, además de uno de los principales motores de sentimientos y reacciones, debido a la actividad cerebral que reproduce en las personas. Cualquier actividad con música se hace mucho más llevadera ya que su escucha proporciona una reducción constante del estrés y una sensación de tranquilidad que permite adquirir el confort y la comodidad necesarios para poder llevar a cabo las actividades. ¿A ti también te pasa?

Existen tantos tipos de música como gustos en el mundo. Y es que no para todos es relajante el mismo tipo de música. Está demostrado que la música tiene influencia directa sobre las emociones y los estados de humor de las personas. Por regla general, tras escuchar música disponemos de una actitud positiva frente a la vida. Pero **la música tiene multitud de beneficios para el día a día**. A continuación, te los contamos todos:

Usos y beneficios de la música para el día a día

- **Estimula la actividad cerebral**. La música, además de ser uno de los elementos que más placer genera, libera dopamina, la cual estimula el circuito cerebral subcortical encargado de **generar respuestas a nivel emocional**. Así, cuando los sonidos entran por el conducto auditivo llegan hasta las redes neuronales del cerebro donde se producen respuestas de control y de ejecución de movimientos.
- **Impulsa el aprendizaje**. Los recién nacidos responden antes a las melodías que a los estímulos de sus propios padres. Los dibujos animados suelen incluir canciones porque el manejo de los ritmos permite a los niños la memorización de la información y de los conceptos de una manera más rápida y sencilla. La

práctica de la música permite el **desarrollo de la motricidad**, es decir, la **coordinación de los movimientos** y la **orientación en el espacio**.
También son destacables las numerosas ventajas para los músicos. Y es que aquellos que practican música desde edades tempranas tienen una mayor capacidad de memoria.
- **Aumenta la concentración**. Muchos ven incrementada su **capacidad de concentración** al escuchar música instrumental mientras estudian o realizan trabajos. La música es una técnica de estudio más a través de la cual las tareas se hacen más llevaderas. La música clásica también permite mejorar en un corto período de tiempo la memorización de las tareas ya que su ritmo pausado propicia un efecto calmante y una atmosfera de aprendizaje ideal.
- **Fomenta la positividad**. La conocida como **musicoterapia** es utilizada ya por muchos profesionales para tratar procesos y conductas emocionales. La musicoterapia permite por medio de la exploración de los propios sentimientos realizar cambios de ánimo, aumentar el control sobre las propias emociones, mejorar la sociabilización y aprender a poner en práctica las habilidades para resolver de manera autosuficiente los problemas. De esta forma se trata de mejorar trastornos, deficiencias o problemas psicológicos a través de la música. Ello se consigue gracias a que las melodías tienen una influencia directa sobre el estado de ánimo.
- **Elimina el estrés**. La música es un remedio eficaz para **eliminar los niveles de estrés**. A la música se la reconoce en muchas culturas como un tipo de medicina recuperativa en aspectos afectivos y mentales. Los especialistas han demostrado a través del estudio interno de sus beneficios que la escucha activa de música tiene una influencia positiva sobre el sistema nervioso. Hablamos de la reducción de los latidos del corazón, de una respiración más lenta y de una sensación de tranquilidad total.
- **Aumento de la motivación**. La música está directamente relacionada con la motivación. Una fiesta sin música no es entendida como fiesta, lo mismo ocurre con una clase de baile sin música. La música nos acompaña en nuestras vidas pero es sobre todo durante la **ejecución de actividades físicas** cuando alcanza su máximo nivel motivacional. Los ritmos fuertes, latinos, electrónicos y repetitivos son clave para la motivación general durante actividades como el running, la musculación, el baile o cualquier otro tipo de deporte.
- **Ayuda a conciliar el sueño**. La música, en su mayoría pausada, es utilizada por una parte de la población para llegar a **conciliar el sueño**. Muchos son los que no entienden una noche sin música una vez acostados en la cama. Esto se debe a que la música produce una serie de sustancias químicas en el cerebro que ayudan a alcanzar la relajación total y a eliminar tensiones, fomentando así una respiración más calmada y una sensación de bienestar que ayuda a conciliar el sueño de una manera más rápida.
La música continuará formando parte de nuestras vidas y de la sociedad en general como disciplina cultural. Pero, sobre todo, será la **transmisión de generación en generación** la que permitirá el mantenimiento de la música en el tiempo como un sello de identidad. Por tanto, la música se mantendrá como la fuerza creativa, comunicativa y emocional primordial del planeta

FUENTES

https://www.zasmusic.com/blog/la-importancia-de-los-usos-de-la-musica-en-la-vida-diaria-b746.html
https://es.wikipedia.org/wiki/Batucada

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, galones reciclados, baquetas

RESULTADOS 12/11/2024:

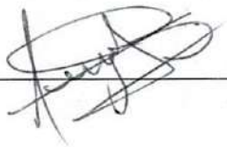
Cualitativos:
Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, donde se pudo lograr evidenciar el interés de los ciudadanos por la eco batucada, se evidenció que algunos de los participantes ya tenían un conocimiento previo por tal motivo se divide la clase en dos partes y se les realiza clase por separado con la finalidad de poder avanzarlos más rápido a las personas que ya tienen conocimiento y poder darle clase más personalizada a los de iniciación.

