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

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Proyecto de vida

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a los y las participantes en cuanto a la importancia que tiene generar objetivos de vida sólidos, por medio de la identificación de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas para la elaborar sus proyectos de sostenibilidad y dar cumplimiento al mismo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer en la población su capacidad de identificar habilidades y destrezas, según sus capacidades y conocimientos.
- Sensibilizar a los Ciudadanos y ciudadanas acerca de la importancia de trazar metas claras y las estrategias para conseguirlas.
- Guiar a la población que se encuentra en momento tres en la forma correcta de estructurar la matriz DOFA como insumo para realizar el proyecto de vida.

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará bajo la metodología psico-educativa hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano generar una reincidencia. Con ello se pretende que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar eventos de alto impacto que se presenten a lo largo de su proyecto de vida. Se llevara a cabo la actividad con base a la línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos y ciudadanas que se encuentran en momento III

- **Adecuación**: en apoyo con el área de promotoría se convocará a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad a participar del taller, se adecuará el espacio ubicado en el aula múltiple, acondicionándolo con los elementos a utilizar como lo son lápices, hojas blancas, mesa, computador, sillas y televisor, para dar inicio al encuentro.
- **Primer momento:** Se iniciará con la explicación del objetivo del encuentro, luego se ejecutara la actividad rompe-hielo "objetivos de vida" donde cada participante tomara una hoja blanca y un lápiz, donde dibujarán una flor con seis pétalos, en cada uno de ellos escribirán los objetivos de vida más relevantes a nivel individual y posteriormente como los van a cumplir de acuerdo con los recursos con los que cuenta y los cambios que están generando partiendo del proceso de desarrollo personal. Para quienes deseen socializar se brindará un espacio para el ejercicio.
- **Segundo Momento:** Posteriormente se proyectará un video en el cual se especifica y da a conocer aspectos relevantes frente al desarrollo de un proyecto de vida, en el mismo se generara una reflexión referente a la importancia de invertir el tiempo y realizar acciones que aporten a nivel, individual, familiar y social, se indicara a los asistentes que cierren los ojos, respiren tres veces profundamente, después deberan imaginar que se encuentran en un salón con luz tenue y alrededor personas que conocen y aprecian, en el fondo un ataúd donde al verlo esta cada uno de ellos, en este escenario se pedirá a la persona más importante que de un homenaje sobre cada quien, se realizará la pregunta ¿Qué está diciendo esta persona sobre usted?, después se pedirá a los ciudadanos que abran los ojos, se genera la siguiente reflexión: no esperar al día de la muerte para preguntarse si se está aprovechando el tiempo, ¿está siendo realmente feliz?, ¿Qué legado está dejando en el mundo?, ¿Cuál es su propósito en la vida y realmente lo está cumpliendo?, es imprescindible vivir o con propósito en la vida, se generara un espacio de reflexión e introspección para los y las ciudadanas asistentes.
- **Tercer momento:** Se orientará a los y las participantes que dividan la hoja en cuatro partes a fin de desarrollar la matriz FODA, se explica cómo realizar el ejercicio indicando como identificar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, se explicara como este es un insumo para estructurar el proyecto de vida. Se brindará un tiempo de socialización entre los y las participantes con la finalidad de expresión referente a la dinámica del espacio y como esta aporta a su desarrollo personal, para dar cierre al espacio se generarán las preguntas orientadoras: ¿Cuáles son los

aspectos a mejorar de forma individual para el desarrollo del proyecto de vida? ¿Cuáles son las acciones que está desarrollando actualmente que aportan a su crecimiento integral? ¿Considera que el permanecer en la comunidad de vida es un espacio idóneo para plantear su proyecto de vida? Posteriormente se realizará la socialización de las preguntas orientadoras y se retroalimentará frente a cada una de las dudas que surjan para dar cierre a la actividad.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicitara a los ciudadanos organizar el espacio utilizado.

TEMAS:

Proyecto de vida

Desde una perspectiva amplia se puede decir que todo ser humano de manera explícita o implícita realiza un Proyecto de Vida, que consiste en darle un sentido a su vida e integrar aspectos vocacionales y laborales, económicos, sociales, afectivos y de proyección vital que hacen que este evaluando y corrigiendo este Proyecto a partir de una enunciación de metas que se suman e integran en este proyecto vital, y que permiten llegar a cada etapa buscando el logro que le proporcione bienestar y satisfacción para así continuar a una etapa siguiente[6].

Sin embargo, la revisión histórica, permite comprender el concepto y la esencia del mismo y en este camino, la Filosofía, tiene representantes que buscan aportar sobre la concepción de Proyecto de Vida, considerándolo, como una estrategia y unos objetivos para ubicar al individuo en la perspectiva de su desarrollo, planteando una condición temporal enfocada en el futuro, desde el pasado y el presente según Heidegger, 1951, citado por Fernández Sessarego[12], desde la autogestión personal, como necesidad de gestionarse a uno mismo y revolucionar las relaciones humanas y valorando las circunstancias en las que el sujeto habita y las acciones que puede desarrollar para conocerlas, aceptarlas, subordinarlas, manejarlas, y tomar decisiones, según la conveniencia del sujeto[13]. Los puntos claves a resaltar en estos autores, son la importancia de las metas propuestas para alcanzar, las acciones o dinámicas generadas para lograrlo (responsabilidad personal) en una dimensión temporal

Un proyecto de vida, también conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a la vida. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal.
Para la elaboración de un proyecto se debe tener en cuenta el plazo y los elementos que lo conforman.
La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.
Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión. Los valores se imbrican en múltiples áreas de lo cotidiano, y son uno de los motivos más elementales por los que las personas asumen un compromiso sólido y duradero. Así, un análisis de nuestras convicciones más profundas permitirá esbozar un plan de vida que sea coherente con ellas, lo que reportará un sentido de congruencia.

Un objetivo

Es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas. Es común que los objetivos no se definan de una forma precisa, por lo que se proyectan resultados deseables pero se desconocen las acciones que facilitarán su logro (o las herramientas de las que habrá de proveerse). Identificar con claridad qué queremos conseguir es el primer paso para actuar congruentemente con ello.

Competencias

"Las competencias son un enfoque para la educación y no un modelo pedagógico" (Tobón, 2006, p. 01). Según Tobón, éstas se focalizan en tres aspectos específicos. El primero, la integración de los conocimientos, los procesos cognitivos, las habilidades y los valores, ante los problemas. El segundo, el diseño de programas de formación con base en los requerimientos contextuales. Por último, la orientación de la educación por medio de estándares e indicadores de calidad en todos sus procesos.

Las competencias pueden clasificarse en dos grandes grupos, transversales o genéricas y específicas o profesionales. Según el Proyecto Alfa Tuning, encaminado a "afinar" las estructuras educativas en América Latina, las competencias genéricas son de carácter transversal y técnicamente deberían presentarse en cualquier graduado universitario y, como afirma Rychen (2003), se desarrollan con relación a tres criterios: el primero, que deben contribuir a obtener altos resultados tanto personales como sociales; el segundo, que son aplicables a prácticamente cualquier contexto y, el tercero, que deben ser importantes para tener éxito al enfrentar la variedad de exigencias complejas de la vida. Este proyecto tiene como meta "identificar e intercambiar información y mejorar la colaboración entre las instituciones de educación superior para el desarrollo de la calidad, efectividad y transparencia. Es un proyecto independiente, impulsado y coordinado por universidades de distintos países, tanto latinoamericanos como europeos" (Tuning Latinoamérica, 2004-2008).

Metas

Una meta es el fin hacia el que se dirigen las acciones o deseos. De manera general, se identifica con los objetivos o propósitos que una persona o una organización se marca.

Se habla de meta o metas en la vida para hablar de los objetivos que se pretenden alcanzar en la vida. Se trata de objetivos abstractos, aunque puedan ir asociados a objetivos concretos. Por ejemplo: "Mi meta en la vida es ser una buena persona". Las metas que se plantean en la vida pueden estar relacionadas con temas de solidaridad y desarrollo personal y social. Estas metas se establecen en función de aspiraciones y deseos personales. Normalmente se habla de esfuerzo y persistencia para poder alcanzarlas. En este sentido, las metas en la vida son los objetivos o propósitos que una persona se marca en función de sus principios y valores.

Fuente de consulta:

https://www.significados.com/proyecto-de-vida/

https://www.redalyc.org/journal/559/55963207012/html/

RECURSOS:

Físicos:

- Lápices, sillas, mesas, hojas blancas, computador, televisor.

Humanos

- Ciudadanos, Profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos: En el espacio desarrollado, se logró una activa participación de los asistentes, quienes identificaron aspectos individuales clave para la construcción y ejecución de sus proyectos de vida. Durante la primera dinámica, la mayoría logró reconocer sus redes de apoyo y plantear estrategias para fortalecerlas o consolidarlas, en función de sus necesidades y proyecciones personales. Este proceso se fundamentó en valores como la responsabilidad, el respeto, el compromiso, y la transformación actitudinal y comportamental.

Además, durante el espacio de reflexión, se evidenció receptividad e interés por la actividad realizada. Algunos participantes reflexionaron sobre las acciones lesivas que han afectado sus relaciones familiares y sociales, expresando su deseo de resignificar estos ámbitos como parte de un proceso de inclusión que les permita mantener su progreso.

Finalmente, todos los participantes completaron la matriz FODA, identificando sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, lo que les sirvió como herramienta fundamental para la formulación de sus proyectos de vida.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 14 personas, de los cuales dos se identifican con el género femenino de ellas 1 hace parte de los sectores LGBTI y 12 se identifican con el género masculino, de ellos 1 pertenece a los sectores LGBTI

FIRMA DEL RESPONSABLE: Lorena Cuecuya

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

Anexo Fotográfico

Nombre de la actividad: Proyecto de vida

Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 12/11/2024

Momento: III





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 I2024020295 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Proyecto de vida. | 4. Fecha: 12/11/2024 | 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1023871746	YALI ARCINIEGAS	37	No aplica	No aplica.			X						
2	CC	1588810	Alejandro .S.	60	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1033[illegible]	[illegible]	31	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79918641	Alejandro Velasco	44	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79855163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1032[illegible]	SHANTAL RAMIREZ	33	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79879700	Jhon Cardenas	45	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1144982	ELKIN PEREZ	30	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80801872	Jimmy Vargas	43	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1072961588	Wilber Saavedra	33	No aplica	No aplica			X						
12	CC	3507774	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80[illegible]	[illegible]	54	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1024544703	Alvaro Posada	46	No aplica	No aplica			X						
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Cifuentes | 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_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 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: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Sociolaborales			

OBJETIVO GENERAL:
Desarrollar habilidades sociolaborales en los participantes para mejorar su capacidad de trabajar en equipo, comunicarse efectivamente y resolver problemas en entornos laborales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

.

- Fortalecer las habilidades prelaborales mediante la identificación de situaciones en ámbitos laborales.
- Ayudar a los participantes a reconocer y manejar sus emociones, reduciendo el estrés y mejorando su autoconsciencia en situaciones laborales

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de momento de formación IV en el marco de la línea de atención I, Desarrollo personal para la inclusión social, se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. 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 persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:
Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en el aula de artes, así mismo el respectivo alistamiento de los elementos para que puedan participar en el taller y que se pueda ejecutar de la mejor manera, en donde se promoverá la participación activa.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la temática, para el desarrollo de la actividad se les presentara la metodología que se va a implementar, posteriormente se harán preguntas a los asistentes, sobre sus conocimientos o experiencias vividas en cuanto al tema tratado en el taller
- **Segundo momento:** Se realizara un mapa mental en donde se indagara que conocen de las habilidades pre laborales, así mismo se ira retroalimentando cada una de estas como lo son: autocuidado, habilidades sociales, habilidades comunicativas, resolución de conflictos y hábitos laborales.
- **Tercer momento:** Se realizará el cierre de la actividad mediante la identificación de situaciones evidenciadas en unidad operativa como parte del ejercicio de la adquisición de habilidades prelaborales, asi mismo la evocación de experiencias vividas en contextos laborales que le permitan al ciudadano interiorizar cada una de las habilidades mencionadas.

Reacondicionamiento del espacio:
La zona del aula García Márquez que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS

QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOLABORALES

Las habilidades sociolaborales son los conocimientos, actitudes, experiencias y hábitos necesarios para acceder a un puesto de trabajo y mantenerlo. Asimismo, en la actualidad se distinguen cuatro tipos de habilidades sociolaborales:

- habilidades de autonomía personal
- habilidades sociales
- habilidades laborales
- habilidades de búsqueda de empleo

Cabe matizar que estos cuatro tipos de habilidades abarcan a su vez otras habilidades diferentes. Asimismo, el conjunto de todas estas habilidades es relevante para crear un buen clima de trabajo y desarrollar las tareas de la jornada laboral de forma efectiva.

Habilidades de autonomía personal

Las habilidades de autonomía personal son aquellas que capacitan a las personas para actuar de forma autónoma en todas las esferas de la vida, entre ellas, la esfera laboral. Es decir, se trata de todas las habilidades o actividades que realiza una persona por cuenta propia. En la esfera sociolaboral, las habilidades de autonomía personal más importantes son:

- **Conocimiento del entorno y la comunidad:** Hace referencia a identificar los servicios sociales, medios de transporte, servicios de salud y personas que orienten para desenvolverse en la comunidad.
- **Motivación** hacia el empleo y el autoaprendizaje: Para mejorar conocimientos profesionales y actualizarse. Esta es una habilidad indispensable para mejorar la empleabilidad de las personas.
- Autogobierno y autodirección: Para regular las tareas de la jornada laboral. Esta habilidad también incluye la toma de decisiones, elecciones de actividades, inicios de tareas, resolución de problemas o petición de ayuda.
- **Organización y gestión del tiempo:** Esta habilidad es fundamental tanto para organizar las tareas durante la jornada laboral como para la búsqueda de empleo.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales facilitan la construcción de las relaciones personales y también las laborales. También se las conoce como habilidades interpersonales y hacen referencia a todas aquellas habilidades que favorecen las relaciones con las personas del entorno. Las habilidades sociales que más destacan en el entorno laboral son las siguientes:

- **Comunicación:** La comunicación es la base de las relaciones y, por lo tanto, se trata de una habilidad esencial para relacionarse con los compañeros de trabajo. Además, a través de la comunicación puedes compartir tus ideas y pensamientos o dar retroalimentación a otros miembros del equipo. Asimismo, esta habilidad abarca tanto la comunicación verbal como escrita.
- **Escucha activa:** Para entender las necesidades reales de las personas que te rodean. Estas personas pueden ser supervisores, compañeros o clientes. Además, la escucha activa es una forma de mostrar respeto y atención a los demás.
- **Empatía**: Hace referencia a la capacidad de comprender e identificarse con los sentimientos y pensamientos de otras personas. Esta habilidad hace que los demás confíen en ti y fortalece las relaciones.
- **Negociación:** Se trata de la capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que sea beneficiosa para todas las partes que negocian. Esta habilidad también se puede considerar como una habilidad laboral.
- Inteligencia emocional: Se entiende esta habilidad como la capacidad de manejar los sentimientos y las emociones y de utilizar esta capacidad para dirigir los pensamientos y acciones.

Habilidades laborales

Las habilidades laborales son aquellas capacidades que tiene una persona como profesional y que le ayudan a desarrollar sus tareas en el puesto de trabajo. El número de habilidades laborales es extenso, por lo que mostraremos las más relevantes:

- Comunicación: Esta habilidad también se puede considerar como una habilidad laboral. Se basa en la capacidad de interactuar de forma eficaz y transmitir información relevante.
- Iniciativa y toma de decisiones: Se trata de saber aportar ideas y materializarlas, así como emprender nuevos proyectos.
- Adaptabilidad y flexibilidad: Consiste en saber afrontar los cambios en las organizaciones y

actualizarse en nuevos métodos de trabajo. Además, esta capacidad también incluye cómo solventar los imprevistos que puedan surgir a lo largo de la jornada laboral.

- Trabajo en equipo y autonomía: Para trabajar con los demás compañeros y, a la vez, saber tomar decisiones de manera autónoma. Un buen trabajo en equipo puede incrementar la productividad de la empresa y la motivación de las personas que trabajan en ellas.
- Creatividad: Para realizar las tareas desde diferentes perspectivas y aportar nuevas ideas, nuevas maneras de hacer y nuevas soluciones.
- Organización: También se incluye como una habilidad laboral y hace referencia a la planificación y priorización de las tareas durante la jornada laboral. Para ello, es importante también la capacidad de análisis.
- Liderazgo: Es la capacidad de influir y motivar a otras personas para conseguir metas y objetivos. También consiste en aportar ideas innovadoras.

Habilidades de búsqueda de empleo

Como su nombre indica, son las habilidades que se ponen en práctica durante el proceso de búsqueda de empleo. Entre estas habilidades se incluyen:

- **Comunicación:** La comunicación escrita para redactar un buen currículum y carta de presentación. Por otro lado, una adecuada comunicación verbal te puede ayudar a superar con éxito la entrevista.
- **Habilidades digitales:** En la actualidad estas habilidades son imprescindibles, ya que existe un gran número de plataformas digitales para la búsqueda de empleo. A través de estas plataformas podrás enviar solicitudes a ofertas de trabajo, escribir tu currículum y actualizarlo de manera constante y, además, algunas de estas plataformas ofrecen la posibilidad de conectar con otros profesionales de tu campo.
- **Gestión del tiempo:** Sin duda alguna la búsqueda de empleo puede ser un trabajo en sí. La búsqueda de empleo supone crear tu CV y carta de presentación, buscar las mejores plataformas de búsqueda de trabajo para tu campo y redactar toda tu formación y experiencia en estas plataformas, además de comprobar a diario las diferentes ofertas de trabajo.
- **Habilidades de investigación:** Para buscar información sobre las empresas que son de tu interés y solicitar las vacantes que estas empresas oferten. Además, esto te proporcionará información sobre los valores y metas de las organizaciones en cuestión.

Proceso de adquisición y desarrollo de las habilidades sociolaborales

Aunque existen personas que poseen algunas de estas habilidades de forma innata, también se pueden aprender y desarrollar a lo largo de tu carrera profesional. El proceso de adquisición y desarrollo de las habilidades sociolaborales es el siguiente:

- **Preparación:** La preparación consiste en la motivación de la persona para adquirir estas habilidades. Esta motivación puede responder a motivos laborales y personales. Sin duda alguna, el primer paso para adquirir ciertas habilidades es querer adquirirlas.
- **Aprendizaje:** Hace referencia a la adquisición de conocimientos a través de formación teórica y práctica. El aprendizaje se puede obtener por diversos medios, tales como talleres, cursos de formación o videotutoriales que podrás encontrar en Internet.
- **Automatización:** Una vez adquiridos estos conocimientos, deberás practicar para automatizar y desarrollar estas habilidades. La automatización también hace referencia a la autonomía en la realización de las diferentes actividades para poner en práctica los conocimientos.
- **Consolidación:** Se trata de poner en práctica todo lo aprendido en diferentes situaciones, sobre todo, en situaciones en tu entorno de trabajo.

Cómo mejorar las habilidades sociolaborales

- **Obtener retroalimentación:** Se trata de que otras personas evalúen tus habilidades y te faciliten información sobre qué áreas debes mejorar. Esta retroalimentación te la pueden facilitar amigos, compañeros de trabajo o, incluso tus supervisores.
- **Establecer objetivos:** A partir de la información que te ha proporcionado la retroalimentación, deberás establecer objetivos y metas realistas y medibles para desarrollar diferentes habilidades.
- Elegir habilidades: Las habilidades sociolaborales son numerosas. Por este motivo, te aconsejamos centrarte en algunas de ellas y desarrollarlas a lo largo del tiempo. Una vez adquiridas, puedes centrarte en otras.
- **Buscar recursos:** En la actualidad existen muchos materiales, en formato papel o digital, que te ayudarán a desarrollar estas habilidades. Por ejemplo, puedes buscar libros, guías y manuales. Además, también podrás encontrar mucho contenido en la red, tales como videotutoriales, cursos gratuitos en línea, blogs o incluso plataformas laborales y sociales que ofrecen formación.
- **Poner los conocimientos en práctica:** Una vez hayas adquirido los conocimientos necesarios y

hayas automatizado e interiorizado estos conocimientos, deberás ponerlos en práctica en tu entorno, tanto tu entorno social como laboral.

- **Formarse:** Como ya hemos comentado con anterioridad, uno de los primeros pasos es aprender y adquirir los conocimientos necesarios. Para ello, puedes recurrir a cursos y talleres que organizan algunas academias de formación.

Fuente:

- **Habilidades sociolaborales: guía definitiva | indeed.com España**

RECURSOS

Físicos: Mesa, sillas, hoja, lápiz, listado de asistencia.

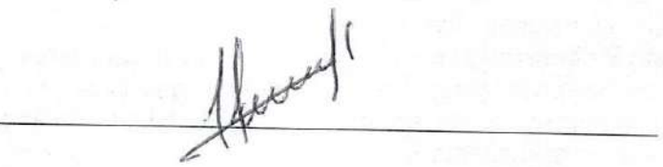
Recursos humanos: participantes y Terapeuta ocupacional.

RESULTADOS:

Cualitativo: Se observó la receptividad en la temática, teniendo en cuenta que lograron identificar cada una de las habilidades en situaciones propias o externas; así mismo son conscientes que a lo largo del proceso se fortalecen muchos aspectos para el desarrollo personal e interpersonal, sin embargo esa adquisición cada ciudadano lo potencializa o debilita en cada una de sus acciones. Al momento se hace claridad de que para adquirir una ruta laboral se requiere un perfilamiento ocupacional y que se tenga las habilidades pre laborales, ya que esto es el éxito del desempeño ocupacional funcional.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de ocho (8) ciudadanos de momento 4, se identifican con género masculino y (1) pertenece a adulto mayor.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Haney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HÁBILIDADES SOCIOLABORALES
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 12/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: MOMENTO IV





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: Habilidades Sociolaborales | 4. Fecha: 12/11/2024 | 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	1012 3286	Andres Ioeda	37	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1136912920	David Navarro	42	No aplica	No aplica			X						
3	CC	94502425	NELSON LOPEZ	47	No aplica	No aplica			X						
4	CC	15887832	Diego A Gil Gomez	61	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79884692	Alejandro Villan	47	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79660086	Mario Arrago	51	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80030633	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica			X						
8	CC	15898101	Alejandro. S.	60	No aplica	No aplica			X						
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Astrid Carolina Rico Sanchez | 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_5_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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 5:45 am FINAL: 07:00 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional para el manejo de estados de ansiedad.