Cuantitativos:
Ingresan al taller cinco (5) participantes distribuidos de la siguiente manera, una (1) mujer, cuatro (4) hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición.

RESULTADOS 14/11/2024:

Cualitativos:
Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, donde se pudo lograr evidenciar el compromiso de los ciudadanos por la eco batucada, también se logra evidenciar que los participantes de iniciación han mejorado su motricidad gruesa gracias al trabajo autogestionado que de les dejo la case anterior, sin embargo se continua dejando trabajo autogestionado con la finalidad de continuar avanzando en su acerbo motor, también se logra trabajar el ritmo de cumbia con el grupo elite y se continua mejorando.

Cuantitativos:
Ingresan al taller ocho (8) participantes distribuidos de la siguiente manera, dos (2) mujer, seis (6) hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

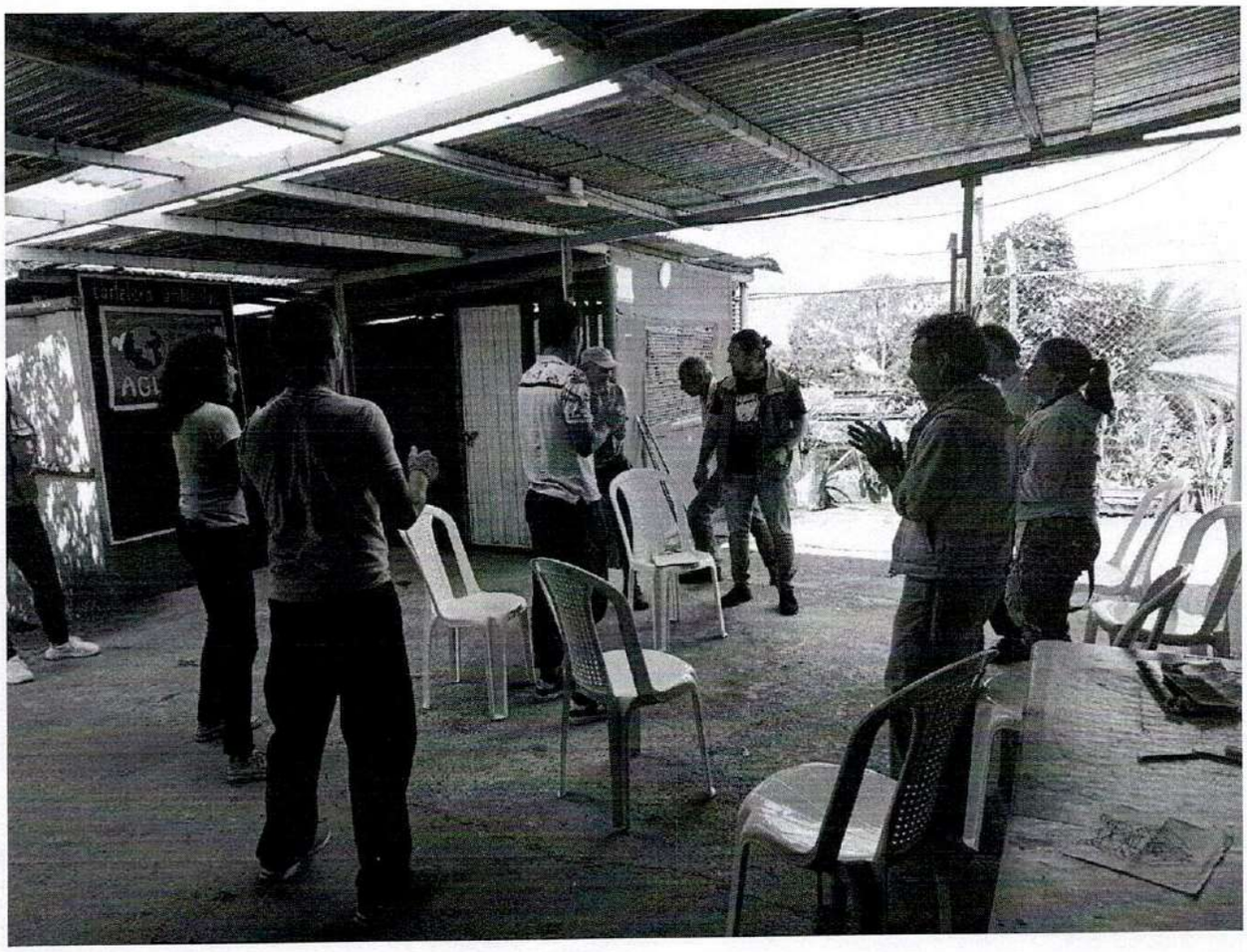
REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
12/11/2024
SONIDOS DE VIDA – ECO BATUCADA Y PERCUSIONES





REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
14/11/2024
SONIDOS DE VIDA – ECO BATUCADA Y PERCUSIONES





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social:

2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad: Sanidad de vida - Eco batucada y Percusiones

4. Fecha: 12/11/2024

5. Hora: 10:30 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52766388	Sandra Tejia	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Sandra Tejia	
2	CC	6883968	José Corzo	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80156655	JHON GOMEZ	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79659.247	Julia Vargas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1015431837	Daniel Castillo	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Daniel Castillo	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Sonidos de vida - Ecobatucada y Percusiones

4. Fecha: 14/11/2024

5. Hora: 10:30Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52.766.328	Sandra Yulieth Vega	45	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79879700	Johan Cardenas	45	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79512039	Giovanny Molaver	54	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1023871216	[illegible]	37	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79639213	[illegible]	46	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	6883968	José Cotto	63	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica			X						
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 12/11/2024	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables y actividad física.

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a las y los ciudadanos de etapa 1 de la importancia de manejar hábitos de vida saludable además de ayudar en la mejora actitudinal, a partir de una metodología lúdico-pedagógicas que les permita asimilar estas acciones físicas como actividad alterna en su contexto social para enfrentar situaciones de alto impacto dentro y fuera de la Comunidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física diaria para su buen desarrollo personal.
- Realizar actividad lúdica recreativa de inclusión social con la población de la Comunidad de Vida.
- Ejecutar desgaste energético a través de actividad física como un manejo de hábitos saludables.

METODOLOGÍA:

La actividad de desarrollo personal se llevará a cabo con etapa 1, por medio de una metodología lúdica pedagógica, que favorecerá el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar acciones que aporten al mantenimiento de hábitos de vida saludables a través de ejercicio y actividad física durante su proceso de desarrollo. Este taller se dará bajo la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se define la metodología a ejecutar.

- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  - Teniendo en cuenta que se manejará con un momento inicial como lo es etapa 1, se maneja temática de sensibilización y adaptación hacia la práctica de la importancia a la actividad física y explicando como implementar hábitos de vida saludable en el momento de iniciar acciones de desgaste energético, se manejará por medio de dialogo en donde se dará a explicar los beneficios, el manejo, las prevenciones y otras cosas más, así mismo, se darán aclaraciones sobre dudas o inquietudes que se presente durante el taller de desarrollo personal.
  - Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se aplicará ejercicios básicos que se puede realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad como lo son: Movilidad articular, Estiramientos, Ejercicios cardiovasculares y Ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretende socializar la forma adecuada de realizar actividad física dando adaptación al cuerpo.
- **Tercer momento:** Se llevará 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.

TEMAS: Habitos saludables a través de 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.
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.
Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como saludable. Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud; ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud1 . Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de comportamiento de una persona, es una forma de diferenciación social; agregado a esto, lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. Existe un consenso universal que implica lo relacionado con nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico traducido en acondicionamiento físico, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la modernidad que le permita a la persona vivir con calidad2-4. La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad5 . El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. Es de anotar que se considera al ser humano como el único animal (junto con otros que se sacan de su hábitat) que necesita acondicionamiento físico6 . Puestos a tono sobre el tema en mención, se debe revisar la evidencia científica que asocia el acondicionamiento físico con beneficios físicos y mentales. Las personas que son activas físicamente tienden a desarrollar y mantener altos niveles de capacidad o condición * Jefe Programa Rehabilitación Cardíaca, Hospital Universitario del Valle y Clínica Nuestra Señora de los Remedios, Cali. RESUMEN física, el tan denominado fitness, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus8 , cáncer de colon9 , ansiedad, depresión, trastornos mentales. Los bajos niveles de actividad física aumentan todas las causas de mortalidad; el aumento en la actividad física durante la edad madura se asocia con disminución en el riesgo de mortalidad. Varias investigaciones hechas en USA estiman que 12% del total de muertes se deben a falta de actividad física regular; las conclusiones anteriores se basan en estudios con apoyo experimental.
De acuerdo con la Carta de Ottawa producida en reunión de países miembros de la OPS en Canadá, resumida en la declaración "Salud para todos en el año 2000", las recomendaciones con respecto a la actividad física son:
• Aumentar las prácticas de ejercicio,
por lo menos en 30% en la población mayor de 6 años.
• Con intensidad de leve a moderada.
• Un mínimo de 30 minutos por sesión.
• Preferible diariamente.