OBJETIVO GENERAL: Incentivar a los ciudadanos de vida de la comunidad de El Rosario a la adaptación en el entrenamiento funcional como método para regulación de estados de ansiedad y facilitar el proceso de crecimiento personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ejecutar actividades de entrenamiento funcional que permitan a los participantes reconocer su cuerpo, mejorar su condición física y desarrollar habilidades motoras de forma progresiva.
- Mejorar de los aspectos motrices, utilizando como herramienta de trabajo la adaptación al entrenamiento funcional, como su propio nombre indica, derivan de la actividad física.
- Implementar rutinas que incluyan técnicas integradas con el entrenamiento funcional, disminuyendo los niveles de ansiedad.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdica- deportiva, donde se pretenderá plantear una serie de actividades físicas a través del entrenamiento funcional como regulador de estados de ansiedad y así mismo, que trabajen las capacidades motrices de los ciudadanos con el fin de desarrollar los sistemas musculares de estabilización del cuerpo (Abdominales, abductores y rotadores de cadera), de igual manera se fomentará la práctica de una manera activa teniendo en cuenta el déficit corporal que presenta cada ciudadano. Esta actividad se dará bajo la línea de atención Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

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

Primer momento: Se procederá a una charla, dando a conocer a los ciudadanos las actividades diseñadas para la realizar, se comentará la dinámica que se implementará.

Segundo Momento: Seguido a esto se dará inicio a la actividad, con una activación y entrada en calor teniendo en cuenta.

- Liberación miofascial para eliminar las tensiones del cuerpo.
- Después se realizan ejercicios para corregir las posiciones corporales.
- Finalmente se busca el método para realizar la transferencia o integración de dichos movimientos optimizados a la vida cotidiana.

Se procederá con una 5 serie de 10 repeticiones con un lapso de 10 segundos entre cada repetición; de los siguientes ejercicios con ayuda de elementos como el TRX, colchonetas y fitball.

- Zancadas o lunges
- Rotaciones de tronco o twists.
- Sentadillas o squats.
- Dominadas o pull-up.
- Saltos con soga.
- Abdominales

Se finalizará la actividad con una vuelta a la calma, realizando los respectivos estiramientos para evitar lesiones en los ciudadanos.

Tercer momento: Se dará por finalizado la actividad, se socializará los resultados positivos y negativos que se generaron en el momento que la culminación de la actividad, respecto a los objetivos propuestos para este día.

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

TEMAS:

Entrenamiento Funcional.

El entrenamiento funcional ha sido implementado como una forma de mejorar capacidades físicas y coordinativas, en un entrenamiento de alta, mediana o baja intensidad, en varias disciplinas dentro de las cuales encontramos la fisioterapia, medicina, educación física y el entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha concebido de manera distinta a este tipo nueva tendencia debido a la funcionalidad dentro del área de conocimiento.

El entrenamiento funcional, se ha implementado desde varios autores, para tener diferentes finalidades, como un entrenamiento multidimensional, pero hasta este momento en Bogotá Colombia, no se ha logrado llegar a una conceptualización, pero podemos encontrar en desde los artículos encontrados y filtrados, autores generando una conceptualización desde solamente un área del conocimiento en otros contextos, como lo son EE.UU, España, entre otros. El fisioterapeuta Grey citado por (Pinzon, 2015) plantea el entrenamiento funcional como: Una visión acerca del término cadenas cinéticas. Por definición, Entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito; buscando obtener un efecto positivo en la aptitud física (relacionada con la salud o con el rendimiento) o en el deporte que se practica. Este busca un acercamiento integrado multidimensional que mejora la fuerza, resistencia y acondicionamiento total del cuerpo en aquellos que lo aplican.

Según, (Siff, 2002) afirma que el término entrenamiento funcional se ha empleado de manera errada porque en realidad este entrenamiento es multidimensional, aunque favorable para actividades cotidianas, el término funcional es claramente influenciado por un contexto debido a que los atletas de alto rendimiento y las personas que simplemente hacen actividades diarias en el hogar, no tienen los mismos contextos de desarrollo de este entrenamiento; el entrenamiento "funcional" se ha implementado en círculos científicos y terapéuticos como un entrenamiento multidimensional debido a que maneja amplitud de movimiento al usar varios de los grupos musculares en un solo ejercicio y esto resulta beneficioso en fases de recuperación y actividad física. En entrenamiento específico de deporte este tipo de entrenamiento funcional se refiere a lo general en una fase física especial de preparación y en el entrenamiento específico ciertas necesidades corporales globales tales como hipertrofia músculo-esquelético, estabilización, y metabólica que, aunque vital en toda la preparación deportiva, no es más que un aspecto del proceso global.

Si entramos en detalles más técnicos podemos añadir que el entrenamiento funcional implica:

Un énfasis especial en desarrollar los sistemas musculares, trabajando en mejorar la tensión muscular en reposo.

- Mejorar la fuerza del músculo y no su tamaño.
- Un trabajo intenso del «core».
- Trabajar habilidades biomotoras.
- Atención en la postura corporal.

El entrenamiento físico ha pasado por múltiples enfoques de acuerdo con la evolución científica, económica y social. Inicialmente buscaba el desarrollo de la fuerza máxima en atletas con la utilización de cargas externas. De este modo apareció el culturismo o bodybuilding, el cual buscó mejorar estéticamente el cuerpo (1), siendo éste un signo de buena salud. Posteriormente, este concepto cambió con la aparición del fitness a fines de los 60´s e inicios de los 70´s. La evidencia científica demostró que el ejercicio cardiovascular afecta positivamente en el rendimiento físico y la salud, definiéndose como el "estado que permite a una persona utilizar su cuerpo en actividades que requieran fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, agilidad, potencia, equilibrio, velocidad y precisión, sin experimentar fatiga" (2). Hoy en día se propende por el wellnes que promueve técnicas de bienestar y diversión que incluyen el baile, el yoga, tai-chi y el pilates, entre otros, logrando la relajación y el equilibrio mente-cuerpo (3, 4). Actualmente el entrenamiento se ha extendido a múltiples ámbitos de la vida del ser humano, demostrando sus beneficios en la recuperación física y funcional, la prevención de la aparición de lesiones y el alcance de una condición física saludable y no sólo como método de intervención en rehabilitación deportiva. Bajo estos parámetros, aparece el Entrenamiento Funcional (EF) o Functional Training que se basa en la ejecución de patrones de movimiento y cadenas musculares, para desarrollar una actitud tónico postural equilibrada en todas las situaciones cotidianas funcionales del individuo (5), fomentando una modalidad de entrenamiento beneficiosa, efectiva y segura (6) sobre las cualidades de la aptitud física.

Entrenamiento Funcional (EF) y Salud

Desde la perspectiva de la Fisioterapia, la importancia del EF reside en la ganancia de Fuerza Funcional (FF). Esta se define como el "trabajo realizado contra una resistencia de la tal forma que la fuerza generada beneficie directamente la ejecución de AVD y movimientos asociados al deporte" (42). Una revisión del Colegio Americano de Medicina del Deporte reportó que la fuerza muscular mejora aproximadamente un 40% en sujetos "no entrenados", 20% en sujetos "moderadamente entrenados", 16% en sujetos "entrenados", 10% en sujetos "avanzados" y 2% en sujetos "elite", demostrando así una tendencia específica hacia la reducción del ritmo de progresión con la experiencia, hasta llegar al punto conocido como estabilización del entrenamiento o "plateau". El entrenamiento de la FF para optimizar la salud y calidad de vida, depende de la aplicación de un estímulo adecuado, es decir que el fisioterapeuta debe determinar el volumen, la intensidad y ejercicios ideales que suponen una técnica de ejecución correcta y elementos adecuados; así como un aumento progresivo de cargas que asegure adaptación gradual y proteja de sobrecargas y daños al organismo (6). Según García (43), existen factores que modulan el

aumento de fuerza, que permiten un mejor desempeño de manera funcional, los cuales pueden orientar la ganancia de la FF, como por ejemplo:

• La hora del día en que se entrena: siguiendo ritmos circadianos; los momentos óptimos son de 10 a 12 de la mañana y de 7 a 10 de la noche (43).

• La temperatura ambiental: influye por las mismas razones que en el caso anterior. Obviamente habrá unos niveles más elevados con temperaturas cálidas (43).

• La edad y el sexo: en el hombre se registra un rápido y notable aumento de fuerza entre los 12 y 19 años, siguiendo una evolución paralela al aumento de su peso corporal; luego el aumento de fuerza crece mucho más lentamente hasta los 30 años; a partir de esta edad comienza un cierto declive. Las mujeres tienen aproximadamente un 30% menos de fuerza, debido a que presentan menores niveles de testosterona, que es un componente esencial del músculo (43).

• El nivel de entrenamiento: el músculo de un individuo entrenado puede contraerse con más fuerza que el de otro que no esté entrenado (43).

• La alimentación: cuanto más adecuada sea ésta, el desarrollo de la fuerza tendrá valores normales y óptimos) (43).

• La forma del musculo: en los músculos fusiformes las fibras discurren paralelas a un eje mayor, que sería la distancia entre tendones, las fibras corren paralelas en toda la longitud del músculo. Este tipo de disposición permite movimientos más amplios y veloces pero poco potentes, sus movimientos son más veloces, pero tienen menos fuerza; están pues más adaptados a la velocidad que a la fuerza; en los músculos peniformes las fibras forman un ángulo a uno o ambos lados del tendón, las fibras tienen una disposición oblicua al eje que forman los tendones y huesos, son de corta longitud. Están más adaptados a la fuerza, que desarrollan en una porción corta de recorrido, que a la velocidad. Son músculos menos veloces y más fuertes (43).

El entrenamiento de FF promueve ganancia de la masa muscular, siendo la alternativa idónea para prevenir lesiones y retrasar la disminución de la fuerza muscular en adultos mayores (44). El EF busca la ganancia de FF, la cual provoca una serie de beneficios que desarrollan independencia funcional, mejoran la salud y por ende su calidad de vida. Por ello, todo programa de entrenamientofísico dirigido a adultos mayores, debe combinar las cualidades físicas o capacidades biomotoras como la resistencia aeróbica, fuerza muscular y amplitud de movimiento.

Fuente de consulta:

- https://mhunters.com/es/blog/entrenamientofuncional/#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20del%20entrenamiento%20funcional,El%20entrenamiento%20funcional&text=Simula%20una%20actividad%20de%20la,%2C%20potencia%2C%20resistencia%2C%20etc

RECURSOS:

Físicos:

- Platillos, colchonetas, pesas, balón Medicinal, TRX, pelota de fitboll

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la sesión de entrenamiento funcional para el manejo de estados de ansiedad, como resultado se obtuvo participación por parte de los ciudadanos de nuevo ingreso, se evidencio que los ciudadanos desean implementar rutinas físicas personalizadas orientadas por alguno de los profesionales encargados no solo como manejo de estados de ansiedad sino también como mejoramiento de su estado físico y corporal, de igual manera se aclararon dudas del como ejecutar cada uno de los ejercicios aplicados con el fin de prevenir lesiones y/o molestias, por otra parte, se nota gran interés por querer tener continuidad en este tipo de actividades como fortalecimiento de cada una de sus habilidades y capacidades físicas básicas, de igual manera, mejorar su condición como proceso de desintoxicación durante su proceso de desarrollo personal.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 8 ciudadanos, los cuales todos son de genero masculino, 3 perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional para el manejo de estados de ansiedad. **FECHA:** 13/11/2024, línea de atención Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social. 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: Entrenamiento funcional para el manejo de estados de ansiedad.
4. Fecha: 13/11/2024
5. Hora: 5:45 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	1014779976	JHONNY ESPITIA	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JHONNY	
2	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79918641	Alejandro Velasco C.	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL RIAÑO	
6	CC	93180954	WILSON CRUZ	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Omar	
8	CC	1136912791	DAVID NAVARRO	42	No Aplica.	No Aplica.	No Aplica.			X					DAVID	
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Anggie 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 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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Selección el Rosario (Voleibol).

OBJETIVO GENERAL:
Facilitar el acceso de las y los participantes a entrenamientos deportivos inclusivos, enfocados en voleibol, 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 voleibol 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 voleibol 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 voleibol, 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 voleibol 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 11 ciudadanos, todos de género masculino, 2 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

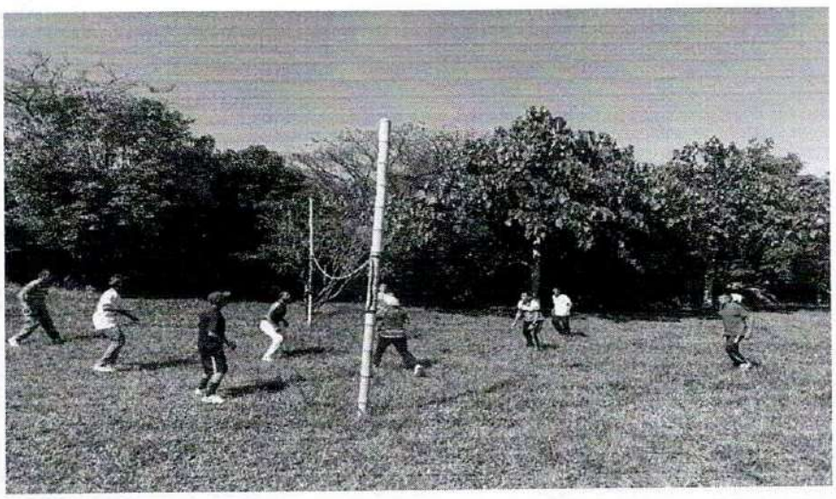
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

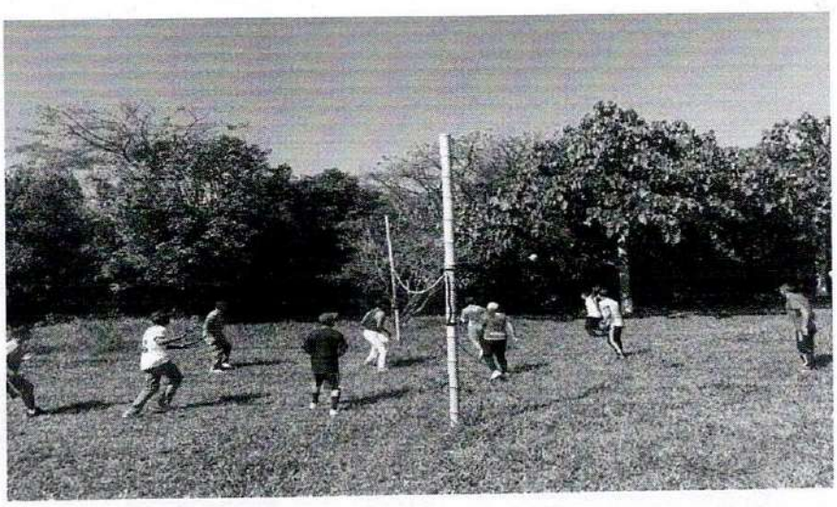
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

Registro Fotográfico
Selección el Rosario (Voleibol)
Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
13/11/2024
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 para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Seleccion El Rosario | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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		
1	CC	79.884.642	Alejandro Villami	47	No Aplica	No Aplica.	No Aplica			X						
2	CC	80.236.394	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.881.900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80.117.370	MANUEL BAUTISTA	42	NO Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.082.437.902	ALVARO POLICIA	34	NO Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	19.482.048	Edgar R 120	60	NO Aplica	NO Aplica	No Aplica			X						
7	CC	65.490.14	[illegible]	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			+						
8	CC	79.918.641	Olgenaro Velez	44	NO Aplica.	No Aplica.	No Aplica			+						
9	CC	1072.461.578	Wilber Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			+						
10	CC	79.966.783	Nelson Rodriguez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			+						
11	CC	1047.397.317	Jonny Espitia.	35	NO Aplica.	No Aplica	No Aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Osvaldo Perez | 14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico | 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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 08:30 am FINAL: 10:00 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:

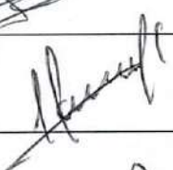
- Ciudadanos de la comunidad de vida, tallerista.

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 diez (10) participantes distribuidos de la siguiente manera, nueve (9) hombres y una (1) mujer de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

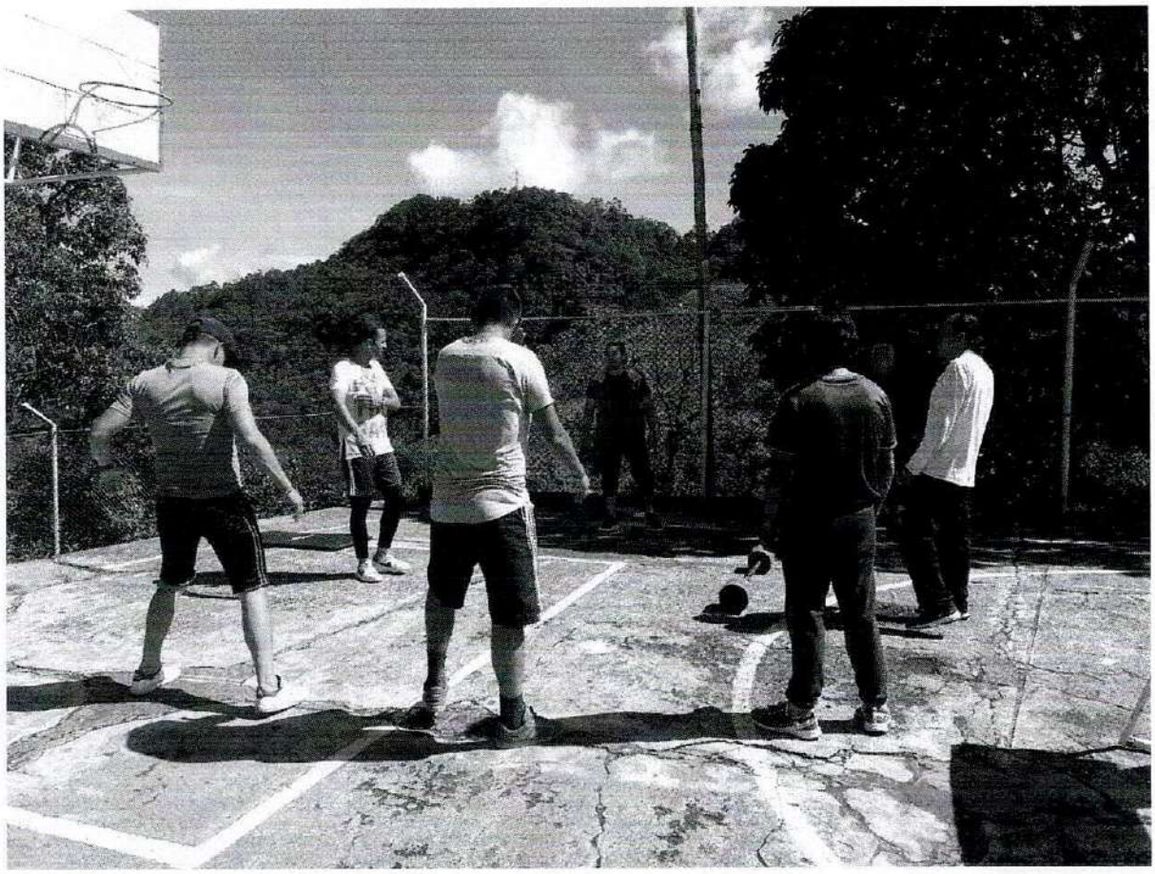
FIRMA COORDINADOR: 

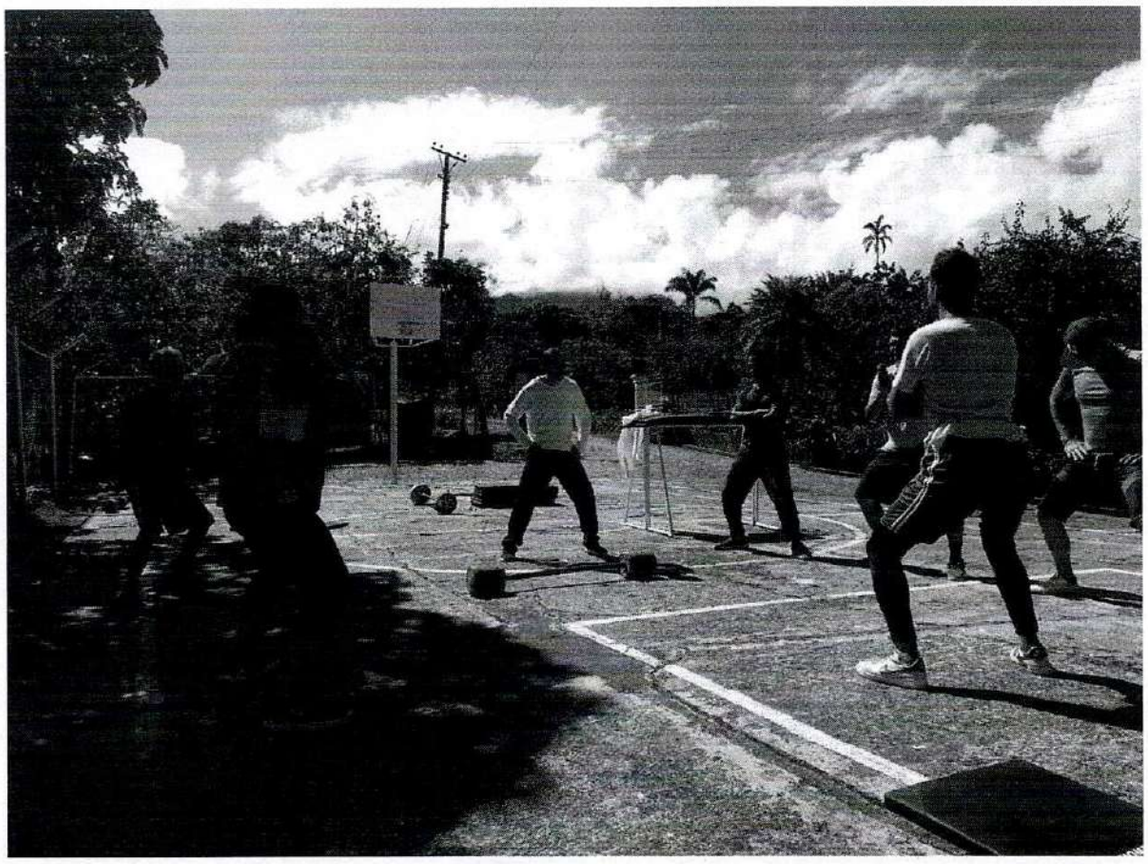
NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

Registro fotográfico

Mañana deportiva Zumba isométrica

línea de atención I nombrada; desarrollo personal para la inclusión social.
Fecha: 13/11/2024.





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 Isometrica | 4. Fecha: 13/11/2024 | 5. Hora: 830 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	65449014	Aidey Zamorano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Aidey	
2	CC	42891411	Marta Sam	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	3507774	Pedro Bec	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1023861177	Miguel Abello	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Miguel Abello	
5	CC	1128046663	JOHAN GOGO	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79660046	Mario Nieto	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mario N	
7	CC	80947890	William Castillo	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	10532128	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Omar	
9	CC	1072961558	Wilber Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1024544763	Alvaro Moreno	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
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 - 09/11/2023 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/14/11/2024	**HORA:** 8:45 am 10:00 am
ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Maria Fernanda Ramírez Carvajal	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El taller del maestro - Manillas con hilo

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la creatividad, el aprendizaje y la integración social de los participantes a través de la elaboración de manillas, brindando herramientas que potencien el desarrollo de habilidades manuales, promoviendo la autoestima y el trabajo en equipo dentro de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades manuales en los participantes mediante la enseñanza de técnicas básicas y avanzadas para la elaboración de manillas, con el fin de mejorar su destreza y precisión en el trabajo artesanal.
- Estimular la creatividad de los participantes permitiéndoles diseñar y personalizar sus propias manillas, favoreciendo la expresión individual y el desarrollo de ideas originales.
- Generar autoestima en las y los participantes al permitirles ver el resultado tangible de su esfuerzo a través de la creación de manillas acabados que pueden compartir con sus compañeros.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del taller se implementará una actividad en el marco de la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de una actividad psicoeducativa, por la cual se darán a conocer actividades para el desarrollo de habilidades motrices finas y de ingenio y psicopedagógica, en la cual se trabajaran actividades que generen un crecimiento personal a cada uno de los asistentes al taller a través de la creación y arreglo de balacas con bisutería.

Adecuación

El espacio se adecuará para llevar a cabo la actividad, teniendo en cuenta elementos y materiales; así mismo, se realiza la convocatoria de las y los ciudadanos, donde se buscará la comodidad de las y los participantes dentro del espacio.

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad la cual se llevará a cabo en el aula renacer, continuando con una actividad rompe hielo, la cual se trata del juego del ahorcado, la cual se trata de adivinar una palabra por lo cual se les pedirá a las y los participantes que se dividan en dos grupos y ganara el primero que adivine la palabra, esto con el fin de lograr integrar a todos los participantes para un mejor desarrollo del taller, seguido de la proyección de videos donde se les dará a conocer la clase de manillas con hilos que existen y los diferentes tejidos que se pueden trabajar con base al diseño elegido.

Segundo Momento:

Como segundo momento se les entregaran los materiales con los cuales se van a trabajar el tejido de las manillas según el diseño elegido, esto con el fin de que las y los ciudadanos se familiaricen con la pedrería y de esta manera se logre tejer de manera correcta el llavero que se va a trabajar.

Tercer momento

Como cierre se realizará el tejido según el diseño elegido por cada uno de los asistentes, con base al diseño se entregarán materiales necesarios para la elaboración de dicho accesorio.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

MOSTACILLA Y BISUTERIA

Las mostacillas o también llamadas chaquiras, abalorios o cuentas, es uno de los insumos más usados en el mundo de la Bisutería. Las puedes implementar para crear infinidad de diseños de accesorios, obras de arte y esculturas.

En este blog te contaremos sobre algunas de las diferentes mostacillas que podrás encontrar en el mercado, con el objetivo de informarte para que siempre elijas la mejor opción y que se acomode a tus necesidades. ¡Empecemos!

Como en muchos insumos de bisutería en las mostacillas encontrarás variedad. Hoy nos centraremos en los tres tipos de mostacillas más comerciales, los cuales son: Rocalla Miyuki, Mostacilla Checa o Preciosa y Mostacilla China. Estas pueden llegar a ser muy parecidas pero tienen diferencias notables que debes conocer.

Mostacilla China

Empecemos de menos a más, esta es una de las más económicas que encontrarás en el mercado. Cabe resaltar que todas las mostacillas son en vidrio, pero este tipo en particular son irregulares, cada una tiene un tamaño y forma diferente y los bordes pueden ser cuadrados, redondos o hasta triangulares en algunas ocaciones. También debes tener en cuenta que no tiene una gran variedad de colores, encontrarás colores primarios y en ocasiones con variaciones de tonos. La mostacilla china esta disponible en cinco medidas 2,5mm – 2mm – 3mm – 4mm y 6mm (Mira el catálogo aquí)

Esta mostacilla se usa en artesanías o proyectos de arte. Pero no puedes garantizar ninguna de las piezas porque el color en la mayoría de estas cuentas es pintado y cómo los accesorios tienen constante rose con la piel podría perder su color rápidamente.

Mostacillas Checa o Preciosa

Estas cuentas de marca Preciosa es mostacilla checa, este tipo es un poco más regular en su forma pero sus bordes con muy circulares. Si deseas crear tejidos como peyote o ladrillo se notarán los espacios entre cada cuenta. Pero son ideales si deseas crear pulseras o collares en técnicas como el pasado. Están disponibles cuatro medidas 2mm – 3mm – 4mm y 6mm (Mira el catálogo aquí). Como en el caso anterior algunos colores son pintados en la cuenta de vidrio, esto hace que con el roce constante de la piel se despinte mucho más rápido.

Mostacilla Rocalla Miyuki

Así es, la reconocida marca de mostacillas Miyuki también cuenta con una línea de mostacillas en forma circular tipo dona. Rocalla, como fue bautizada esta mostacilla, viene calibrada esto quiere decir que todas y cada una de las cuentas es exactamente igual a la otra. Estas cuentas son en forma de dona pero sus acabados no son tan circulares, te permite crear tejidos como peyote o ladrillo. En CAROL contamos con una gran variedad en colores y efectos de color (Mira el catálogo aquí) Podrás hacer diferentes degradados de color y realizar creaciones de calidad.

Estas mostacillas son usadas para crear accesorios, tejidos y también las puedes usar en el Arte Huichol, tema del que hablamos en nuestro blog pasado, porque al ser calibradas puedes asegurar mayor simetría. Rocalla Miyuki está disponible en cuatro medidas 15/0 – 11/0 – 8/0 y 6/0, estas medidas son un poco más pequeñas que las Preciosa, podrás crear accesorios un poco mas delicados y detallados.

Hablar de mostacillas puede llegar a ser muy confuso, sobre todo si no se tiene experiencia en el tema. Queremos ayudarte a entender este maravilloso mundo de las mostacillas.

Mostacilla es un término genérico que usa para describir una pepa pequeña generalmente de forma redondeada y achatada. Cuando el tamaño es más grande es lo que conocemos como chaquiras y chaquirones (todas hechas del mismo material, que ya hablaremos más adelante)

Otros nombres con los que son conocidas las mostacillas son: "rocailles" que es una palabra francesa y que al español se ha trasladado como "rocallas", también se le llaman "abalorios", "cuentas" y en ingles se conocen como "seed beads"

Conoces otro nombre que le den a las mostacillas? Cuéntanos abajo en los comentarioÇ

De que están hechas?

He tenido alumnas que me preguntan de que material están hechas las mostacillas? Algunas se aventuran a opinar y decir lo primero que se les ocurre como: plástico, acrílico, resina.... Lo cual es incorrecto Las mostacillas están hechas de vidrio, aunque en la antigüedad también las hubo de metal y cerámica.

El componente principal de las mostacillas es dióxido de silicio, que se combina con carbonato de sodio, carbonato de calcio y colorantes, toda esta mezcla se lleva a hornos a más 1.400 grados centígrados! Y así es como empieza un largo proceso industrial para elaborar nuestras amadas mostacillas

Si tomas una mostacilla y la aprietas con una pinza hasta destruirla veras que lo queda es un tipo de arena

Historia Antigua:

Es muy difícil establecer en que momento de la historia fueron creadas las mostacillas, aunque debemos aclarar que lo que hoy conocemos como mostacillas ha sido todo un proceso de evolución y que en la antigüedad nos referimos más a formas con un orificio que las atraviesa. Lo que sí se sabe es que estas formas son tan antiguas como la humanidad misma y han tenido un papel muy importante (así como la bisutería) en cuanto a representar poder, riqueza, espiritualidad e incluso como objeto de cambio en trueques.

Con una historia que se remonta desde el Paleolítico o Edad de Piedra, casi todas las culturas han hecho, usado y comercializado con ellas. La edad de piedra permitió el desarrollo de herramientas que les permitieron cortar y perforar elementos de la naturaleza como: conchas, dientes de animales, marfil, huesos, rocas, entre otros para luego ser ensartadas y exhibidas.

La historia de Egipto es muy interesante en muchos sentidos, pero hoy hablaremos de las joyas y sus incrustaciones en piedras semi-preciosas y elementos vítreos o de vidrio. El máximo punto de desarrollo en cuanto a joyería se encontró en la tumba de Tutankamón, allí habían pectorales, collares, brazaletes, tobilleras, aretes, entre otros objetos con incrustaciones en piedras semi-preciosas y elementos vítreos o de vidrio. Un aspecto que nos llama la atención fue que en la época ante la dificultad de obtener piedras, optaron por imitar las piedras semi-preciosas con elementos de vidrio con tal maestría que a simple vista se pueden confundir cúal es cual.

Además del vidrio, también trabajaron piezas en loza o cerámica que combinaban con cuentas de oro y piedras semi-preciosas como: las ágatas, la cornalina, el lapislázuli, la turquesa, entre otras

Un ejemplo de este arte lo pueden ver en los brazaletes que encontraron en la momia de Tutankamón.

RECURSOS:

Físicos

- Esfero.
- Lista de asistencia.
- Hojas blancas
- Lápiz
- Colores
- Lana
- Colbon

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:

Cualitativos:

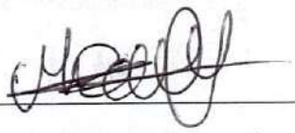
13/11/2024

Por medio de este taller se logró dar a conocer las diferentes clases de tejidos para manillas que existen, por lo cual se logró dar cumplimiento al objetivo establecido donde se buscaba que los asistentes conocieran los materiales con los cuales se va a trabajar y de esta manera se lograra establecer el diseño con el cual se va a trabajar, por lo cual los ciudadanos expresaron que les parece muy interesante el taller

y que desean conocer los diferentes tejidos que se pueden trabajar con la mostacilla, por lo cual se logra establecer el diseño que se va a trabajar para la creación de manillas.

14/11/2024
Se realiza con las y los ciudadanos manillas con bisutería donde se logra evidenciar que los asistentes al taller cuentan con habilidades motrices finas, por lo cual logran desarrollar el tejido de las manillas propuesto, esto les permite a las y los ciudadanos conocer actividades para su crecimiento personal, a través del tejido se logró trabajar la concentración y la frustración, y que aunque al principio se les dificultaba realizar el tejido estipulado con forme se les fue dando las instrucciones necesarias para realizar la manilla lograron obtener un resultado final creado y tejiendo la manilla decidida en el taller.

Cuantitativos:
Para este taller se contó con una participación de un total de 5 participantes todos hombres.
Cuantitativos:
Para este taller se contó con una participación de un total de 5 participantes todos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

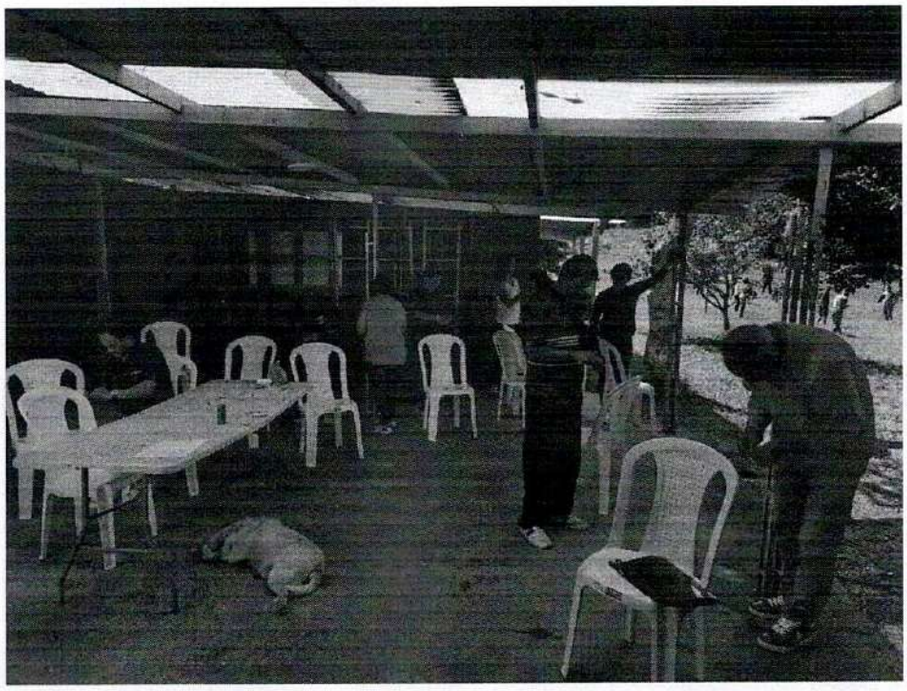
REGISTRO FOTOGRAFICO

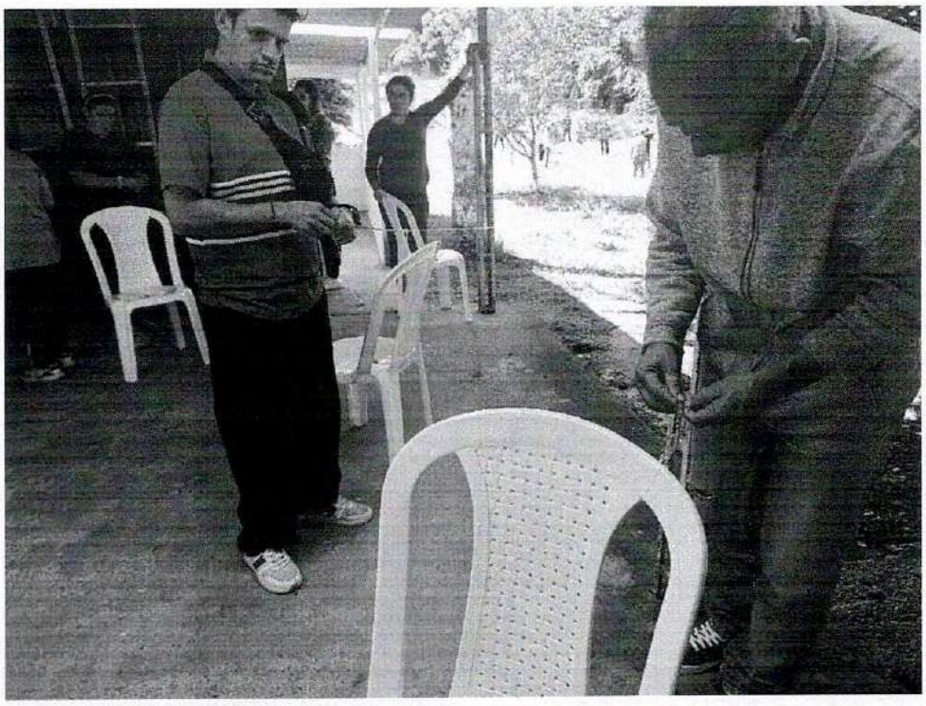
Actividad: Taller Del Maestro - Manillas con bisutería

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 13/11/2024

TALLER DE INTERES





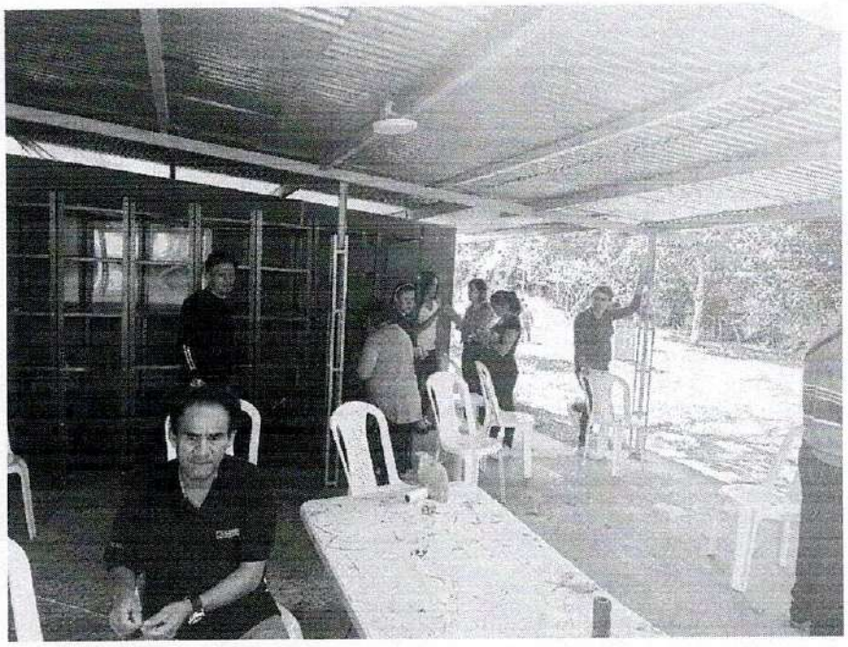
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller Del Maestro - Manillas con bisutería

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 14/11/2024

TALLER DE INTERES





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: El Taller del maestro manillas con hilos

4. Fecha: 13/7/2024

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 TELEFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79881900	Luis Cardenas	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79396049	Fabio Mojico	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Fabio M	
3	CC	9600459	Nolas Quintero	61	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1000849495	jonathan patiño	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Anderson	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernanda Ramirez

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 para habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Taller del maestro manillas con hilos | 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	79881900	Luis Cárdenas	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79396044	Fabio Mojica	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Fabio M	
3	CC	9600459	Nicolas Quiytero	61	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1000801975	jonathan patiño	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80748931	Anderson Muñoz	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Anderson	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernanda Ramirez | 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_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 pueda 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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual			

OBJETIVO GENERAL:

Aportar y construir de manera colectiva información útil y viable para llevar a cabo prácticas de autocuidado menstrual en calle por parte de las mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con experiencias menstruales que la habitan. Brindar información amplia sobre distintas alternativas para la gestión menstrual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Analizar la experiencia de personas habitantes de calle durante el ciclo menstrual, con las carencias y dificultades por las cuales puede travesar y los mecanismos para mitigar este hecho.
- Propiciar información a los y las ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario para el entendimiento de la dignidad menstrual como una etapa sin estigmas ni privaciones

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará a partir de una la metodología socio educativa, la cual busca fortalecer las habilidades y capacidades de las y los ciudadanos. Por medio de videos explicativos e informacion veraz sobre dignidad menstrual, lo anterior con base al enfoque diferencial. El taller se desarrollara con base a la linea de atencion I desarrollo personal para la inclusion social.

- **Adecuación:**

Se adecuará el espacio ubicado en el aula múltiple que se encuentra en casa uno, se preparan sillas en mesa redonda, también el computador y televisor donde se va a proyectar un video sobre el tema de higiene menstrual.

- **Primer momento:**

En apoyo con el área de promotoría se orientara a los y las ciudadanas al espacio previamente preparado, una vez, la población se ubique, se indicara el tema a tratar, objetivo y metodología, se iniciara preguntando a los y las ciudadanas sobre el conocimiento que tienen del ciclo menstrual, para lo cual se realizan preguntas orientadoras como:

¿Qué entienden por ciclo menstrual?
¿Cuánto dura este ciclo?
¿Quiénes son las personas directamente afectadas?
¿Consideran que es un tema que nos compete a todos?
¿Cómo vive el ciclo menstrual una mujer habitante de calle?

- **Segundo momento:**

Se brindará el espacio necesario para que los y las asistentes puedan dar respuesta a las preguntas, con la finalidad de lograr un espacio de reflexión y comprensión, se espera que todos participen. Posteriormente se proyectará un video sobre el tema de higiene menstrual "esto sufren las mujeres habitantes de calle durante la menstruación" el cual es una entrevista a diferentes mujeres que se encuentran en condición de calle y comparten sus experiencias de como viven mes a mes su ciclo menstrual, con la finalidad de sensibilizar a los asistentes sobre el tema a tratar. Adicionalmente se informara sobre los riesgos de conductas como:

Usar productos que encuentren usados:
En las canecas u otros lugares donde se deja la basura, es posible hallar productos de gestión menstrual utilizados, ante la necesidad y el estado de consumo de algunas personas en calle, a veces se recogen estos elementos para reutilizarlos

Taponarse:
Esta es una de las prácticas más frecuentes entre las mujeres que habitan calle. Consiste en introducirse algodón, pañitos húmedos, trapos o gazas en el canal vaginal, hasta llegar al cuello uterino

Aguantar frío
Es importante recomendar que, durante los días menstruales, se trate al máximo de evitar aguantar tanto frío

- **Tercer momento:**

Se preguntará a los asistentes si durante el periodo de tiempo que habitaron en calle percibieron esta problemática y si en algún momento aportaron para dar soluciones o apoyar a mujeres que lo necesitaban.

Se indica que "las **secretarías de la Mujer, Salud e Integración Social, junto al** Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (**Idipron**) asumieron la responsabilidad de otorgar los elementos necesarios para que las habitantes de calle en Bogotá puedan afrontar sus períodos menstruales"

"Quienes estén interesados en solicitar apoyo en temas de menstruación podrán acercarse a los **puntos dispuestos por el Distrito:** Las menores de 28 años podrán acercarse a La Rioja (calle 4 #14-14, en Los Mártires) o en el Oasis (calle 10A #45-09), y las mayores de 29 al hogar de paso de Los Mártires (carrera 18B #23A-41), los centros de autocuidado de Puente Aranda (carrera 35 #10-35) y el de Los Mártires (calle 12 #16-73)."