Es de anotar que la actividad física se puede acumular durante el día, es decir, se pueden efectuar períodos cortos intermitentes de actividad que por lo menos sumen 30 minutos al día, subir escaleras en lugar de ascensor, caminar distancias cortas en lugar de manejar carro, hacer ejercicios calisténicos, mirar la televisión pedaleando en una bicicleta estática, actividades de jardinería, trabajos caseros, barrer hojas, podar, bailar, jugar con los niños;
pero si se escoge un ejercicio formal, éste podría ser caminar vigorosamente, o trotar o nadar o ciclismo durante 30 minutos seguidos; algunos deportes y actividades recreacionales pueden servir (golf sin carro, tenis). El gasto energético debe ser por lo menos de 200- 250 kilocalorías/día para alcanzar los beneficios. El programa de ejercicio
depende del nivel de acondicionamiento que tenga la persona. La mayoría de los adultos jóvenes no requieren una evaluación médica para iniciar su actividad, pero si los hombres sobrepasan los 40 años y las mujeres los 50, y desean un plan de ejercicio vigoroso (donde la actividad sobrepase 60% del consumo de oxígeno máximo) o quienes presentan enfermedades crónicas o con factores de riesgo para enfermedad crónica, deberán consultar a su médico para que le diseñe un programa seguro y efectivo. La evidencia sugiere que la cantidad de actividad es más importante que la manera específica como se realiza (modo, intensidad, duración de los intervalos). De Busk examinó los efectos de sesiones de ejercicio de moderada a vigorosa intensidad en 3 etapas de 10 minutos comparada con una sesión única de 30 minutos de igual intensidad, Ebisu estudió los niveles lipídicos en 3 grupos activos físicamente y uno inactivo que sirvió de control; cada grupo recorría la misma distancia corriendo en 1, 2 ó 3 sesiones/día según el grupo asignado; en éstos el consumo de oxígeno aumentó, sin diferencias significativas entre los grupos, pero el HDL aumentó significativamente en el grupo que trabajó 3 veces al día. En ambos estudios el nivel de fitness se midió a través del consumo máximo de oxígeno27. Aunque se requiere más investigación, se considera como interpretación de estos datos, lo siguiente:
1. El gasto calórico y el tiempo total de actividad física se asocian directamente con la reducción de la incidencia de morbilidad y mortalidad cardiovascular.
2. Existe una relación dosis-respuesta.
3. La actividad física moderada que se practica con regularidad, produce beneficios sustanciales en la salud.
4. Prácticas intermitentes de actividad ísica entre 8 y 10 minutos, que totalizan por lo menos 30 minutos diarios, producen beneficios directos en la salud.
Con referencia a las personas que mantienen o aumentan su fuerza muscular y la flexibilidad, son capaces de desarrollar mayor actividad de la vida diaria, desarrollan menos enfermedades y no se discapacitan fácilmente; el mejor balance, la coordinación, agilidad, previene caídas en los mayores. La gente más activa desarrolla menos enfermedad que los menos activos, y si las sufren, serán menos severas y se presentarán a mayor edad28.
Como se plantea en este escrito, el ejercicio físico a través del acondicionamiento físico se debe manejar en las personas como parte de sus hábitos saludables, pero se debe tratar técnica y científicamente, es decir se debe formular la intensidad, el tipo de ejercicio, el tiempo de práctica, la frecuencia semanal o diaria, se debe hacer antes (en lo posible) calentamiento, estiramiento, el ejercicio como tal, enfriamiento y relajación, todo esto de manera que cumpla unos requisitos mínimos para que produzca efectos benéficos a la salud. Lo anterior implica que el ejercicio físico deberá formularse, como un medicamento más que recibirá la persona.
Se puede concluir en este artículo que el acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar, nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros. Se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio podría ser intermitente durante el día, pero acumular un total mínimo de 30 minutos diarios (7 días por semana) y que las actividades que promuevan el sedentarismo se deben evitar, como ascensores, conducir vehículos, Internet por largo tiempo, etc.

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.

Hoffmann, H. R. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1), 3-5.