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicitara a los ciudadanos organizar el espacio, dejando todo en orden.

TEMAS:

Higiene menstrual

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.

Algunos tratados internacionales particularmente relevantes para la salud e higiene menstrual son la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (CDPD).

En todo el mundo, contar con disponibilidad y acceso a agua segura, que los baños o letrinas estén en las mejores condiciones y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para el cumplimiento de los derechos humanos.

A medida que las niñas y los niños crecen, las brechas de género se expanden y en muchos casos, se refleja en una disminución de oportunidades y opciones de desarrollo para las niñas. La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al seguir siendo un tabú, lo que reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para millones de niñas y mujeres adolescentes en todo el mundo. De ahí la necesidad de generar recursos de aprendizaje sobre higiene menstrual.

Para algunas personas, la menstruación puede ser un inconveniente al que no le prestan mucha atención. No obstante, para millones de personas, esta, que es la más natural de las funciones del ciclo reproductivo, puede equipararse con el abuso (el inicio de la menstruación puede conducir al matrimonio infantil y a la violencia sexual, a violaciones de la autonomía corporal); estigma (destierro a los cobertizos de menstruación); oportunidades perdidas (abandonar la escuela debido al dolor, malestar y/o falta de productos de higiene personal); y pérdida de dignidad (falta de suministros en entornos humanitarios y de refugiados, donde incluso lo básico, como el jabón y el agua.

Menstruaciones dignas en habitantes de calle: la obligación del Distrito

La Sentencia T-398 del 2019 de la Corte Constitucional marcó un precedente histórico, al establecer la menstruación como un tema relevante en la agenda pública del país. En ella obliga al Distrito Capital a suministrar materiales de absorción de líquidos menstruales a las mujeres en condición de habitabilidad en calle.

La decisión responde a la tutela que presentó Martha Cecilia Durán Cuy, una habitante de calle, quien relató que en su menstruación "tuvo que usar trapos y reutilizar toallas higiénicas que encontraba en la basura", dado que carecía de posibilidades para gestionar su higiene menstrual, realidad que, según los magistrados, "constituye una flagrante violación de la dignidad humana y los derechos fundamentales a la salud".

El caso de Durán es una constante en muchas regiones del país. Según la encuesta Pulso Social del DANE, a mayo de 2021 casi el 15 % de las mujeres tenían barreras económicas para atender su menstruación. En agosto del año pasado, 683.000 colombianas no pudieron acceder a productos de higiene menstrual por falta de dinero y 82.000 usaron papel periódico, ropa vieja o trapos para absorber sus fluidos menstruales.

De acuerdo con la pirámide poblacional de Bogotá, en 2021 por cada 100 mujeres había 92 hombres; es decir, según el informe especial sobre demografía y salud del Observatorio de Salud Distrital, el 52,1 % de quienes viven en la capital son mujeres (4'082.618).

Sin embargo, no todas las vivencias menstruales son iguales para quienes son útero-portantes, teniendo en cuenta que también menstrúan los hombres trans y las personas no binarias. Para Isis Tijaro, fundadora del Colectivo Derechos Menstruales Colombia y autora del libro 'Nuestras reglas, de un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso', es necesario asimilar la menstruación como un tema transversal a la sociedad, partiendo de las diferencias socioculturales.

"La menstruación es un proceso biológico, cultural, histórico y político, digno en sí mismo. Lo que se debe hacer es dignificar las condiciones para las vivencias menstruales. Es clave tener en cuenta las condiciones socioculturales y económicas de cada uno de los cuerpos que menstrúan, dado que la vivencia de una mujer dedicada actividades sexuales pagas no es la misma de una habitante de calle o una niña de un colegio distrital", afirma Tijaro, activista, educadora menstrual, antropóloga e investigadora.

Menstruar viviendo en las calles

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés), encargado de la salud sexual y reproductiva, "la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden tornar la menstruación en una etapa de estigma y privaciones". En ese sentido, se plantea que los procesos de menstruación son más complejos para quienes no tienen alimentación saludable, vivienda digna y acceso a agua potable, como mínimo.

Por tal motivo, y acatando la sentencia de la Corte, las secretarías de la Mujer, Salud e Integración Social, junto al Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (Idipron) asumieron la responsabilidad de otorgar los elementos necesarios para que las habitantes de calle en Bogotá puedan afrontar sus períodos menstruales.

"Hemos logrado algo importantísimo y es reconocer que la menstruación es un tema de derechos. Menstruar en pésimas condiciones puede vulnerar la vida y como Estado tenemos que trabajar para que esta se haga en condiciones dignas", afirma Yenny Maritza Guzmán, directora de Enfoque Diferencial en la Secretaría de la Mujer.

Sin embargo, según la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia, se estima que 500 millones de mujeres y personas útero-portantes carecen de conocimientos para garantizar su salud y bienestar durante la menstruación.

Punto que también desarrolla la experta Isis Tijaro en su libro, al enfatizar en que existe un gran desconocimiento del tema, a pesar de que el 51 % de la población menstrúa durante casi cuarenta años de vida.

Fuentes de consulta:

https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual
https://www.unfpa.org/es/events/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual-0
https://www.elespectador.com/bogota/la-tutela-que-obligo-al-distrito-a-brindar-toallas-higienicas-a-habitantes-de-calle-en-bogota/

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de TV, sillas, computador

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología, auxiliar de enfermería.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se logró una comprensión profunda de las dificultades y carencias que enfrentan las personas durante su ciclo menstrual mientras viven en situación de calle. Esto incluyó la identificación de factores como la falta de acceso a productos menstruales, la escasez de instalaciones adecuadas para el cuidado personal y las barreras sociales y económicas que afectan la gestión menstrual, así como también se identificaron y desarrollaron estrategias prácticas para mitigar las dificultades encontradas por las personas habitantes de calle durante su ciclo menstrual. Estos mecanismos incluyeron la provisión de kits de higiene menstrual, la implementación de puntos de distribución de productos menstruales y la sensibilización de la comunidad sobre la importancia de abordar esta problemática de manera integral.

De acuerdo a la asistencia de una de las participantes, contribuyo al ejercicio realizado desde su experiencia personal en contacto con personas menstruantes en condición de habitabilidad en, así mismo algunos de los asistentes indicaron que sus parejas sentimentales en calle no tenían practicas saludables. Los y las participantes desconocían los lugares a los cuales podían asistir para la entrega de elementos de recolección, por lo tanto, se obtuvo mayor conciencia y reconocimiento del tema abordado.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 7 participantes, de los cuales 1 se identifica dentro de los sectores LGBTI

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jarena Quevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

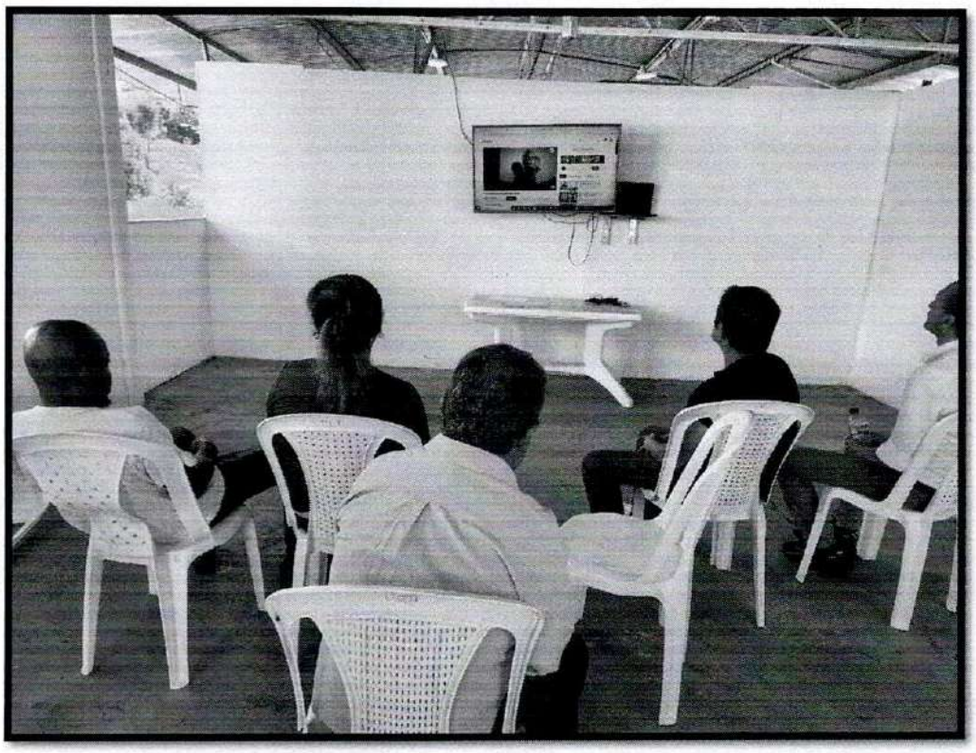
REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual

Línea de atención I: Desarrollo persona para la inclusión social.

Fecha: 13/11/2024

Grupo de interés





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS	Código: FOR-PSS-339 Versión: 1 Fecha: Memo I2024029353 -10/10/2024 Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 13/11/2024

Número Ficha: 2024 (Año) 13 (Localidad) 7757 (Proyecto) 1115 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5. Barrio:	6. Número de horas:
Mi autocuido menstrual en Calle y gestión menstrual	1 [ ] Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 [ ] Diálogos Comunitarios. 3 [ ] Encuentros Comunitarios. 4 [ ] Acciones Prevención Selectiva. 5 [ ] Acciones Prevención Universal. 6 [X] Talleres EMAA		Comunidad de vida el Rosario	Vereda San Benedicto	2 horas

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
Yeimy Lorena Guevara	Cédula de ciudadanía 1 [X] Cédula de extranjer 2 [ ]	1070781919

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACION U OFICIO
1. Cédula de ciudadanía 2. Cédula de extranjería 3. Tarjeta de identidad 4. Registro civil 5. Permiso Especial de Permanencia 6. Permiso protección temporal 7. Pasaporte 8. Salvo conducto 9. Sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. No Binario 4. Transfemenino 5. Transmasculino 6. Queer 7. No Informa	1. Heterosexual 2. Homosexual 3. Bisexual 4. No informa	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Separado-a / Divorciado 4. Viudo-a 5. Unión libre	1. Ámbito familiar primera infancia 2. Ámbito institucional primera infancia 3. Preescolar 4. Básica primaria incompleta(sin título) 5. Básica primaria completa(con título) 6. Básica secundaria y media incompleta(sin título) 7. Básica secundaria y media completa(con título) 8. Técnico 9. Tecnológico 10. Universitaria incompleta(sin título) 11. Universitaria completa (con título) 12. Postgrado incompleto (sin título) 13. Postgrado completo (con título) 14. Ninguno	1. Trabajo Formal 2. Trabajo no Formal 3. Búsqueda de Trabajo 4. Estudiando 5. Oficios Del Hogar 6. Jubilado o pensionado 7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Visual 2. Auditiva 3. Intelectual/Cognitiva 4. Sordo Ceguera 5. Psicosocial/Mental 6. Fisica 7. Múltiple	1. Indigena 2. Room (Gitano) 3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Palenquero-a de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a, afro 6. Ninguno de los anteriores	1. Nasa (Páez) 2. Wayu 65. Pastos 4. Quillasinga 85. Uitotos 5. Senú 6. Sicuani 67. Tubu 7. Yanaconas 60. Misak Misak 30. Eperara-siapidara 9. Ingas 10 Cañamomos 16. Muiscas 11. Awa (Kwaiker) 15. Kichwas 45. Kankuamo 49. Kogui 13. Arhuacos 14. Pijao 50. Kubeo 35. Embera Chami 29. Empera Dóbida 34. Embera Katio 17. Ninguna de las Anteriores Otro ¿cuál? Digite código del instructivo [ ]	1. Comunidad 2. Organizacion de la sociedad civil 3. Entidad estatal 4. Sector privado 5. Comunidad Educativa 6. Persona en riesgo de habitar calle 7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad??	K. DISCAPACIDAD Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	1	79631392	1 Fonseca 2	1 Luis 2 Alberto	59	1	1	1	1	4	3	SI NO		6	17	SI NO		Luis F
2	1	1032444047	1 Ramirez 2 Tangarife	1 Alejandro 2	33	1	4	3	1	6	3	SI NO		6	17	SI NO		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS	Código: FOR-PSS-339 Versión: 1 Fecha: Página: 2 de 2

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número										¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	CC	1136912643	1 Daza 2	1 Orlando 2	62	1	1	1	1		3	SI ~~NO~~ NO	3	6	17	SI ~~NO~~ NO		
4	1	19479617	1 Acosta 2	1 Carlos 2 Julio	64	1	1	1	2	7	3	SI ~~NO~~ NO		6	17	SI ~~NO~~ NO		
5	1	1077423802	1 Martinez 2 Cordoba	1 Luis 2 Alberto	42	1	1	1	1	5	3	SI ~~NO~~ NO		6	17	SI ~~NO~~ NO		
6	1	1033745162	1 Mora 2	1 Jhon 2 Jairo	38	1	1	1	1	6	3	SI ~~NO~~ NO		6	17	SI ~~NO~~ NO		
7	1	5824830	1 Villa 2	1 Alexander 2	43	1	1	1	1	6	3	SI ~~NO~~ NO		6	17	SI ~~NO~~ NO		
8			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
9			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
10			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
11			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
12			1 2	1 2								SI NO				SI NO		

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 - 09/11/2023 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 13/11/2024	**HORA:** 10:30 am 12:00 pm
ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Maria Fernanda Ramírez Carvajal

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Danza ritmo y vida - grupo de danza - Historia de la Cumbia y pasos básicos de la cumbia

OBJETIVO GENERAL:

- Generar expresión artística, disciplina y la cohesión social entre los participantes a través del aprendizaje y la práctica de diversas técnicas de danza, promoviendo la creatividad, el desarrollo físico y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Instruir a los participantes en diversas técnicas de danza (como danza moderna, folclórica, salsa, entre otras), para que adquieran una base sólida y variada en el arte de la danza.
- Fomentar la integración social y la cohesión grupal, creando un ambiente inclusivo y de respeto donde los participantes de diferentes edades y antecedentes puedan interactuar y formar vínculos a través de la danza.
- Incentivar la autoconfianza y la autoestima de los participantes, permitiéndoles expresar sus emociones y sentimientos a través de la danza, mientras se sienten valorados por sus logros artísticos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del taller se implementará una actividad en el marco de la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de una actividad psicoeducativa, por la cual se darán a conocer actividades para el desarrollo de habilidades motrices gruesas y de ingenio y psicopedagógica, en la cual se trabajaran actividades que generen un crecimiento personal a cada uno de los asistentes al taller a través de las coreografías estipuladas.

Adecuación

El espacio se adecuará para llevar a cabo la actividad, teniendo en cuenta elementos y materiales; así mismo, se realiza la convocatoria de las y los ciudadanos, donde se buscará la comodidad de las y los participantes dentro del espacio.

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad la cual se llevará a cabo en el aula renacer, continuando con una actividad rompe hielo, la cual se trata del juego del ahorcado, la cual se trata de adivinar una palabra por lo cual se les pedirá a las y los participantes que se dividan en dos grupos y ganara el primero que adivine la palabra, esto con el fin de lograr integrar a todos los participantes para un mejor desarrollo del taller, seguido de la proyección de videos donde se les dara a conocer la danza estipulada la cual es cumbia, esto con el fin de dar a conocer la música y pasos básicos que se van a tratar en el baile.

Segundo Momento:

Como segundo momento se iniciará con actividades de calentamiento, esto con el fin de que los asistentes al taller no se lastimen realizando los pasos establecidos, seguido de los primeros pasos para la coreografía.

Tercer momento

Como cierre se realizará el repaso de los primeros pasos establecidos caminando, seguido del repaso final con música y tiempos estipulados para la primera parte de la coreografía.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

¿Qué es la danza?

La danza es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música. Es una de las formas de expresión más ancestrales del ser humano y puede tener fines estéticos, de entretenimiento o religiosos.

Por medio de secuencias de movimiento que combinan gestos, desplazamientos y posturas específicas, la danza permite comunicar emociones, conceptos e incluso historias de manera simbólica y sutil. Esta manifestación ha servido a la humanidad desde sus inicios como expresión ritual o ceremonial, como forma artística o como vehículo de conexión social.

Existe una gran diversidad de estilos y formas de danza en las diferentes culturas del mundo, cada una con códigos, técnicas, formas de ejecución y atuendos específicos, que deben ser respetados con mayor o menor nivel de rigurosidad. En algunos casos, el baile exige altos niveles de preparación o entrenamiento, e incluso puede requerir de talentos especiales por parte de los danzantes.

Origen de la danza

Aunque en el curso de la historia se han modificado sus formas, sentidos y propósitos, la danza ha acompañado a los seres humanos desde el principio de los tiempos. Existen registros de danzas en todas las épocas y continentes.

Se cree que en la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza y se experimentaba con ruidos generados con partes del cuerpo, como las palmas o los pies, y con objetos hechos de hueso y piedra. Estas exploraciones rítmicas, junto con la incorporación de la voz, habrían dado paso al posterior desarrollo de instrumentos musicales, los cuales permitieron complejizar los bailes en sus formas rituales y artísticas.

En las grandes civilizaciones de la Antigüedad, como Roma, Egipto y Grecia, la danza tenía una función principalmente ritual. Estaba presente en funerales, bodas, peticiones y alabanzas a las divinidades, ceremonias de sanación y celebraciones por las cosechas, entre otros eventos.

Características de la danza

Las principales características de la danza son:

Ritmo. Es el elemento que organiza los movimientos del bailarín, pues otorga estructura y pulso al baile. Está determinado por patrones provenientes de la música o de sonidos generados por el bailarín, ya sea con objetos o con su propio cuerpo.

Movimiento. Es el lenguaje de la danza. Puede consistir en gestos, balanceos, flexiones, giros, contorsiones, saltos o pasos, y está determinado por el ritmo.

Espacio. Es el lugar en el que ocurren los movimientos y desplazamientos del bailarín, en las tres dimensiones: altura, ancho y profundidad. En las danzas grupales, las relaciones espaciales entre los bailarines son especialmente importantes.

Expresión. Es el elemento a través del cual se exteriorizan percepciones, sensaciones, conceptos e imágenes del mundo interno del danzante.

Otras características que pueden estar presentes en la danza son:

Coreografía. Es la creación y organización de secuencias de movimiento para componer una pieza de baile, que puede ser ejecutada por uno o varios bailarines. Algunas coreografías son muy estrictas, mientras que otras dan espacio a la improvisación y permiten la exploración de nuevos pasos o formas expresivas.

Vestuario. Es la vestimenta especial que usan los bailarines al momento de presentar la danza ante un público o durante un acto ritual. La ropa y los accesorios que se utilizan varían según la cultura, el tipo de baile y su función.

Entrenamiento. Es el estudio, la práctica y el desarrollo de las habilidades, métodos, técnicas y pasos que requiere una danza para ser interpretada de forma adecuada, segura y expresiva. En muchos tipos de danza, el entrenamiento es fundamental para lograr una buena ejecución.

Elementos de la danza

En toda forma de danza, intervienen los siguientes elementos:

Cuerpo. Es el principal instrumento del bailarín para expresarse. El entrenamiento y el dominio de la expresión corporal pueden ser más o menos exigentes, dependiendo del tipo de danza y la función con la que se realiza.

Escena. Es el ámbito en el que se desarrolla la danza. El bailarín interactúa con su medio haciendo movimientos o trasladándose en diversas direcciones.

Tiempo. Es el elemento que determina la intensidad, la velocidad o la duración de los movimientos que se ejecutan en la danza.

Acción. Implica todos los movimientos que realiza el bailarín y que forman parte de su interpretación. Incluye todo tipo de gestos, desplazamientos y dinámicas.

Energía. Es el elemento que determina la forma y la potencia del movimiento, a partir de cualidades como la fuerza, la tensión o el peso.

Tipos de danza

danza clasica

La danza clásica se caracteriza por sus rigurosas coreografías.

Los principales tipos de danza son los siguientes:

Danzas folklóricas o populares. Son formas de baile social que se basan en la transmisión de la cultura tradicional de un lugar. Expresan los valores de una comunidad y son propias de una región específica. Algunos ejemplos son el flamenco, el tango o la danza árabe.

Danzas contemporáneas. Son las formas de danza que surgieron en el siglo XX a partir de la evolución de la danza moderna, que rompió con la formalidad de la danza clásica, diversificó las técnicas y propuso la integración con otros estilos y disciplinas.

Danza clásica o ballet. Es una forma de danza proveniente de la Italia del Renacimiento, que se popularizó posteriormente entre las cortes europeas y desde entonces ha permanecido casi sin variaciones. Se identifica por sus rigurosas coreografías y su particular vestimenta, que consiste en zapatillas de punta y tutús.

Danzas urbanas. Están conformadas por un diverso conjunto de estilos que reflejan una identidad cultural propia de los entornos urbanos. Suelen reflejar muy rápidamente las nuevas tendencias musicales y culturales, por lo cual están en constante evolución. Entre ellas, pueden mencionarse el funky, el break dance, el jumpstyle o el hip hop.