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de Tv, Computador, Ropa cómoda, Listado, Tabla, Esfero, Colchonetas, Platillos

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: Para este taller de desarrollo personal se evidencio gran adherencia por el tema tratado en la cual se les habla del buen manejo de hábitos y estilos de vida saludables teniendo en cuenta la actividad física, el ejercicio y el deportes en pro a su bienestar, además, se les menciona el adecuado tiempo libre en comunidad ya que el enfoque que mantiene el área de educación física es la prevención de estados de sedentarismo que se pueda presentar de esta manera se menciona la actividad de índole físico y aquellas actividades de oxigenación mental; por otra parte, a partir que es momento 1, se les retroalimenta orientando en aquellas consecuencias en relación a su salud, ya que es fundamental el reconocer el estado físico cognitivo de cada uno de los participantes y de esta manera planificar rutinas físicas que aporten al mejoramiento de su calidad de vida, para finalizar los participantes mencionan la importancia de identificar la diferencia de ejercicio, deporte y actividad física y en cómo se implementa obteniendo una desintoxicación cognitiva y corporal.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 21 ciudadanos de los cuales 2 son de género femenino y 19 de género masculino, 4 de ellos son pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables y actividad física, FECHA: 12/11/2024, línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social. Etapa 1





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Hábitos de Vida Saludables y actividad Física. | 4. Fecha: 12/11/2024 | 5. Hora: 02:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	16998073	JORGE HERRERA	52	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1088054015	JHON Ramirez	37	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	6549014	ARLEY ZAMORANO	46	NO Aplica	No Aplica			X						
4	CC	6883968	Jose Cerzo	63	No Aplica.	No Aplica			X						
5	CC	1128048663	JOHAN COGOLLO	39	No Aplica.	No Aplica			X						
6	CC	11223267	Jhon Sanchez Pedr	45	No Aplica.	No Aplica			X						
7	CC	5,824.830	ALEXANDER VEGA	93	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1026065558	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79795358	Henry Sierra	46	No Aplica	No Aplica.			X						
10	CC	79.957.635	Julio Cieza	47	NO Aplica	No Aplica.			X						
11	CC	80748939	Anderson Munoz	39	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80765552	Leonardo Martinez	40	No Aplica	No Aplica.			X						
13	CC	80748821	Mauricio Ayala	40	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	80003464	Jhon Sanchez		No Aplica	No Aplica			X						
15	C.C	80504980	Leonardo V.A	45	No Aplica	No Aplica.			X						
16	CC	79617546	Juan C. Garcia	31	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	1032441177	Miguel Angel	40	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica.			X						
19	CC	59835673	Lorena Guerrero	47	NO Aplica	No Aplica			X						
20	CC	80704469	Michael Valencia	39.	No Aplica.	No Aplica.			X						

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia S. | 14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página:	1 de 1

1. Servicio social: Habitante de calle — 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Habitos de vida saludables y actividad Física — 4. Fecha: 12/11/2024 — 5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	79881900	Luis Cardenas	45	No Aplica	No Aplica.			X						
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															

13. Nombre del responsable: Angie Paola Mora S. — 14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física — 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO	**FECHA:** 12/ 11/ 2024	**HORA:** **Inicio:** 02:00 pm **Final:** 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignificación de la toma de decisiones.

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer el significado de la toma de decisiones y la importancia de la resignificación de las mismas en su cotidianidad, donde los participantes por medio de ejercicios prácticos logren identificar como ponerlas en práctica en los contextos donde se desenvuelven en su vida cotidiana como parte del proceso de desarrollo personal e inclusión social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Distinguir que es la resignificación de la toma de decisiones.
- Reconocer la importancia de la toma de decisiones asertivas en la etapa del ciclo vital en la que se encuentra cada ciudadano y ciudadana, su relevancia para la consolidación de un proyecto de vida fuera de las dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas.
- Identificar el significado del concepto resignificación y como a partir de esto se pueden transformar imaginarios para la toma de decisiones.

METODOLOGÍA:

Adecuación: Se organiza el espacio destinado para el taller proyectado, seguido a esto se convoca a los y las participantes al espacio asignado, sumado a ello, el profesional de Trabajo Social realiza el alistamiento de los materiales necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad programada.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los participantes, realizando introducción de la temática a trabajar y los objetivos propuestos, se explican las normas mínimas de respeto para el desarrollo del encuentro. Para iniciar se realiza la presentación del profesional que dirige la actividad, y posteriormente se le solicita a cada uno de los participantes que pase al frente de todo el grupo y realizara una presentación de sí mismo durante minutos, se apoyara con preguntas orientadoras. Se proyectará el video clip https://www.youtube.com/watch?v=3c61JchZdho&ab_channel=ElProfeBool (La Toma De Decisiones: Concepto Y Proceso) para reforzar la presentación del tema se retroalimenta la información explicando la palabra resignificación como el proceso de otorgar un nuevo significado a algo, ya sea a un hecho, un comportamiento, una experiencia, un contexto o una acción lo anterior apostando a que las y los ciudadanos

lo vean para reconquistar la propia historia de vida y darle un nuevo sentido a la toma de sus decisiones para la consolidación de su proyecto de vida.

- **Segundo Momento:** se realizará explicación del Proceso de toma de decisiones: 7 pasos para tomar las mejores decisiones:
- Identificar la decisión.
- Reunir la información pertinente.
- Identificar las alternativas.
- Analizar la evidencia.
- Elegir entre las alternativas.
- Actuar.
- Revisar tu decisión.

Por lo que se solicitara a las y los ciudadanos que piensen en alguna situación que consideren importante y para la cual deben tomar una decisión en este momento de sus vidas, lo anterior para que a partir de la misma puedan reconocer los pasos para tomar la mejor decisión en la situación que planteen, a continuación, cada persona socializara esta situación con sus compañeros. Se complementará el ejercicio también exponiendo situaciones que se presentan en la dinámica diaria de la comunidad y las alternativas de solución.

- **Tercer momento:**

Se le explica al grupo que a la hora de tomar decisiones podemos adoptar varios estilos.

Pasivo: no hace nada, le es indiferente.

Agresivo: se enfada y actúa.

Asertivo: comprende la situación y actúa.

Se realiza el cierra realizando reflexión frente a la importancia de interiorizar y poner en práctica el tema: resignificación de la toma de decisiones en los diferentes contextos de desarrollo como la familia, un trabajo y en la convivencia dentro de comunidad, permitiendo así mejorar las relaciones interpersonales, la solución de problemas de manera asertiva y la búsqueda de la consolidación de un proyecto de vida sostenible para cada uno de las y los ciudadanos.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invita a los participantes a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida.

TEMAS

Resignificación

El término «resignificación» nos lleva a una conceptualización que entraña un acto de otorgamiento de un nuevo significado o de cambio de sentido interpretativo a acciones, contextos y experiencias. Esto quiere decir que la resignificación supone conferir un valor o un sentido diferente al

acostumbrado a las circunstancias a las que se aplica. Así, resignificar las experiencias consiste en asignarles otro sentido y habría que añadir que la asignación de un nuevo sentido a las experiencias vividas es el final de un proceso que se realiza desde otra perspectiva. Resignificar, pues, es fundamental para la transformación de la percepción de los propios contextos vividos y de sus implicaciones. Los instantes puntuales y discontinuos de la experiencia asumida de los «momentos de ser» se transforman, para dignificarlos o, por el contrario, para devaluarlos. En este trabajo se analizan ciertas proyecciones de futuros, que se plantean no solo como posibles, sino también como deseables. Se trata de ver si los futuros prometidos son tales o continúan siendo una parte de un presente de desigualdades.

Toma de decisiones: definición, pasos, tipos y características

El proceso de toma de decisiones, conocido como 'decision making', es un método que consiste en reunir la información, evaluar alternativas y, luego, tomar la mejor decisión final posible. En este artículo, abordaremos qué es la toma de decisiones, los pasos del proceso para tomar buenas decisiones y también describiremos diferentes metodologías y ejemplos que puedes aprovechar.

Tomamos decisiones a diario. Cuando decidimos si iremos en autobús al trabajo o en taxi. ¿Helado de vainilla o de chocolate? ¿Azúcar o edulcorante?

Atravesamos todo un proceso para tomar esas pequeñas decisiones, incluso a pesar de que son elecciones simples y fáciles. Entonces, nos preguntamos cómo terminamos tomando decisiones mucho más complicadas.

En el trabajo, las decisiones no son tan simples como elegir lo que uno quiere beber en el desayuno. Es el motivo por el que resulta tan importante entender cuál es el proceso de toma de decisiones.

El proceso de toma de decisiones es un método que consiste en reunir la información y evaluar alternativas para luego, en definitiva, tomar la decisión final.

El siguiente paso del proceso está previsto para decisiones complicadas en las que hay varias partes interesadas, aunque este proceso también se puede usar para algo tan simple como decidir lo que quieres tomar en el desayuno.

Paso 1: Identifica la decisión que se debe tomar

Cuando estés identificando la decisión, el primer paso es hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Qué problema hay que resolver?
- ¿Cuál es el objetivo que piensas alcanzar con la implementación de esta decisión?
- ¿Cómo medirás el éxito?