Fuente: https://concepto.de/danza/#ixzz8sFbm4kvK

RECURSOS:
Físicos

- Esfero.
- Lista de asistencia.
- Hojas blancas
- Lápiz

- Colores
- Lana
- Colbon

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:
Cualitativos:
13/11/2024

14/11/2024

Cuantitativos:
Para este taller se contó con una participación de un total de 9 participantes entre ellos 1 mujer.
Cuantitativos:
Para este taller se contó con una participación de un total de 10 participantes entre ellos 2 mujeres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: María Ramírez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

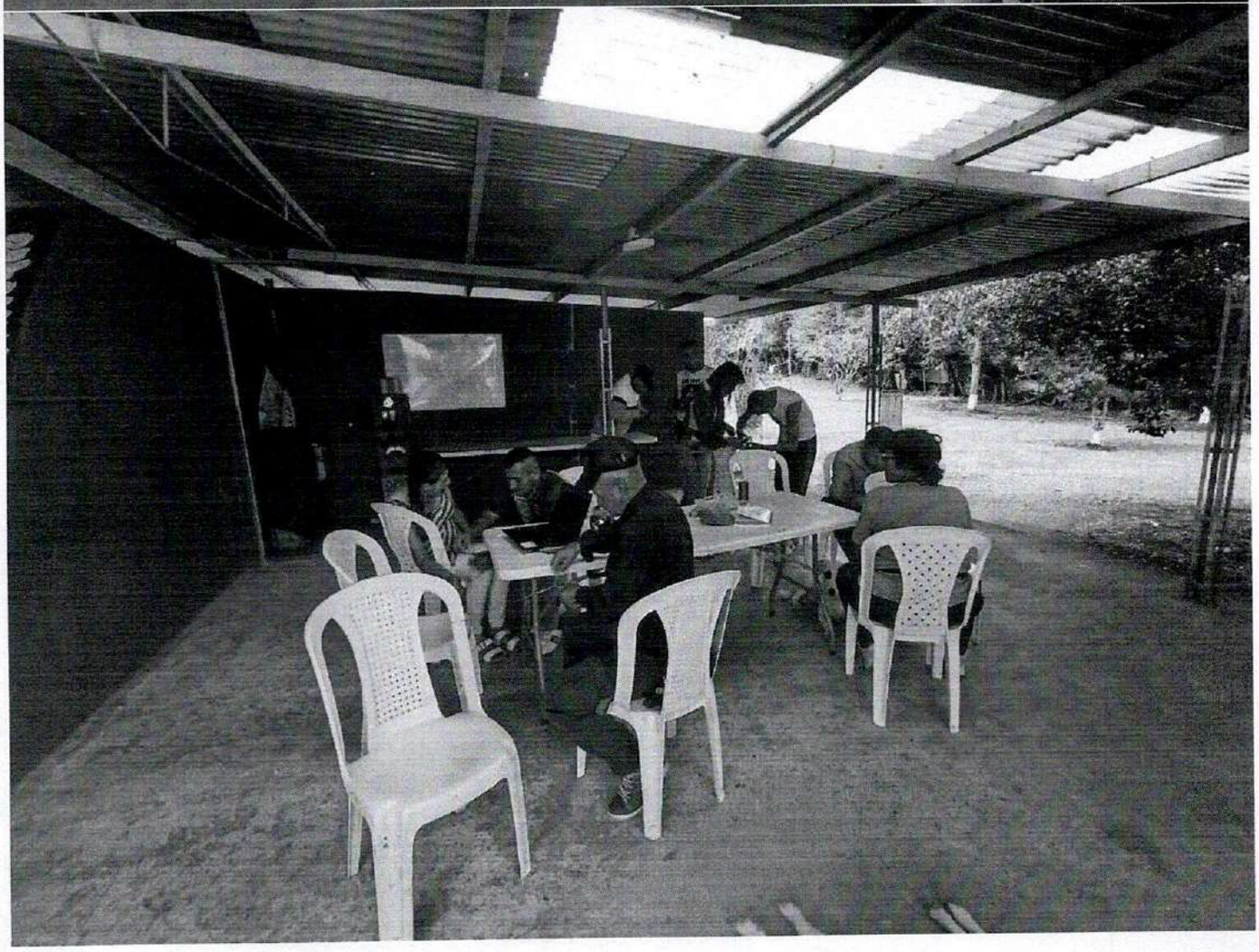
Actividad: Taller Del Maestro - Manillas con bisutería

Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 13/11/2024

TALLER DE INTERES





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 Modalidad de vida para poblacion habitante de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: Danza, Ritmo y Vida - grupo danza - Historia de la cumbia y pasos básicos | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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	1032437502	ALVARO PULIDO	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79660046	Mario Arrego	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Mario Arrego	
3	CC	1032444047	SHANTAL Ramirez	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	52861468	HALPER LI SANCHEZ	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	7775810	Jaime Alberto	49	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	17.002397	Jose TORRICO	96	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1140045173	Adley Arenas	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	1136912	ORLANDO DAZA	62	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	80816486	RAFAEL RIOS	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	1136912792	David Navarro	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	1069975	Jonathan patiño	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1115068	Andy M	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	80504980	Leonardo Fabio V	54	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernanda Ramirez | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista | 15. Firma del responsable de la actividad: Maria fernanda 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 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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicio y deporte como prevención del sedentarismo.

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos de etapa 1, sobre la importancia de la actividad física, el ejercicio y el desgaste energético como coadyuvantes para disminuir el sedentarismo, regular y canalizar cargas emocionales y aumentar su bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de realizar actividad física de manera regular para que las y los participantes mejoren en bienestar disminuyendo el sedentarismo dentro del servicio.
- Enseñar diferentes rutinas de entrenamiento y práctica de actividad física dentro del servicio de comunidad de vida para evitar el sedentarismo.
- Ejecutar desgaste energético a través de acciones de índole físico como principal herramienta para combatir el sedentarismo.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de la línea de atención número 1, desarrollo personal para la inclusión social, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y competencias, motivando a todos los ciudadanos de etapa 1 presentes para mejorar la regulación de cargas emocionales y además su condición física y personal.

- **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 del taller de desarrollo personal.

- **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 etapa 1, se llevará a cabo una temática inicial hacia la adaptación de la actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, se complementará por medio de ayudas pedagógicas y se explicará el manejo, las prevenciones y los verdaderos beneficios para todo ser humano.
  - Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se explicaran ejercicios básicos que se pueden 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 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.

ACTIVIDAD FÍSICA
Todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar etc.)

EJERCICIO FISICO
Si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificada y organizada) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, la llamamos ejercicio físico. Según la R.A.E., podemos definirlo como "cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla".

DEPORTE
No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean tan contrapuestas. Afirmaciones tales como "¡El deporte es sano! "o "¡Práctica deporte para estar sano! ", por una parte, y "¡El deporte es la muerte!", y "¡Practica deporte o mantente sano!", por otra, solamente pueden encontrarse porque la palabra deporte tiene múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única. El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas.
Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma:
• deporte para aficionados
• deporte para rendimiento
• deporte de elite
• deporte profesional
Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.
También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.
Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.
"ganar a cualquier precio ", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

Fuente de consulta:

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

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871; J Weineck - 2000 - books.google.com; MG Jiménez, P Martínez, E Miró... - International journal of ..., 2008 - redalyc.org
Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de voleibol, balones, sillas, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller de desarrollo personal se evidenció participación activa en los ciudadanos asistentes al mismo, se les brindo diferentes herramientas por medio de la actividad física, el deporte, el ejercicio y el desgaste energético con el fin de motivarlos a disminuir el sedentarismo en el servicio de comunidad de vida, recordándoles también que es necesario tenerlos como principal instrumento para regular sus estados de ansiedad y emocionales; de igual manera, se generó un pequeño debate sobre el tema abordado y se mostraron receptivos al momento de aclarar cada una de las dudas que presentaron sobre el sedentarismo, por tanto todos reconocieron la importancia del deporte, la actividad física y el aprendizaje de temas significativos para su proceso de desarrollo personal en comunidad de vida.

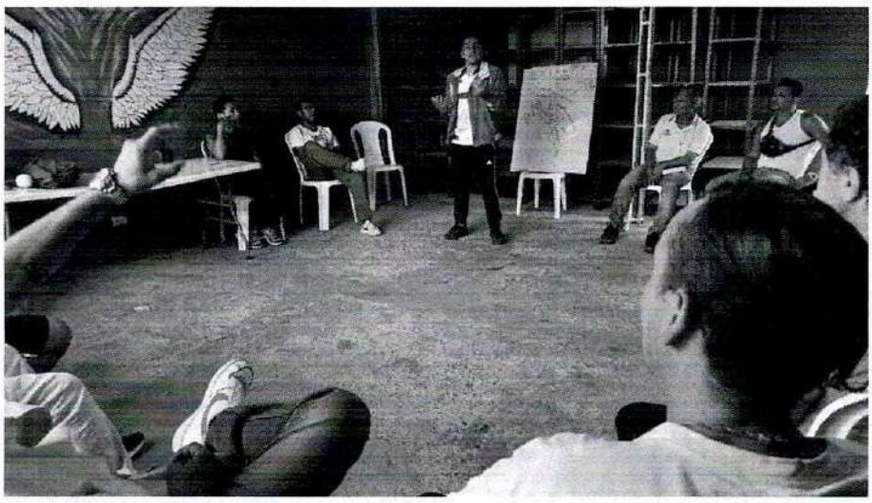
Cuantitativos: Para esta actividad se contó con la asistencia de 20 ciudadanos, 2 de género femenino 18 género masculino, 3 de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

Registro Fotográfico
Ejercicio y deporte como prevención del sedentarismo.
Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
13/11/2024
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: Ejercicio y deporte como prevención del sedentarismo | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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	80249436	RAFAEL RIVERA	40	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
2	CC	79631327	Jose Lozada	57	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	59835643	Lorena Guerrero	47	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1032449501	ALVARO ALDANA	34	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	52766388	Sandra Tejia	45	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica			X					MLB	
7	CC	80236574	JuanCarlosCastro	44	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	19482048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica			X						
9	C	79867464	Edwin Acosta	50	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	94489201	JAVIER NIÑO	50	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80874777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1010556	Carlos Zuluaga	64	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1053210	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica			X					OM	
14	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	No Aplica	No Aplica			X					Freddy	
15	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1077472389	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
17	CC	80156655	JHON GOMEZ	44	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	6549011	[illegible]	40	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1023890	[illegible]	35	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	6883968	Jose Cortes	63	No Aplica	No Aplica			X						

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_kn_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:** 13/11/2024	**HORA:** **INICIO**: 02:00 P.M. **FINAL**: 04:00 P.M.
ÁREA: Trabajo Social.	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificación de factores protectores y de riesgo.

OBJETIVO GENERAL:

Identificar con las y los ciudadanos conductas protectoras y de riesgo que puedan intervenir en la gestión del proyecto de sostenibilidad, generando estrategias de manejo efectivo ante situaciones de potencial riesgo que puedan surgir en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar herramientas conceptuales frente a los diferentes factores generativos y de vulnerabilidad, con los cuales los usuarios logren identificar síntomas de ansiedad y recaída, y reconozcan los métodos más prácticos para solventarlos de manera apropiada.

- Construir colectivamente estrategias de afrontamiento asertivas, en las cuales los ciudadanos hagan uso, al momento de presentarse situaciones adversas, y que no puedan ser controladas, y de este modo mitigar, en gran medida, el fenómeno social.

METODOLOGÍA:

Se desarrollará la actividad en el marco de la línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con momento III, por medio de la metodología psicoeducativa, en la cual se generará un espacio de debate y sensibilización, donde la población a intervenir pueda identificar técnicas para el afrontamiento de sus problemáticas personales, familiares y social, promoviendo al reconocimiento de factores positivos y/o negativos, así como a las diferentes políticas públicas, que promulgan al reconocimiento y acompañamiento, desde todos los ámbitos políticos, públicos y privados.

Adecuación:

El espacio se adecuará para llevar a cabo la actividad, teniendo en cuenta elementos y materiales; así mismo, se realiza la convocatoria de los y las ciudadanas que formaran parte de la actividad, por medio de la colaboración oportuna del área de promotoría.

Primer Momento:

La actividad iniciara por medio de las palabras de bienvenida, por parte del profesional del área de trabajo social quien les indica acerca de la metodología de trabajo y la manera en que se desarrollará el encuentro, con el propósito de indicarles las estrategias y que conozcan el plan de trabajo establecido. A continuación, se realizará actividad de acercamiento "Circuito cognitivo" donde se entregará a los ciudadanos y ciudadanas 2 actividades para desarrollar, las cuales consisten en realizar diferentes actividades de estimulación cognitiva luego se realiza lluvia de ideas sobre los siguientes temas: identificación de temores y miedos, fortalecer la confianza y se asociaran al tema.

Segundo Momento:

Posteriormente, se proyectará un vídeo a los ciudadanos y ciudadanas esté relacionado con los factores protectores y factores de riesgo teniendo en cuenta sus historias de vida la resignificación en la toma de decisiones en su cotidianidad y en cualquier contexto en el que se encuentren en aras de que logren reconocer el concepto de cuáles serán sus entornos protectores para evitar recaídas, asimismo que reconozcan cuales serían sus factores de riesgo, se realizaran preguntas con relación a lo presentado, se les solicitará que expongan sus ideas frente al instrumento audiovisual, y de este modo generar un debate, en el cual logren exponer sus percepciones y puntos de vista. Durante la discusión controlada, se le solicitará al grupo

poblacional, que expongan sus sentimientos frente a los comentarios de los demás integrantes y de este modo puedan seguir aportando conocimientos y conceptos que sumaran a sus procesos de desarrollo personal.

Tercer momento:

Con el propósito de continuar con el taller, el profesional a cargo, hace entrega de un cuestionario de cuatro preguntas; el cual deberán responder, de acuerdo con lo visto en la sesión, y una vez finalizado el diligenciamiento del documento, los participantes deberán realizar una pequeña descripción de los escritos; dando como finalizado el taller, a través de las palabras de agradecimiento por la disposición y participación de los usuarios, durante la ejecución del taller de crecimiento personal.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

¿QUÉ SON LOS FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO?

Son aspectos del ambiente o de la personalidad que hace esto más probable (factores de riesgo) o menos probable (factores protectores) de que la persona pueda desarrollar un problema dado. Por ejemplo, la historia familiar del alcoholismo podría ser considerada como un factor de riesgo para llegar a ser un alcohólico, mientras que crecer en una familia sin esa historia podría ser considerado como un factor protector. En su trabajo, debería tratar de reducir los factores de riesgo y reforzar los factores protectores.

FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

Frecuentemente, los factores protectores y de riesgo pueden agruparse en dos categorías: aquellas que ocurren en el ambiente y aquellas que son características personales de los sujetos.

Abuso de sustancias entre gente joven

Los investigadores David Hawkins y Richard Catalano han hecho mucha investigación sobre los factores protectores y de riesgo asociados con el abuso de sustancias, particularmente entre la gente joven. Ellos determinan que los factores de riesgo en el ambiente incluyen:

Comunidad desorganizada

Hay más problemas relacionados con el abuso de sustancias en áreas donde hay poco sentido de la comunidad; donde la gente no siente que ella es parte de un gran todo.

Disponibilidad de las sustancias

Entre más fácil sea que la gente consiga sustancias ilegales, es más probable que las utilice.

Problemas de manejo familiar

Estos incluyen una falta de expectativas claras de qué es lo que se supone que el niño debería hacer, una falta de que alguien ponga atención a qué es lo que el niño está haciendo, y una inconsistente o déspota disciplina dura.

Amigos que usan drogas

Este es uno de los factores de riesgo que consistentemente predice el uso de drogas. Los niños cuyos amigos usan drogas es mucho más probable que hagan lo mismo que aquellos cuyos compañeros no usan drogas, aún cuando ellos no tienen experiencia general con otros factores de riesgo.

Algunos de los factores protectores que se han encontrado con relación al abuso de sustancias se incluyen:

Relaciones

La investigación consistentemente ha mostrado que las relaciones cercanas con no usuarios de drogas es una de las piedras angulares para cuidar a los adolescentes de experimentar con drogas. La gente joven que tiene adultos que cuiden de ella, y cuya ayuda refuerza sus valores o creencias de qué está mal, así como la conducta ética es probable que tenga una idea clara acerca de qué está bien y fortalezca la mente para hacer eso.

Entrenamiento de habilidades

Los niños necesitan tener habilidades para sentir que ellos son miembros que contribuyen a la familia. Si al niño se le da la oportunidad para ayudar teniendo responsabilidades, y además tienen un entrenamiento adecuado para cumplir esas responsabilidades (por ejemplo, se les enseña a cocinar, o a ayudar a cuidar el

jardín), ellos se podrán sentir útiles y exitosos. Tendrán menos probabilidad de comenzar a abusar del alcohol y otras drogas en busca del reconocimiento positivo que no tienen en el hogar.

FUENTES DE CONSULTA:

- https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/analizar/elegir-y-adaptar-intervenciones-comunitarias/factores-de-riesgo-y-proteccion/principal#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20factores%20de,tener%20un%20ataque%20al%20coraz%C3%B3n.
- https://www.youtube.com/watch?v=KaiIW4MfDuU&ab_channel=FERNANDOAGUILARGUTIERREZ

RECURSOS:

- Mesa, Sillas, Computador, Televisor y Hojas Blancas, Papel craf.

RECURSO HUMANO:

- Profesional de trabajo social y Participantes.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el espacio, las y los ciudadanos se muestran interesados en el desarrollo del tema por lo que permiten dar cumplimiento al objetivo planteado, identificar con las y los ciudadanos conductas protectoras y de riesgo que puedan intervenir en la gestión del proyecto de sostenibilidad, generando estrategias de manejo efectivo ante situaciones de potencial riesgo que puedan surgir en la vida cotidiana. En el desarrollo de las actividades las y los participantes manifestaron que es fundamental saber el significado de factores protectores y factores de riesgo y en especial conocer cuáles son sus entornos protectores y sus entornos de riesgo, redes de apoyo informales con el fin de evitar retornar a las dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas, refieren que el tema es de su interés ya que pueden llegar a fortalecer sus procesos de desarrollo personal, asimismo, conocer sus factores protectores ante un egreso e inclusión social o familiar.

Cuantitativos:

Se evidencia la asistencia y la participación de (14) participantes, dentro de los cuales:

- **Hombres:12**
- **Mujeres:1**
- **Población diferencial (LGBTI):1**

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G

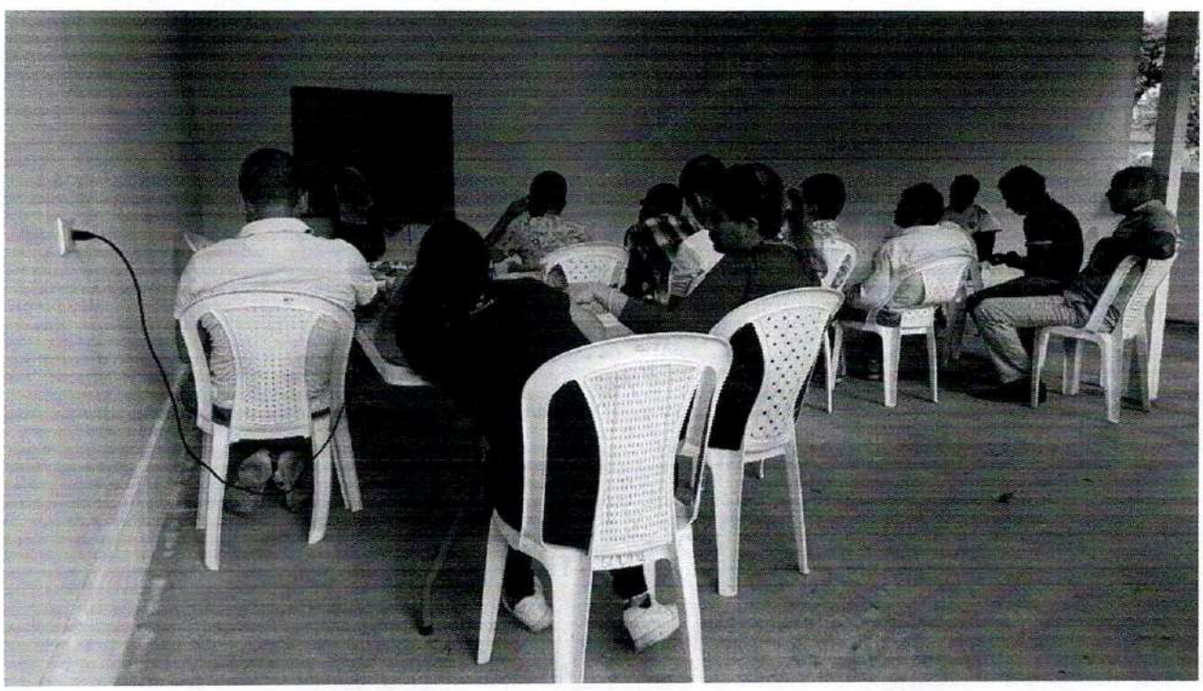
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificación de factores protectores y de riesgo
LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 13/11/2024

Tipo de actividad: Momento III





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: Identificación de Factores Protectores y de Riesgo | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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	1033745862	Jhon Mora	38	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79881900	Luis Cardenas	45	NO aplica	NO aplica			X						
3	C.E.	79930594	CARLOS Ramirez	50	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	79918641	Alejandro Velazo	44	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80370873	Cesar Sanchez	54	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	79879700	Ivan Cardenas	45	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1039775	Jesus Mago	45	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	79835163	Edwin Barreto	46	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	1072961528	Willy Saavedra	33	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	80801872	Jimmy Vargas	43	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	72076015	Wilson Nieto	57	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1032460474	Shantal Ramirez	33	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	15888101	Alejandro . S.	60	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	1672875	YALI ARIAS	37	NO aplica	NO aplica			X						
15															
16															
17															
18															
19															
20															

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_lin_s_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:** 13/11/2024	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Comunicación no verbal en entrevista laboral

Objetivo General

- Brindar herramientas que le permitan a las y los ciudadanos desarrollar habilidades para la comunicación no verbal y para poder expresar de forma efectiva lo que se piensa, se siente y se quiere en entrevistas laborales, aportando a procesos de inclusión

Objetivos específicos

- Generar en los participantes sensibilización en cuanto a la necesidad de mantener un correcto lenguaje no verbal en el ámbito laboral.
- Estimar el concepto de comunicación dentro de las relaciones sociales e interpersonales asociadas a la concepción que se genera en el ambiente sobre el ser individual.
- Generar espacio de socialización donde los participantes expongan su punto de vista en cuanto a la importancia de la comunicación no verbal y formas efectivas de la misma en diferentes ámbitos.

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará a partir de una metodología psico-educativa, que permita reconocer la importancia de contar con herramientas que contribuyan a generar comunicación no verbal y entendimiento de mensajes que se encuentran implícitos en el contexto social, lo anterior desde el enfoque de acción sin daño, con los y las ciudadanas que se encuentran en momento cuatro, en el marco de la línea de atención I que hace referencia al desarrollo personal para la inclusión social.