Todas estas preguntas sirven como técnicas para definir objetivos comunes que, a corto plazo o a largo plazo, te ayudarán para que se te ocurran posibles soluciones. Cuando la definición del

problema está clara, después tienes más información disponible para elaborar mejores decisiones con las cuales abordar la resolución de problemas.

Paso 2: Reúne información relevante

El paso de reunir la información relacionada con la decisión que se quiere tomar es fundamental para tomar decisiones basadas en información. ¿Tu equipo tiene datos históricos que se relacionen con este problema? ¿Alguien ha intentado resolverlo antes?

También es importante buscar información fuera del equipo o de la empresa. Para lograr un proceso de decisión efectivo es necesario contar con información de varias fuentes diferentes. Busca fuentes externas, como pueden ser investigaciones sobre el mercado, trabajar con consultores o hablar con colegas de diferentes empresas que tengan experiencia relevante para el caso. La información adicional que reúnas le servirá a tu equipo para identificar distintas alternativas de soluciones para el problema.

Paso 3: Identifica soluciones alternativas

En este paso es necesario que busques varias soluciones diferentes para el problema en cuestión. Es muy importante encontrar más de una alternativa posible en los casos en que se toman decisiones de negocios, porque las distintas personas involucradas pueden tener necesidades diferentes dependiendo del rol que cumplan. Por ejemplo, si en una empresa se busca una herramienta de gestión del trabajo, el equipo de diseño puede tener necesidades diferentes de las del equipo de desarrollo. Elegir una sola solución o tomar decisiones individuales sin pensarlo demasiado puede no ser conveniente en absoluto.

Paso 4: Sopesa las soluciones

Es la instancia en que tomas todas las soluciones diferentes que se les han ocurrido y analizas con un pensamiento estratégico cómo tratarías el problema inicial. El equipo empieza a identificar las ventajas y desventajas de cada opción y a eliminar alternativas relacionadas con esas opciones en pos de poder evaluar las posibles consecuencias.

Hay algunas formas comunes en que tu equipo puede analizar y sopesar las opciones:

- Lista de ventajas y desventajas
- Análisis FODA
- Matriz de decisiones

Paso 5: Elige una de las alternativas

El paso siguiente es tomar una decisión final. Considera toda la información que has reunido y de qué forma puede afectar la decisión a las diferentes personas.

A veces, la decisión correcta no es una de las alternativas, sino que lo mejor es combinar diferentes opciones. Las decisiones estratégicas efectivas abarcan la resolución creativa de problemas y tener imaginación, para no limitarte a elegir con tu equipo solamente opciones obvias.

Uno de los valores clave de Asana es no aceptar soluciones por compromiso. A veces, la elección de una solución única puede implicar que se pierdan los beneficios de las demás. Si puedes, intenta buscar opciones que superen las alternativas presentadas.

Paso 6: Ponte en acción

Una vez que el responsable de la toma de decisión da luz verde, habrá llegado la hora del curso de acción y poner la solución en práctica. Tómate el tiempo necesario para generar un plan para la implementación, de modo que el equipo esté al tanto de los pasos a seguir. Después, deberás poner el plan en práctica y supervisar los avances para determinar si la decisión ha sido acertada o no.

Tu plan de implementación debe estar alineado con tus objetivos. Utiliza un software de project management para tener siempre presentes tus objetivos.

Paso 7: Revisa la decisión tomada y su impacto (tanto lo bueno como lo malo)

Una vez que hayas tomado una decisión, podrás supervisar todo según las métricas de éxito definidas en el paso 1. Así es como evaluarás los resultados obtenidos y se determinará si la solución cumple realmente con el criterio de éxito del equipo o no.

A continuación, compartimos algunas preguntas a tener en cuenta al momento de revisar la decisión:

- ¿Se resolvió el problema que el equipo identificó en el paso 1?
- ¿La decisión afectó al equipo de manera positiva o negativa?
- ¿Quiénes se beneficiaron con esta decisión? ¿Qué otras personas se vieron afectadas de forma negativa?

Si la solución no ha sido la mejor opción, el equipo puede aplicar técnicas de gestión iterativa de proyectos como ayuda. Les permitirá adaptarse rápidamente a los cambios y tomar las mejores decisiones con los recursos que tienen.