- **Adecuación:** Se ubicará en el espacio de la sala de televisión, las sillas para un adecuado manejo del grupo, se reunirán los elementos necesarios para el desarrollo del taller como lo son el televisor, mesa, computado, parlante y sillas. Posteriormente en apoyo con el área de promotoría se le indicara a los y las ciudadanas que pertenecen a momento IV que se desplacen hacia el espacio designado, para recibir el taller.
- **Primer momento:** Luego, se socializará a los ciudadanos el plan de trabajo a desarrollar durante el encuentro, la metodología a implementar y los objetivos a alcanzar. En esta etapa, se indicará a los ciudadanos el tema de lenguaje no verbal, a lo cual se realizarán las siguientes preguntas orientadoras:
  ¿Que entienden por lenguaje no verbal?
  ¿Que implica este lenguaje?
  ¿En qué contextos se utiliza?
  ¿Se puede mal entender el lenguaje no verbal de acuerdo al contexto?
  ¿Considera que conoce todo lo relacionado al lenguaje no verbal?
  ¿Considera que este tema es importante en el ámbito laboral?
- **Segundo momento:** partiendo de las preguntas generadas, se brindará el espacio correspondiente para que los asistentes den respuestas, procurando con ello fomentar la participación y reconocer los conceptos que tiene cada uno de ellos. Posteriormente se orienta en cuanto al tema de lenguaje no verbal y como este incide en las relaciones en todos los contextos, teniendo presente que un adecuado manejo es indispensable al momento de la inclusión social y para la transformación de imaginarios de la población tratante. Se hace énfasis en temas como, escucha activa, empatía, validación emocional, resolución de conflictos, lo anterior de acuerdo al manejo del lenguaje no verbal, ya que este aporta a la interpretación que generan en la conversación entre dos o más personas. Se proyectará el video "lenguaje corporal, el cuerpo gruta lo que la mente calla"
- **Tercer momento:** Posterior a la socialización y debate sobre lo visto en este video, se proyectará el video "lenguaje corporal en entrevista laboral", con la finalidad de afianzar conocimientos y brindar a los asistentes una idea aún más clara del tema a tratar. Terminado el vídeo, se generará la retroalimentación correspondiente, las conclusiones del tema tratado, sensibilización para la aplicación en la vida diaria así como espacios de entrevistas y se dará el cierre del taller. **Reacondicionamiento del espacio:** se solicitará a los y las asistentes ayudar en la reorganización del espacio reforzando el sentido de pertenencia hacia las instalaciones de la comunidad de vida.

TEMAS

Habilidades comunicativas: Ser un comunicador competente puede marcar la diferencia en las relaciones personales, en el éxito de tu carrera profesional y, además, en tu autoestima y tu autoconfianza, porque forma parte de las habilidades sociales elementales.

La relación entre el equilibro emocional y las habilidades comunicativas ha sido demostrada en multitud de investigaciones, y, de hecho, su entrenamiento es una técnica terapéutica que se utiliza en las consultas de psicólogos porque aporta beneficios para el bienestar del paciente.

Por otro lado, se ha demostrado que la calidad de vida de los seres humanos está muy relacionada con su capacidad para socializar con el resto de miembros de su especie; por ello, el grado en el que logramos crear alianzas y establecer vínculos estables influye mucho en nuestra capacidad para ser felices. Y este aspecto de la vida tiene que ver con las habilidades comunicativas, tanto a nivel interpersonal como grupal e incluso institucional.

Escucha activa

Saber escuchar es una habilidad de comunicación básica, pero, aunque parezca simple, no todo el mundo tiene esta habilidad. Muchas veces sólo oímos en vez de escuchar, y otras, nos escuchamos a nosotros mismos en vez de escuchar al otro con una actitud correcta. La escucha activa, tal y como su nombre indica, significa escuchar activamente, es decir, con atención plena. En otras palabras, hay que prestar atención con los cinco sentidos

La escucha activa hace referencia a atender no solamente a lo que la persona dice, sino también a los sentimientos, ideas o pensamientos que el individuo expresa.

Empatía

En la comunicación eficaz, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro. De hecho, la empatía es una de las habilidades sociales más importantes, porque es necesaria para convivir con los demás. Aunque no estés totalmente de acuerdo con un compañero de trabajo, con un empleado o con un amigo, es necesario entender su punto de vista, porque también tiene sus necesidades. Además, ponerte en el lugar del otro te ayuda a la hora de enviar un mensaje más claro y más efectivo

Validación emocional

Pero además de los dos puntos anteriores, se debe tener en cuenta la validación emocional, es decir, la aceptación y el feedback para comunicar mejor. Porque cuando tenemos a otros delante, es necesario escuchar sin juzgar y es un requisito indispensable comunicar a la otra persona que se le ha entendido. La validación emocional mejora la comunicación puesto que el otro interlocutor se siente reconocido y comprendido, y así incrementa la verbalización de lo que piensa. La validación emocional tiene un efecto positivo pues crea un ambiente de confianza. Decirle a la otra persona que le has entendido, demostrarle que le has estado escuchando y dejarle claro que respetas su opinión son suficientes para crear un entorno comunicativo propicio.

Resolución de conflictos y negociación

El conflicto es inevitable en cualquier relación, y aprender a manejarlo y a negociar es una manera sana y esencial para hacer que las relaciones funcionen. Algunos individuos prefieren no afrontar los conflictos para evitar el malestar que pueden generar. Esto solo provoca resentimientos y malos entendidos.

La habilidad de resolver conflictos de manera eficiente requiere una actuación calmada, no defensiva y respetuosa. Cuando uno controla sus propias emociones, es posible comunicar las propias opiniones sin amenazar o atacar a los demás.

¿Qué es la comunicación no verbal?

La comunicación no verbal es una forma de comunicación en la que no se emplea la lengua como medio para expresarse. Es decir, es aquella que transmite un mensaje que no requiere de palabras ni del lenguaje verbal, sino que se vale de gestos, sonidos, movimientos e imágenes para expresar ideas, sentimientos y emociones.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, la comunicación no verbal suele acompañar el uso del lenguaje verbal para enfatizar o modificar el sentido de las palabras o las oraciones. Tanto es así que es posible transmitir no verbalmente un mensaje que exprese lo contrario a lo que se dice mediante las palabras. Por ejemplo, cuando una persona dice "¡Qué buen día tuve hoy!", mediante el tono o los gestos puede manifestar ironía y, por lo tanto, el mensaje no verbal transmite información opuesta a las palabras.

Por otro lado, los animales también pueden ejercer la comunicación no verbal, ya que transmiten información mediante ruidos, olores, posturas, movimientos, entre otros. En cambio, únicamente el ser humano es capaz de elaborar mensajes con un lenguaje verbal.

La comunicación no verbal presenta las siguientes características:

- No tiene muchas reglas específicas. No sigue las mismas reglas básicas que la comunicación verbal, por lo que no tiene una sintaxis, es decir, un orden específico de aparición, como en el caso de las palabras.
- Se transmite mediante elementos no lingüísticos. Los mensajes se producen con sonidos, ruidos, silencios, imágenes, gestos, movimientos y posturas, entre otros.
- Es más contextual. Se articula en base a las circunstancias, y el significado del mensaje suele depender del contexto. Si bien existe cierto margen de convencionalidad en algunos casos, como en los movimientos de la cabeza para indicar un "sí" o un "no", su significado no es universal y en cada cultura puede interpretarse de maneras distintas.
- Puede producirse de forma voluntaria o involuntaria. En algunos casos, el emisor desea comunicar algo, por ejemplo, cuando una persona señala hacia una dirección para indicar dónde está un

objeto. En otros casos, el emisor transmite un mensaje de forma no voluntaria, por ejemplo, cuando una persona mueve las manos al hablar.

- Puede producir interpretaciones erróneas. Depende de la capacidad del emisor y del receptor de captar e interpretar el mensaje de manera apropiada, ya que no hay un código común o universal que intermedie. En este tipo de comunicación tienen mayor predominancia aspectos no lógicos de nuestra mente, como la emocionalidad y la empatía.

Elementos de la comunicación no verbal

La comunicación no verbal cumple con el circuito de la comunicación de cualquier tipo: tiene un emisor, un receptor, un mensaje, un canal, un código y un contexto. En este tipo de comunicación, los mensajes se elaboran a través de otros sentidos y empleando otras partes del cuerpo:

- Emisor. Quien envía el mensaje utiliza sus cejas, su boca (para hacer muecas), sus ojos y la dirección en que mira, su postura corporal, su ceño, su distancia respecto al otro, su voz (ritmo y tono, pero no palabras) o sus gestos manuales.
- Receptor. Quien recibe el mensaje usa principalmente su vista y su oído, aunque no recibe palabras, sino tonos, imágenes y secuencias.

En ese sentido, la comunicación no verbal es mucho más versátil que la hablada, dado que dispone de un conjunto más libre de opciones. Además, puede incorporar elementos contextuales: señalar algo o hacia alguna dirección, tomar un objeto, realizar una mímica o imitar una acción que desea transmitirse.

¿Qué podemos transmitir a través del lenguaje no verbal?

El lenguaje corporal tiene un impacto directo en la percepción que generas, y su relevancia es aún mayor en el sector social y de impacto ambiental, donde las organizaciones buscan profesionales apasionados y comprometidos con generar un cambio positivo en el mundo.

A continuación, te compartimos algunos ejemplos de lo que puedes transmitir a través de tu lenguaje corporal durante una entrevista de trabajo:

- **Confianza**: Una postura erguida, contacto visual durante la conversación, un tono de voz seguro y evitar gestos nerviosos son señales de seguridad y confianza.
- **Profesionalismo**: Tener atención plena y enfocada en la conversación durante la entrevista demuestran respeto hacia el proceso y la organización.
- **Entusiasmo**: Una postura abierta, una sonrisa genuina y gestos que reflejen tu interés demuestran tu nivel de pasión y compromiso. Estos son atributos altamente valorados en el sector social y de impacto ambiental.

Consejos para un lenguaje corporal efectivo

- **Mantén una postura erguida**: Evita encorvarte durante la entrevista ya que puede expresar inseguridad o falta de interés. Procura prestar especial atención a la manera en la que te sientas, evita hacerlo al borde de la silla y adopta una actitud relajada y abierta (no te cruces de brazos, ni de piernas).
- **Sonríe de forma auténtica**: Una sonrisa genuina es acogedora y muestra empatía y actitud positiva. Inclina ligeramente la cabeza cuando la otra persona está hablando, para demostrarle que estás escuchando de forma activa.
- **Haz contacto visual**: Mantén contacto visual el 60-70% del tiempo para transmitir confianza e interés. Evita movimientos oculares bruscos o mirar hacia abajo.
- **Utiliza la gestualidad a tu favor**: Utiliza gestos moderados para enfatizar puntos clave de tu discurso, por ejemplo, un leve movimiento de manos, pero sin distracciones excesivas. Evita gestos nerviosos como tamborilear los dedos ya que pueden ser leídos como señal de ansiedad o nerviosismo.
- **Adopta una actitud abierta**: Mantén los brazos abiertos y las palmas hacia arriba. Evita cruzar brazos o encorvarte, que pueden transmitir una actitud cerrada o defensiva.

***TIP**: Estos consejos son válidos tanto para entrevistas presenciales como en línea. Recuerda también prestar especial atención a tu vestimenta. Vístete de forma adecuada para la ocasión para mostrar profesionalismo y causar una excelente impresión.*

Y lo más importante, ¡practica!

El **lenguaje corporal** es una herramienta poderosa que puedes utilizar para causar una impresión positiva durante una entrevista de trabajo. Con un poco de práctica, aprenderás a emplear tu lenguaje corporal para proyectar confianza, profesionalismo y entusiasmo.

Fuentes de consulta:

https://psicologiaymente.com/social/habilidades-comunicativas-basicas
https://concepto.de/comunicacion-no-verbal/#ixzz8ayCwrAvY
https://www.idealist.org/es/accion/como-dominar-lenguaje-corporal-entrevista-trabajo

RECURSOS:

Físicos: Aula múltiple, sillas, computador, TV

Humanos: ciudadanos, profesional en psicología

RESULTADOS:

Cualitativos: Los asistentes identificaron elementos clave del lenguaje no verbal, como la postura, el contacto visual y los gestos, que son fundamentales en entrevistas laborales, durante las dinámicas prácticas mejoró la conciencia sobre su lenguaje corporal, ajustando comportamientos como cruzar los brazos, mirar al suelo o mostrar expresiones faciales neutras. Se generó una reflexión grupal sobre cómo el lenguaje no verbal influye en la percepción de confianza y profesionalismo durante interacciones laborales. Los ciudadanos discutieron estrategias para mejorar su lenguaje no verbal en diferentes escenarios, como saludar con firmeza, mantener un contacto visual respetuoso y modular su tono de voz. Surgieron propuestas para incorporar prácticas regulares, como simular entrevistas laborales entre los mismos participantes para reforzar sus habilidades de comunicación.

El taller cumplió con el propósito de sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la comunicación no verbal en el ámbito laboral y en sus relaciones interpersonales. Asimismo, proporcionó herramientas prácticas que contribuyen a su desarrollo personal y fortalecen sus oportunidades de inclusión laboral.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 5 ciudadanos que se identifican con genero masculino, 2 de ellos hace parte del enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sarena Quevedo

FIRMA COORDINADOR:

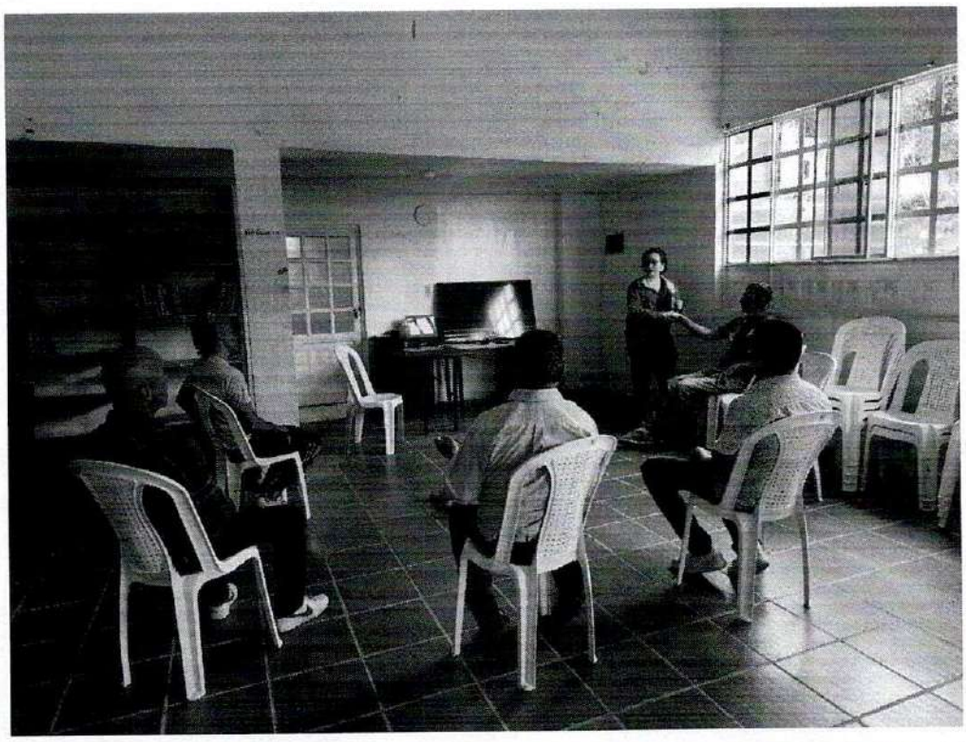
NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
Nombre de la actividad: Comunicación no verbal en entrevista laboral

Línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 13/11/2024

Momento: IV





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: Comunicación no verbal en entrevista laboral. | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79512039	Giovanny Palacios	54	No aplica	No aplica			X						Giovanny Gil
2	CC	1136912791	David Vinavarro	42	No aplica	No aplica			X						David
3	CC	1136912643	Orlando Daza	62	No aplica	No aplica			X						Orlando
4	CC	15887732	Diego [illegible]	61	No aplica	No aplica			X						Diego
5	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica.			X						Rodolfo
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Rincon | 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 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:** 13/11/2024	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Elaboración de hojas de vida			

OBJETIVO GENERAL:

- Favorecer habilidades personales en las y los ciudadanos mediante la consolidación de proyecto de vida, con el fin de generar autonomía y participación social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar conocimientos que permitan el adecuado diligenciamiento de la hoja de vida de forma autónoma.
- Orientar ejercicio de participación social mediante la elaboración de hoja de vida.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de momento de formación V en el marco de la línea de atención I, Desarrollo personal para la inclusión social se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. 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 persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en aula García Márquez así mismo el respectivo alistamiento de los elementos para que puedan participar en el taller y que se pueda ejecutar de la mejor manera, en donde se promoverá la participación activa.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a las y los ciudadanos con la presentación de la temática, la importancia de la escucha y seguir el paso a paso para que se logre el cumplimiento del objetivo trazado. Por otra parte se facilitará una hoja de vida minerva con lápiz a cada ciudadano, en donde se explicará cómo se encuentra conformada la misma.
- **Segundo momento:** Se realizará explicación del diligenciamiento de cada una de las franjas como lo son: información general, información personal, creación de objetivo, información familiar, educación y aptitudes, trayectoria por empresas, experiencia laboral, información de seguridad social, referencias personales.
- **Tercer momento:** Se retroalimentara la actividad, de tal manera que cada ciudadano logre de forma autónoma el diligenciamiento de cada una de las franjas que requiere la elaboración de la hoja de vida.

- **Reacondicionamiento del espacio:**
  La zona del aula García Márquez que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS

La hoja de vida, también conocida como currículum vitae o CV, es un documento crucial en el mundo laboral. Es tu carta de presentación ante los empleadores y puede marcar la diferencia entre conseguir ese trabajo soñado o quedarte atrás en la búsqueda de empleo.

LA IMPORTANCIA DE UNA HOJA DE VIDA

Primera impresión
Tu hoja de vida es a menudo la primera impresión que un empleador potencial tiene de ti. Es el primer paso en el proceso de selección y puede influir en la decisión de invitarte a una entrevista o descartar tu candidatura. Una hoja de vida bien diseñada y estructurada demuestra profesionalismo y atención al detalle, lo que puede causar una impresión positiva en los empleadores.

Destacar entre la competencia
En el mercado laboral actual, la competencia por los puestos de trabajo es feroz. Las empresas suelen recibir una gran cantidad de solicitudes para cada puesto anunciado. Tener una hoja de vida que se destaque puede marcar la diferencia. Utiliza un formato atractivo y resalta tus logros y habilidades de manera clara y concisa. Esto te ayudará a destacar entre la multitud de candidatos y aumentar tus posibilidades de ser seleccionado.

Refleja tu profesionalismo
Una hoja de vida bien elaborada muestra tu compromiso con tu carrera y tu profesionalismo. Muestra que te tomas en serio la búsqueda de empleo y que has invertido tiempo y esfuerzo en presentar tu información de manera efectiva. Los empleadores valoran a los candidatos que demuestran dedicación y seriedad en su búsqueda de empleo

Adaptabilidad
Es una herramienta versátil que puedes personalizar para adaptarla a puestos específicos. Puedes resaltar tus habilidades y experiencias relevantes para cada trabajo al que apliques, lo que aumenta tus posibilidades de ser considerado como un candidato adecuado.

INCLUSION SOCIO-OCUPACIONAL
Es un proceso que busca que las personas tengan acceso a oportunidades laborales, educativas y económicas, sin importar su origen, género, enfermedad, orientación sexual u otras circunstancias.
La inclusión socio-ocupacional se puede lograr a través de:
Orientación ocupacional
Se realiza una caracterización socio-productiva para establecer el enrutamiento de la persona hacia formación, empleabilidad o emprendimiento.

Fuente:
- https://www.anticipacionycontrol.com/es-importante-una-hoja-de-vida/
- https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-adult

RECURSOS
Físicos: Mesas, sillas, hojas de vida, lápices, listado de asistencia.

Recursos humanos: Participantes y terapeuta ocupacional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se evidenció que durante la actividad las y los ciudadanos se mostraron participativos y receptivos, en donde fue una temática de la cual no tenían dominio, manifestando que cuando requieren de diligenciar una hoja de vida siempre recurren al profesional o en su defecto algún compañero, siendo conscientes de que el diligenciamiento es erróneo. Por lo tanto agradecen y es de gusto e interés el aprendizaje de la elaboración de la hoja de vida, en donde refieren que lograron comprender la información para poder realizar posteriores. Po otra parte se resalta que son ciudadanos que están prontos a culminar el proceso en donde comprendieron la importancia de ser autónomos en estos procesos, ya que esto permite la inclusión socio-ocupacional.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de (10) ciudadanos de momento 5, se identifican como género masculino y (1) pertenece a adulto mayor.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hernel Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ELABORACION DE HOJAS DE VIDA
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 13/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: MOMENTO V





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: Elaboración de hojas de vida | 4. Fecha: 13/11/2024 | 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	79'634.717	Javier Vargas	47	No aplica	No aplica			x						
2	CC	93'80.264	Wilson Cruz	49	No aplica	No aplica			x						
3	CC	7976607	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica			x						
4	CC	80.72.391	Adolfo montaño	46	No aplica	No aplica			x						
5	CC	1.151.480	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica			x						
6	CC	7'142.621	Heyfaz Gonzalez	46	No aplica	No aplica			x						
7	CC	79.763.950	Victor Tello	48	No aplica	No aplica			x						
8	CC	79.376.044	Fabio Mojica	58	No aplica	No aplica			x						
9	CC	79.742.3??	Jose Garzón	50	No aplica	No aplica			x						
10	CC	9 600 459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica			x						
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

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.

H3

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:** 14,15/11/2024	**HORA:** INICIO: 6:00 am FINAL: 3:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Olimpiadas por la dignidad (Voleibol playa y fútbol).			

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 1, desarrollo personal para la inclusión social, 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:

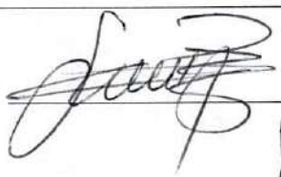
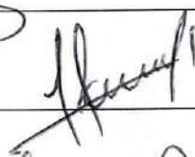
Cualitativos:

14/11/2024: Para el desarrollo de la tercera 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 voleibol playa y fútbol 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, logrando 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.