Fuente de consulta:

- https://www.youtube.com/watch?v=3c61JchZdho&ab_channel=ElProfeBool
- https://www.ull.es/revistas/index.php/clepsydra/article/view/6124#:~:text=Resumen,a%20acciones%2C%20contextos%20y%20experiencias.
- https://asana.com/es/resources/decision-making-process

RECURSOS:

Físicos:

- Formato de asistencia, bafle, hojas, lápices, papel craf, computador

Humanos:

- Profesionales
- Ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Se observa que la participación de las y los ciudadanos fue importante ya que se lograron recibir observaciones y opiniones durante la dinámica grupal generando un proceso de diálogo como práctica social donde se pusieron en evidencia habilidades sociales como la escucha activa, el respeto a la comunicación, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, lo que permitió sensibilizar y reflexionar acerca del tema propuesto. Por lo que se da cumplimiento al objetivo reconocer el significado de la toma de decisiones y la importancia de la resignificación de las mismas en su cotidianidad, donde los participantes por medio de ejercicios prácticos logren identificar como ponerlas en práctica en los contextos donde se desenvuelven en su vida cotidiana como parte del proceso de desarrollo personal e inclusión social.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 15 ciudadanos y ciudadanas dentro de los cuales fueron:

- Hombres: 13
- Mujeres: 2
- Enfoque diferencial (LGBTI): 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

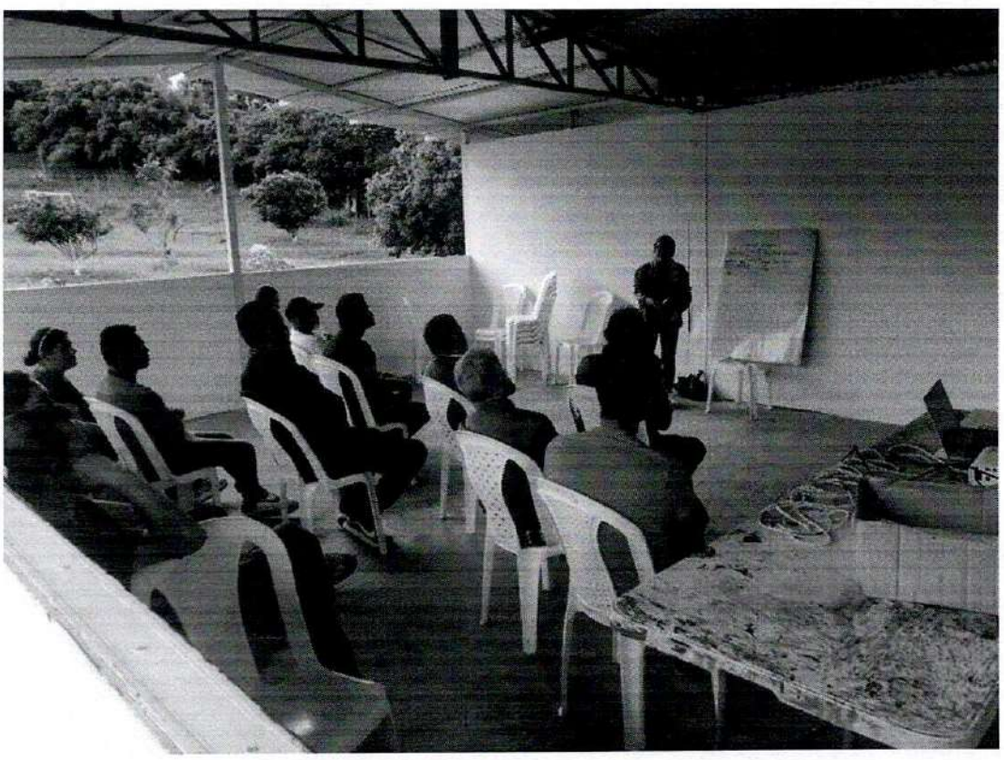
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignificación de la toma de decisiones

LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 12/11/2024

Tipo de actividad: Momento II





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social: Comunidad de vida | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Resignificación de la toma de Decisiones | 4. Fecha: 12/11/2024 | 5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	70394483	Jorge Soto	47	No aplica	No aplica			X					Jorge.	
2	CC	10105566	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			X					Omar	
4	CC	1032434502	ALVARO POLIDO	34	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	41	No aplica	No aplica			X					Jhon Jairo	
6	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica			X						
7	CC	8140362	Francisco Ulloa	69	No aplica	No aplica			X						
8	CC	6814782	Jorge Gonzalez	72	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1071423802	LUIS HILBERTO	42	No aplica	No aplica			X					LUIS	
10	CC	79861424	Elizon Aponte	51	No aplica	No aplica			X					Elizon	
11	CC	52860488	KAYENLLA SANCHEZ	42	No aplica	No aplica			X					KAYENLLA	
12	CC	80232814	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica			X						
13	CC	94489201	JAVIER MINO	50	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52766328	Sandra Ligia	45	No aplica	No aplica			X					Sandra.	
15	CC	80156655	JHON GOMEZ	44	No aplica	No aplica			X						
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Jazmín Rodríguez | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.