15/11/2024: Para el desarrollo de la tercera 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 la modalidad de fútbol dentro de las olimpiadas por la dignidad, jugando la final contra el equipo del eje de ampliación de capacidades, permitiendo sensibilizar a cada uno de los y las participantes de los diferentes servicios de la SDIS sobre la importancia de mantener un buen comportamiento en estos eventos, resignificando el rol de la persona habitante de calle por medio del deporte, de esta manera, conmemorar el mes del fenómeno de habitabilidad en calle y en riesgo de estarlo.

Cuantitativos:

14/11/2024: Se conto con la participación de 9 ciudadanos, todos de género masculino, 1 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

15/11/2024: Se conto con la participación de 8 ciudadanos, todos de género masculino, 1 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.
FIRMA DEL RESPONSABLE:  **FIRMA COORDINADOR:**  **NOMBRE COORDINADOR:** Jose Henry Diaz G.

Registro Fotográfico
Olimpiadas por la dignidad (Voleibol playa y fútbol).
Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
14/11/2024
Actividad Transversal







Listado 3

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: Olimpiadas por la dignidad (volebol playa y fútbol)

4. Fecha: 14/11/2024

5. Hora: 6:00A-1

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	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80117330	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	3276552	fernando Montaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80236384	JuanCarlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	70139483	Jorge soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79486644	Aleonaro Veloso	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1047347747	JHONNY	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79966283	Nelson Rodriguez	46	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.

Listado 4

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 Generación de vida por la prevención y habilidades de vida
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Olimpiadas por la dignidad (Voleibol playa y fútbol)
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	80117370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica.	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80765552	fernando Montaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	70139483	Jorge Soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79918641	Alvaro Velasco C.	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1014194197	JHONNY	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79962833	Nelson Rodriguez	46	No Aplica.	No Aplica	No Aplica			X						
9																
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:** 14/11/2024	**HORA:** 08:45 AM 10:00 AM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual para la Convivencia Social – Hagamos un pacto entre todos

OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar a las y los ciudadanos frente al respeto y comportamientos deseados en relación a las normas de convivencia en comunidad de vida, en el ámbito familiar, comunitario y social a través de explicación, análisis y ejercicios reflexivos de los temas asociados a derechos y deberes, convivencia, ciudadanía y presentación del manual para la convivencia social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer el significado de derechos, deberes, convivencia, ciudadanía y la importancia del fortalecimiento y entendimiento de estos en la dinámica de Comunidad de Vida, a la luz del manual para la Convivencia Social, asimismo a nivel familiar, social, laboral y comunitario.
- Generar espacios de escucha activa, diálogo y crecimiento personal a partir del trabajo colectivo dada la presentación del Manual para la Convivencia Social.
- Posibilitar acciones formativas de carácter grupal en la construcción cotidiana de la comunidad.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea I: Desarrollo personal para la inclusión social se implementará la metodología teórico-práctica para taller de interés a través de la cual, las y los participantes identificarán significado de: deberes, derechos, convivencia, ciudadanía y la importancia del fortalecimiento de las mismas en la dinámica de Comunidad de Vida destacando dichos temas para la construcción de un pacto para la convivencia social entre todos los miembros de la Comunidad.

Adecuación: Se acondicionará el espacio destinado para la actividad, el cual se encontrará en el aula múltiple.

La propuesta desea ser pedagógica enmarcada en la Línea I: Desarrollo personal para la inclusión social, buscando habilitar un escenario orientado en el marco del respeto que parta de la puesta en escena de habilidades sociales y que permita la escucha y la participación activa.

Momento 1: *Convivencia y ciudadanía en Comunidad* en este momento se realizará una contextualización del tema a través de lectura y socialización del concepto de derechos, deberes, convivencia, diez claves para la comunicación, convivencia como aspecto fundamental para el desarrollo humano y el bienestar de las personas, beneficios de la convivencia en sociedad, temas asociados al Manual para la Convivencia Social – Hagamos un pacto entre todos.

1. Desarrollo de habilidades sociales
2. Mayor diversidad cultural
3. Fortalecimiento del sentido de pertenencia
4. Mejorar la calidad de vida

Razones por las que la convivencia en sociedad es importante:

1. Construcción de una cultura de paz
2. Fortalecimiento de la democracia.
3. Promoción de la igualdad de oportunidades
4. Desarrollo sostenible.

Momento 2: *Ejercicio práctico para reconocer los temas a través de las siguientes preguntas orientadoras:*

1. *Por qué es importante respetar las diferencias en Comunidad de Vida.*
2. *Cómo puede la convivencia en sociedad mejorar nuestra calidad de vida.*
3. *Por qué es importante construir una cultura de Paz.*
4. *Cómo puede la convivencia en sociedad promover la igualdad de oportunidades.*

5. *Cómo puede la convivencia en sociedad contribuir al desarrollo sostenible.*

Posteriormente se socializa el concepto de ciudadanía como el valor fundamental que nos permite tomar decisiones expresarnos y vivir de acuerdo a nuestras convicciones, sin embargo, la libertad no es absoluta y está sujeta a ciertos límites para ejercer la ciudadanía.

Momento 3: Teniendo en cuenta la contextualización anterior se solicita a los asistentes que se enumeren de 1 a 4 y hagan grupos, se le asignará a cada grupo un tema con el fin de que puedan realizar lectura del mismo, llegar a consensos y a la construcción colectiva de los conceptos. Se finalizará con la exposición y socialización del tema de parte de cada uno de los grupos, asimismo, se realizará la lectura de faltas estipuladas en el Manual para la Convivencia Social, su tipificación y se habla sobre la diferencia entre la justicia retributiva y restaurativa, el cambio que se implementará en Comunidad de Vida a partir de la socialización de este nuevo manual.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez culminado con el cierre de taller, se deja de manera mancomunada organizado el espacio utilizado.

TEMAS:

La justicia restaurativa

Es un proceso que busca reparar el daño causado por un delito y restaurar las relaciones sociales afectadas por la acción criminal. Se trata de una alternativa a la justicia punitiva, que se centra en castigar a los responsables del delito.

La justicia restaurativa se basa en tres pilares:

- Responsabilidad: El infractor debe responder por sus acciones.
- Restauración: La víctima debe ser reparada y abandonar su posición de dañado.
- Reintegración: El infractor debe restablecer sus vínculos con la sociedad.

La justicia restaurativa se caracteriza por:

- Incluir a la víctima, al infractor y a la comunidad en la resolución del conflicto
- Centrarse en la reparación del daño a la víctima y a la sociedad
- Considerar el impacto victimizador global, es decir, a las personas que se han visto afectadas de manera indirecta
- Apostar por sistemas como la mediación a través del diálogo
- Realizarse en un encuentro horizontal, sin jerarquías y con igualdad de condiciones entre los participantes

La justicia restaurativa no es la respuesta para todas las situaciones y no está claro si debería reemplazar al sistema legal.

- **Los Derechos Humanos:**

son aquellas «condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización». En consecuencia subsume aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, «sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica o cualquier otra condición».
Los derechos humanos son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente, por lo que son considerados fuente del derecho; sin embargo desde el positivismo jurídico la realidad es que solamente los países que suscriben los Pactos Internacionales de Derechos Humanos o Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y sus Protocolos —Carta Internacional de Derechos Humanos— están obligados jurídicamente a su cumplimiento. Así, por ejemplo, en relación con la pena de muerte, contraria al Segundo Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, destinado a abolir la pena de muerte, no ha sido firmado por países como China, Irán, Estados Unidos, Vietnam, Japón e India.

Desde un punto de vista más relacional, los derechos humanos se han definido como las condiciones que permiten crear una relación integrada entre la persona y la sociedad, que permita a los individuos ser personas jurídicas, identificándose consigo mismos y con los demás.

- **Los deberes Humanos:**

Se denomina deber o deberes a la responsabilidad de un individuo frente a otro, aunque este otro puede ser una persona física (un par) o una persona jurídica (empresa, organización), incluso el mismo Estado. El deber siempre es establecido de manera previa a contraer la responsabilidad, y espera del individuo una conducta o una acción que favorezca su cumplimiento. Situación contraria, existe, en cualquier caso, la sanción o castigo por haber incumplido dichas responsabilidades.

- **CONVIVENCIA:**

La convivencia es entendida como el desarrollo y sostenimiento de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la equidad, la solidaridad, el sentido de pertenencia, el reconocimiento de la diferencia, la participación para la construcción de acuerdos y el ejercicio de los derechos humanos para el logro del bien común, el desarrollo humano y social.
Convivencia social: consiste en el respeto mutuo entre las personas, las cosas y el medio en el cual se desarrolla la actividad diaria. Hay que destacar la importancia de las leyes para que estas regulen y garanticen el cumplimiento de esa convivencia social.
Convivencia familiar: es aquella que se da entre los miembros de una familia.
Convivencia escolar o académica: 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 vínculo de ningún tipo. El ser humano no es un ser solitario sino todo lo contrario, somos seres sociales. Se necesita de los demás para vivir mejor y poder desarrollarse. Sin embargo, estos otros seres a los que se necesita, son diferentes. La diversidad es la clave de la humanidad, todos somos humanos y diferentes, esta característica, esta diferencia es lo que alimenta y hace crecer como personas pero también es la diferencia que provoca el conflicto.
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" aquel que piensa distinto o que tiene distinto idioma, cultura, raza o religión en armonía sin que los derechos de una persona avancen sobre los derechos de los demás. Para respetar la convivencia democrática hay una obligación moral y subjetiva que es la que cabe como integrantes del género humano y que está basada en que todos los seres humanos deben tener un trato igualitario sin importar las diferencias de origen.
PRÁCTICAS DIALÓGICAS: Las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos son formas de lenguajes que utilizan diversas comunidades sociales, con el fin de expresar algo sobre algo o alguien. Ambas se co-construyen en la interacción humana y están presentes en los diálogos entre hablantes cuando intercambian diversas ideas sobre asuntos comunes o diferentes, cuyas expresiones verbales y no verbales contienen las voces creadas en la historia de vida de cada hablante. Al estar presentes en las formas de lenguaje y de vida de los sujetos, las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos acompañan las conversaciones y los diálogos externos e internos de las personas para crear significados, cuya interpretación sólo es posible en un contexto interactivo articulado a las formas de vida del ser humano y de su forma de expresar. Como dice Wittgenstein (2007), las expresiones tienen relación con la localización corporal, es decir, lo que tiene que ver con el impacto fisiológico de la expresión. En este sentido, las palabras unidas a la expresión del rostro humano son significativas y orienta los significados y los sentidos de lo que es recordado y la manera como se recuerda. Las prácticas dialógicas como los códigos son formas de lenguajes, conexiones sociolingüísticas entre los hablantes que regulan las interacciones y reflejan patrones relacionales, cuyas características están ligadas al contexto interactivo co-construido por las personas. Los códigos que acompañan las prácticas dialógicas de los hablantes son el resultado de un aprendizaje que adquiere todo sistema humano en sus relaciones familiares y sociales y, en este ámbito, tienen la posibilidad de transformarse. Cuando en una práctica dialógica prima una forma de código para acompañar y regular las relaciones, esta forma sociolingüística puede mantener o transformar las experiencias cotidianas de los sujetos dentro del sistema familiar (Sánchez-Jiménez, 2013, 2015, 2016; Patiño-López, 2017).
COMUNIDAD: Lo que me interesa en este momento es hacer una distinción más abstracta entre la comunidad como modo de vida que organiza y da sentido al conjunto de prácticas de una población (como en el caso de los indígenas), y la comunidad como vínculo o proyecto fundado en un conjunto de creencias, valores, actitudes y sentimientos compartidos que puede estar presente en procesos, prácticas y proyectos que no necesariamente son comunidades en el primer sentido. Las comunidades indígenas y vecinales han sido suficientemente descritas por los antropólogos y defendidas por los intelectuales provenientes de sus propios movimientos, tal como se ha expuesto en el capítulo 8 de este libro. En cambio, la comunidad como vínculo y su potencial instituyente, requiere una reflexión y una conceptualización apropiada a nuestra realidad latinoamericana; labor que intentaré a continuación, a partir de ideas provenientes de autores que la han reivindicado en perspectiva crítica y emancipadora.
Con lo desarrollado hasta ahora, podemos afirmar que cualquier población asentada en un territorio o poseedora de rasgos comunes, no constituye per se una comunidad. La emergencia y pervivencia de comunidades humanas y de vínculos comunitarios, no está asociada ni puede entenderse como la sumatoria o confluencia de individuos, ni como la existencia de propiedades, atributos o intereses comunes. Tampoco podemos entender o conceptualizar lo comunitario desde lo individual, como lo han argumentado Lash, Maffesoli, Nancy y Esposito. La comunidad no es ni la suma de individuos, ni de sus intereses, ni de

fines compartidos; tampoco puede pensarse como entidad unitaria y homogénea que actúa como un sujeto colectivo.
Lo que hace que podamos llamar a un colectivo humano comunidad es la presencia de un sentido inmanente, de un vínculo "espiritual", de una "atmósfera sicológica" que lleva a que el sentimiento compartido de un nosotros que preexiste, subsiste y predomina sobre sus integrantes, Kant la denominó en su Crítica del juicio (1978) como sensus communis, entendido por él como el sentido que forma comunidad. "Se trata de un conocimiento distinto del de las ciencias, orientado por el amor a la sociedad y la conciencia de pertenecer a la comunidad" (Hernández, 2012: 73). Así, la comunidad es un sentido común, un mundo común, y ciertamente, se sabe que los participantes pertenecen a la comunidad y no que la comunidad pertenece a los participantes" (Fernández, 2000: 149).
De este modo, "una comunidad, para serlo, requiere la presencia de un sentido inmanente de la vida a la cual sus miembros pueden pertenecer; si no hay eso, no hay nada" (Fernández, 2000: 166). Otros aspectos a los que se les suele considerar como rasgo esencial del vínculo comunitario, –como la propiedad común o convivencia territorial, el reconocimiento de necesidades e intereses comunes o el establecimiento de fines comunes–, por sí mismos no implican comunidad, así favorezcan su emergencia y sostenimiento.

- **CIUDADANÍA**

Ciudadanía se refiere al conjunto de **derechos y deberes** a los cuales el ciudadano o individuo está sujeto en su relación con la sociedad en que vive. El término ciudadanía proviene del latín *civitas*, que significa 'ciudad'. Por tanto, ciudadanía es la **condición que se otorga al ciudadano** de ser miembro de una comunidad organizada.

La ciudadanía implica derechos y deberes que deben ser cumplidos por el ciudadano, sabiendo que aquellos serán responsables por la convivencia del individuo en la sociedad.

Este concepto de ciudadanía está ligado al derecho. Sobre todo en lo que se refiere a los derechos políticos, sin los cuales el individuo no puede intervenir en los asuntos del Estado. Permiten la participación directa o indirecta del individuo en el gobierno y en la consiguiente administración a través del voto directo para elegir o para competir por cargos públicos de forma indirecta.

Uno de los requisitos de la ciudadanía para que los ciudadanos puedan ejercer sus derechos políticos es la **nacionalidad**. Pero también existen personas que, a pesar de ser nacionales de un Estado, no tienen los derechos políticos, porque pueden haber sido revocados o denegados. Por ejemplo, los presidiarios no tienen derecho a votar, que puede obligatorio para los mayores de 18 años.

La ciudadanía se ejerce por las personas, los grupos y las instituciones que, a través de la **capacitación**. Es decir, a través del poder que tienen para realizar las tareas sin necesidad de autorización o permiso de alguien.

Las **acciones ciudadanas** deberían causar cambios que permitan evolucionar y fortalecerse, participando en comunidades, en políticas sociales y en ONG. Una participación activa a través del voluntariado, donde se realizan acciones solidarias, para el bien de la población excluida de las condiciones de ciudadanía.

Estas últimas organizaciones complementan la labor del Estado, realizando acciones en aquellas áreas a las cuales este no consigue llegar.

FUENTES:

- http://contenidomoodle.s3.amazonaws.com/Recursos_educativos/Comunidad_Alfonso%20Torres.pdf
- https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000117740_spa
- https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/98-noticias-adultez/1428-centros-de-atencion-habitante-de-calle
- https://es.scribd.com/document/468271034/la-convivencia-social
- https://www.significados.com/ciudadania/
- Declaración Universal de Derechos Humanos Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
- https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/878f51ae-5d80-40a9-87d0-58bf75179d53

RECURSOS:

Físicos:
Equipo pc portátil; tablero, marcadores, listado de asistencia; celular con cámara, papel craf.

Humanos:
Participantes, profesional en el área de trabajo social.

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 reflexión 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 de las normas de comunidad de vida como un pacto para todos, analizando que más allá de que la comunidad sea concebida por un espacio común se concluye que la comunidad se caracteriza principalmente por vínculos y relaciones contenidas en principio éticos como el respeto, el compromiso con el autocuidado, la tolerancia y la solidaridad, repensando conductas inadecuadas para replantearlas desde la acción concreta en la vida diaria de la comunidad. Por lo que se da cumplimiento al objetivo propuesto.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 8 ciudadanos y ciudadanas; 7 hombres, 1 mujer, no se contó con la asistencia de población LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

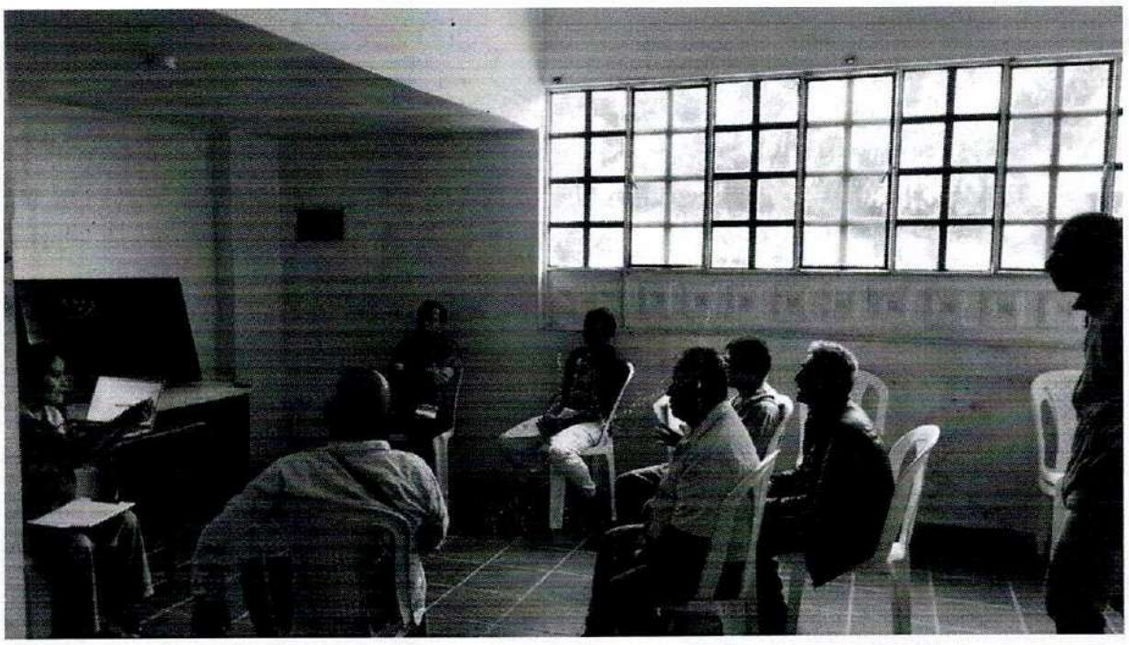
REGISTRO FOTOGRÁFICO

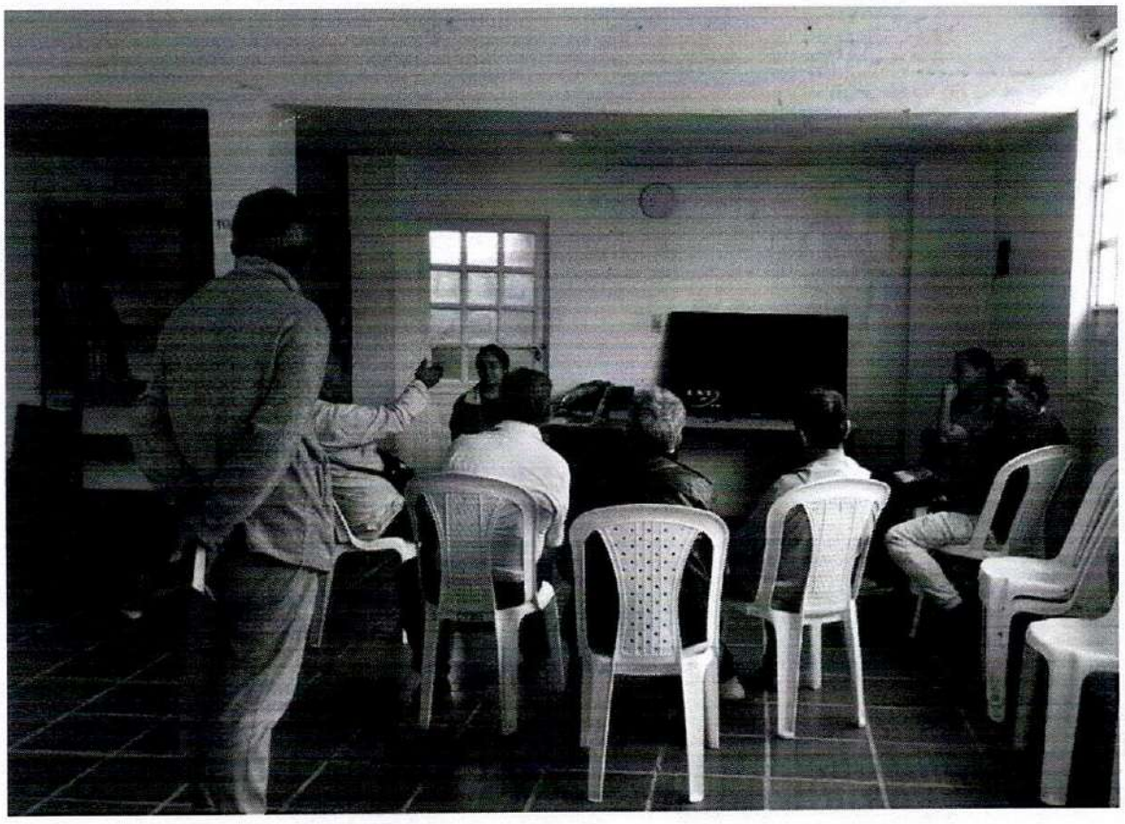
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual para la Convivencia Social – Hagamos un pacto entre todos

LÍNEA DE ATENCIÓN I: Línea I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 14/11/2024

Tipo de actividad: Taller 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: Comunidad de vida | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Manual para la Convivencia Social - Hagamos un pacto entre todos | 4. Fecha: 14/11/2024 | 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica			X						
2	CC	8893968	José Corzo	63	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1136912643	Orlando Daza	61	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10532109	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79830594	Carlos Ramirez	50	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1023871716	Yali Arandegis	37	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79685313	Erick Negro	51	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80929009	Jhon Ramirez	41	No aplica	No aplica			X						
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

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_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:** 14/11/2024	**HORA:** Inicio: 10:30 Final: 12:00
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Con-tacto			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar espacios de relajación que permita en los ciudadanos y ciudadanas la conexión consigo mismo; con el fin de encontrar bienestar mental y físico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
Disminuir tensión muscular mediante la ambientación del lugar con música instrumental.
Canalizar sentimientos reprimidos mediante la escritura.

METODOLOGÍA:
La estrategia que se implementara en la actividad es la metodología lúdico terapéutica, se basa lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde permita exteriorizar conflictos internos y minimizar los efectos de experiencias negativas, se busca a partir de esta metodología propiciar el desarrollo integral de la persona en las dimensiones física, emocional, social e intelectual.

Adecuación: Se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la temática, además se convoca a los participantes en zona verde, en el cual se desarrollará la actividad.

Primer momento: Se ubicaran a los participantes en círculo, facilitando una colchoneta; posterior se les pedirá que se quiten los zapatos para tener el contacto con la naturaleza. Se ambientara la actividad con música instrumental llamada (Musica Reiki Elimina estrés, liberación de melatonina y toxina) se implementaran técnicas de respiración.

Segundo Momento: Se les pedirá a las y los ciudadanos que adopten postura supino o postura cómoda sobre la colchoneta, posteriormente se colocara una meditación guiada para relajar la mente y el cuerpo en el cual se llama (mindfulness para relajar la mente y el cuerpo).

Tercer momento: Se realizara la escritura terapéutica, colocando 5 preguntas para que sean respondidas. Tales como: Describa momentos, experiencias, personas que considero parte de mis relaciones positivas; momentos actividades y tareas que valoro porque tienen mucho sentido para mí; momentos, experiencias, tareas que te hacen sentir emociones positivas; momentos y tareas, actividades que me hacen conectar y centrarme en el momento; actividades metas y tareas que me transmiten una sensación de logro. Por último se le pedirá que componente debe fortalecer y acciones realistas para poder ejecutar.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicitara a los ciudadanos organizar el espacio utilizado y se organicen el espacio, se dispone a regresar a la comunidad.

TEMAS

MEDITACION

es un **conjunto de prácticas que se enfocan en la integración de la mente y el cuerpo** y que buscan la calma y el bienestar de quienes la practican, explica el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (Nccih, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos.

Muchas de las técnicas de meditación tienen sus raíces en las tradiciones orientales, continúa el organismo americano. Algunos tipos de ella implican **mantener el pensamiento en una sensación particular** (como atender a la respiración, a un sonido, a una imagen o a un mantra). Mientras que otra forma incluye la **atención plena** (mindfulness) que consiste en mantener la conciencia en el momento presente.

Cuáles son los beneficios de la meditación en la salud mental De acuerdo con el Nccih, existen estudios que reconocen que la meditación es útil en el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

En este sentido, la Escuela de Medicina de Harvard señala que la meditación de atención plena sirve para mejorar la capacidad de las personas para hacer frente a factores estresantes de la vida. A su vez, la entidad educativa hace mención de un estudio aleatorizado publicado el 9 de noviembre de 2022 en la revista JAMA Psychiatry que determinó que un enfoque sin medicamentos podría ser igual de efectivo para reducir los síntomas de ansiedad.

Asimismo, el Centro Nacional aclara que la meditación no debe usarse para reemplazar la atención convencional o como una razón para posponer una visita a un proveedor de atención médica por un problema médico.

Otros beneficios de la meditación para la salud

Si bien se requiere más investigación, la Asociación Americana del Corazón indica que existe evidencia sobre la influencia de la meditación en el cerebro. De acuerdo a la Asociación, esta práctica contribuye a: aumentar la capacidad de procesar la información, ralentizar los efectos cognitivos del envejecimiento, reducir la inflamación, apoyar el sistema inmunológico, reducir los síntomas de la menopausia, controlar la respuesta del cerebro al dolor y mejorar el sueño.

ESCRITURA TERAPEUTICA

se define como un conjunto de ejercicios de terapia en los que una persona escribe los pensamientos o emociones que no puede expresar de manera verbal. Un ejercicio que parece sencillo, pero que tiene numerosos beneficios para el paciente.

Así, la escritura es una poderosa herramienta para poder expresar las cosas "desde la distancia". Esto hace que se cambie la perspectiva de nuestros sentimientos y emociones, al verse "desde fuera".

Esto es de gran importancia en aquellos casos en los que una persona no expresa sus sentimientos verbalmente porque le producen un gran malestar o ansiedad. De la misma forma, este distanciamiento permite el bloqueo de las propias emociones.

Al escribirlas, el paciente ve de forma más clarividente cuáles son sus emociones y no queda prisionero de las mismas. Es decir, se podría decir que suponen un ejercicio perfecto para liberarse y para mejorar en nuestra inteligencia emocional.

Por ello, este tipo de ejercicios están especialmente indicados para personas que pasen por una situación de estrés o que padezcan de trastornos de ansiedad, problemas de autoestima o depresión.

Referencias

- https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/05/que-es-la-meditacion-y-como-puede-mejorar-la-salud-mental
- https://www.rafaelsalaspsicologo.com/escritura-terapeutica-que-

es/#:~:text=La%20escritura%20terap%C3%A9utica%20se%20define,numerosos%20beneficios%20para%20el%20paciente.

RECURSOS
Físicos:

Colchonetas, música, portátil, bafle, hojas, lápices.

Recursos humanos:

Ciudadanos y ciudadanas, Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los ciudadanos y ciudadanas participaron de manera respetuosa, teniendo en cuenta que lograron vivenciar un espacio de relajación y disminución de tensión muscular, estando a la escucha, técnica de respiración. Por otra parte se evidenció la participación consciente y al momento de expresar y retroalimentar. Cabe destacar que se cumplieron los objetivos trazados, teniendo en cuenta que al ingresar algunos participantes fueron apáticos, otros resistentes al proceso, pero durante la ejecución permitieron sentir y relajarse lo que conllevo a disminuir tensiones musculares, canalizar sentimientos reprimidos, optando como resultado un bienestar físico y mental.

Cuantitativos:

Ingresaron y participaron seis (6) ciudadanos. De la población total había 1 adulto mayor. Todos identificándose con género masculino, 1 miembro perteneciente de la comunidad LGTBI. La participación de la población restante se identifica como heterosexual.

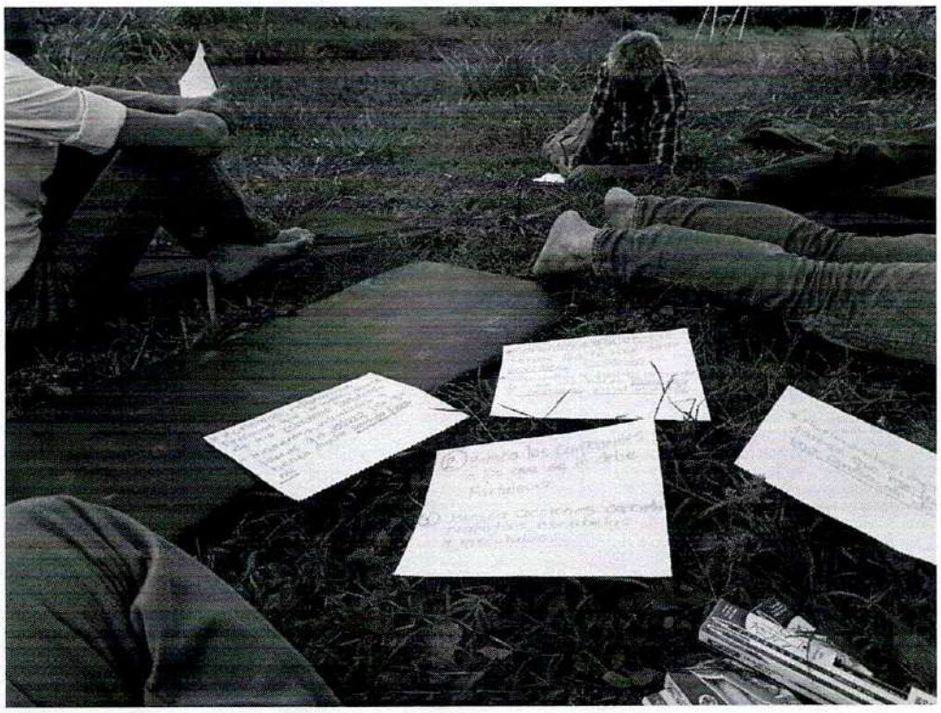
FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CON-TACTO
LÍNEA DE ATENCIÓN I DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
FECHA: 14/11/2024





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 I2024020295 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Contacto | 4. Fecha: 14/11/2024 | 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	5.824.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica			x					VILLA.	
2	CC	79660046	Mario Noriega	51	No aplica	No aplica			x					Mario N.	
3	CC	1074142389	LUIS ALBERTO LIZ		No aplica	No aplica			x					LUIS	
4	CC	80731729	LUIS ROMERO	43	No aplica	No aplica			x						
5	CC	79396046	Fabio Mojica		No aplica	No aplica			x					FabioM	
6	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			x					OM	
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

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:** 14/11/2024	**HORA:** 2:00 PM-4:00 PM
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karin Cepeda
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Uso y abuso de la nicotina y sus efectos en la salud		

OBJETIVO GENERAL:
Dar a conocer a los ciudadanos de comunidad de vida las diferentes enfermedades y complicaciones de salud producidas por el abuso de la nicotina, de una manera psicoeducativa y visual con el fin de que los asistentes se sensibilicen y adopten medidas y hábitos de vida saludable para mitigar el consumo y prevenir complicaciones en su salud a largo plazo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Capacitar a los ciudadanos a cerca de los componentes del cigarrillo y el efecto nocivo en el organismo, dando a conocer los efectos que hace el consumo de este y sus complicaciones de salud
- Dar a conocer las diferentes enfermedades que causa el consumo de nicotina, informando sus signos síntomas y formas de prevención de estas.
- Implementar en los ciudadanos hábitos de vida saludable que aporten medidas de mitigación del tabaquismo, dando a conocer pautas y consejos que ayudaran a dejar de consumir nicotina, con el fin de crear un patrón de responsabilidad autónoma y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos dentro y fuera de comunidad.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de momento III, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos y las ciudadanas conozcan y se informen acerca del uso y abuso de la nicotina y sus efectos en la salud.

Adecuación:

Se utilizará el espacio de sala de tv de casa 2 adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará como herramientas un computador portátil, una mesa para estos elementos y un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.

- **Primer momento:**
  Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno al uso y abuso de la nicotina y sus efectos en la salud, iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.
- **Segundo Momento:**
  Se realizará el desarrollo del tema en general proyectando un video, que da a conocer los efectos del consumo de la nicotina en la salud del organismo, posteriormente en una charla psicoeducativa interactuando con los ciudadanos dando a conocer las diferentes enfermedades que causa el fumar dando pautas para adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir y tratar a tiempo este evento.
- **Tercer momento:**
  Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca uso y abuso de la nicotina y sus efectos en la salud, y la importancia de adoptar hábitos de vida saludable para mejorar la calidad de vida de los asistentes. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez terminado el taller, se invitará a los ciudadanos a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida, quienes acatan cumpliendo la petición del profesional.

TEMA: ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL TABACO



La nicotina y el tabaco
La nicotina que contiene el tabaco puede ser adictiva como el alcohol, la cocaína y la morfina.

Causas

El tabaco es una planta cultivada por sus hojas, las cuales se fuman, se mastican o se inhalan.

El tabaco contiene un químico llamado nicotina. La nicotina es una sustancia adictiva.

Millones de personas en los Estados Unidos han sido capaces de dejar de fumar. Aunque la cantidad de fumadores de cigarrillo en los Estados Unidos ha bajado en los años recientes, la cantidad de consumidores de tabaco sin humo ha subido constantemente. Los productos del tabaco sin humo se colocan ya sea en la boca, la mejilla o el labio y se chupan o se mastican, o se colocan en las fosas nasales. La nicotina de estos productos se absorbe en la misma proporción que el tabaco que se fuma y la posibilidad de adicción es igualmente muy fuerte.

Tanto el consumo de tabaco para fumar como del tabaco sin humo ofrecen muchos riesgos para la salud.

Síntomas
El uso de la nicotina puede tener muchos efectos diferentes en el cuerpo. Puede:

- Disminuir el apetito: el temor a aumentar de peso hace que muchas personas no quieran dejar de fumar.
- Estimular el estado anímico, dar a las personas una sensación de bienestar y quizás incluso aliviar la depresión menor.
- Incrementar la actividad en el intestino.
- Crear más saliva y flema.
- Incrementar la frecuencia cardíaca alrededor de 10 a 20 latidos por minuto.
- Incrementar la presión arterial a 5 a 10 mm Hg.
- Posiblemente causar sudoración, náuseas y diarrea.
- Estimular la memoria y la vigilia: las personas que consumen tabaco con frecuencia dependen de este para ayudarlos a cumplir ciertas tareas y desempeñarse bien.

Los síntomas de abstinencia de nicotina aparecen al cabo de 2 a 3 horas después del último consumo de tabaco. Las personas que fumaron por más tiempo o que fumaban una cantidad mayor de cigarrillos al día son más propensas a tener síntomas de abstinencia. Para quienes están dejando de fumar, los síntomas alcanzan su máximo aproximadamente de 2 a 3 días más tarde. Los síntomas comunes incluyen:

- Un deseo vehemente de nicotina
- Ansiedad
- Depresión
- Somnolencia o problemas para dormir
- Malos sueños y pesadillas
- Sentir tensión, inquietud o frustración
- Dolores de cabeza
- Incremento del apetito y aumento de peso
- Dificultad para concentrarse
- Usted puede notar algunos o todos estos síntomas al cambiar los cigarrillos regulares por cigarrillos con contenido bajo de nicotina o cuando reduce la cantidad de cigarrillos que fuma.

Tratamiento
Es difícil dejar de fumar o de consumir tabaco que no se fuma, pero cualquiera puede hacerlo. Hay muchas maneras de dejar de consumir tabaco.

También hay recursos para ayudarlo a dejar el tabaco. Los familiares, los amigos y los compañeros de trabajo pueden ser una fuente importante de apoyo. Dejar el tabaco es difícil si usted está intentando hacerlo solo.

Para tener éxito, realmente tiene que tener el deseo de dejar de fumar. La mayoría de las personas que han dejado de fumar lo intentaron sin éxito por lo menos una vez en el pasado. Trate de no ver los intentos anteriores como fracasos. Véalos como experiencias de aprendizaje.

A la mayoría de los fumadores les resulta difícil romper todos los hábitos que han creado en torno al fumar.

Un programa para dejar de fumar puede mejorar sus probabilidades de éxito. Estos programas se ofrecen en hospitales, secretarías de salud, centros comunitarios, lugares de trabajo y organizaciones nacionales.

La terapia de reemplazo de nicotina también puede ser útil. Esto implica el uso de productos que suministran dosis bajas de nicotina, pero ninguna de las toxinas presentes en el humo. Los reemplazos de la nicotina vienen en forma de:

- Goma de mascar
- Inhaladores
- Pastillas para la garganta
- Aerosol nasal
- Parche cutáneo
- Usted puede comprar muchos tipos de reemplazos de nicotina sin receta médica.

FUENTE DE CONSULTA: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584#:~:text=cigarrillo%20para%20siempre.-,La%20nicotina%20es%20la%20sustancia%20qu%C3%ADmica%20del%20tabaco%20que%20hace,de%20%C3%A1nimo%20y%20el%20comportamiento.

.

RECURSOS:
Físicos: Sillas, 1 Planilla de asistencia, 1 esfero, 1 computador portátil,
Humanos: Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Se logro capacitar a los ciudadanos asistentes acerca del uso de la nicotina, y sus efectos nocivos para la salud, creando conciencia de los que se está consumiendo al fumar
- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren siendo fumadores pesados la información dada aporta a su educación en salud ya que conocieron las diferentes enfermedades producidas por el uso y abuso de la nicotina.
- Los ciudadanos mostraron participación activa acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, motivados a adquirir buenos hábitos de vida saludable como la mitigación del consumo de tabaco y cigarrillo, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Cuantitativos:
Se logro la convocatoria de participantes pertenecientes a momento III en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 1
Hombres: 11
Lgtbi: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Karin Cepeda

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Uso y abuso de la nicotina y sus efectos en la salud

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

FECHA: 14/11/2024

Momento III





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: Uso y Abuso de la nicotina y sus efectos en la salud
4. Fecha: 14/11/2024
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	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	1033745862	JHON MORA	38	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	1037444047	Shantal Ramirez	33	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	79979200	Ivan Cardenas	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	1023871716	YAGI Arciniegas	37	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	7144987	EDILIN. PEREZ	50	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	9037887	CESAR SOGAMOSO	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	79930514	Carlos Ramirez	50	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	79835163	Edwin Barreto	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	PT	1039775	Jesus Mago	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	1024574763	Alvaro paredes	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	1588810	Alejandro . S.	60	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
12	CC	80801879	Simon Ubagos	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1072961528	Wilber Saguedo	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Karin Yoleny Cepeda Lozano
14. Cargo o rol del responsable: Aux. de enfermeria
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:** 14/11/2024	**HORA:** 02:00 PM 04:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción del Proyecto de Vida.

OBJETIVO GENERAL:

Orientar en la reflexión, visualización de las y los ciudadanos, para que estructuren su proyecto de vida, con esto generen acciones de autocuidado, planes a corto, mediano y largo plazo, por otra parte, se realizara matriz DOFA para conectar con el tema, a través de ejercicios de escritura, diálogo y análisis de situaciones tales como la identificación de la Misión de vida, pasiones e intereses personales y valores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Activar la visualización de los participantes, para generar posibilidades de cambio personal.
- Fomentar en los participantes el pensar en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos y con ello la elaboración de su proyecto de vida y matriz DOFA, a través del autoconocimiento identificando su Misión de vida, pasiones y valores personales.
- Estimular la reflexión y visualización de los participantes, para que programen su proyecto de vida con distintas alternativas.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea I: Desarrollo personal para la inclusión social se implementará la metodología teórico-práctica con momento IV, a través de la cual, las y los participantes identificarán que es el Proyecto de Vida y su importancia a fin de que logren visibiliza su misión de vida, valores, pasiones, estos temas asociados al tema y la consolidación del mismo, en donde se permite al profesional en Trabajo Social acompañar y orientar a la ciudadanía de comunidad en la función del reconocimiento de sus proyectos de vida.

Adecuación: Se organizará el espacio destinado para el taller proyectado Aula de Artes, seguido a esto se convocará a los y las participantes al sitio asignado, el profesional de Trabajo Social realizará el alistamiento de los materiales necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad programada.

Primer momento: Se socializará a las y los ciudadanos el plan de trabajo a desarrollar durante el encuentro, la metodología a implementar y los objetivos a alcanzar. A continuación, se iniciará el taller sensibilizando en el tema de la matriz DOFA y la construcción de un proyecto de vida y su importancia para el proceso de desarrollo personal de cada uno para tener en cuenta para un futuro egreso a inclusión familiar y social de las y los ciudadanos. Por otra parte, se realizará lectura de los siguientes conceptos: Misión de Vida, Pasiones y Valores personales,

Segundo Momento:

Teniendo en cuenta lo anterior, se realizará lectura nuevamente de los conceptos, llevando a las y los ciudadanos que puedan interpretar el significado de Misión de Vida, Pasiones y Valores personales y los puedan asociar a la construcción y anhelo de su proyecto de vida actual, dejando atrás el pasado y las decisiones que conllevaron a dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas, para que se den la oportunidad de visualizarse como personas nuevas que aportaran a su construcción individual, familiar y social. Seguido de esto se realizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te emociona?
2. ¿Cuál es tu propósito de vida?
3. ¿Qué es lo más importante en tu vida?
4. ¿Qué principios guían tu vida?

5. ¿Cuáles son las experiencias significativas de tu vida?
6. ¿Qué te hace sentir vivo?
7. ¿Como imaginas tu futuro?
8. ¿Como te visualizas en 3 meses, 6 meses y en 5 años?

Para lo cual se dará el tiempo pertinente para que las y los ciudadanos piensen en cada una de las preguntas, conceptos y puedan plasmar en una hoja lo que corresponda a cada uno. Seguido se permitirá a cada participante que pueda socializar si desea lo que plasmo en la hoja, se da el espacio para el debate con relación al tema por medio del análisis de los conceptos y la respuesta de las preguntas orientadoras.

Tercer momento:

Se distribuirá a los participantes la hoja de trabajo "FODA", explicándoles en qué consiste el trabajo a realizar Después se solicitara a los participantes que llenen el cuadro con la mayor sinceridad posible. Luego se arman grupos parar que expongan ciertas ideas, coincidencias y evaluar los factores externos como internos. Se pedirá a un representante de cada grupo, para que comente la experiencia del grupo. Finalmente, las y los participantes elaboraran su herramienta de proyecto de vida, se guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invitara 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:

Misión de Vida

¿Qué hago yo aquí? ¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿Tengo alguna misión en particular? ¿Cuál es mi camino?" no son preguntas que nos hagamos cada día, pero es probable que, si te interesa el mundo del crecimiento personal, en alguna ocasión te las hayas planteado. Tener una misión personal clara y definida puede ser el mejor salvavidas para tomar las decisiones correctas a corto y largo plazo, aún más cuando estás en un punto donde no sabes qué hacer con tu vida.
¿Qué es la misión personal? Es una declaración sobre la clase de persona en la que te quieres convertir: te sirve para apoyarte en ella y sentirte realizado. Es el plano para construirte, establecerte y posicionarte entre el resto de las personas. Es quién eres, qué ofreces a los demás, a qué te dedicas y qué haces para lograr ser y hacer. Nace cuando te desligas del "qué quieren de mí" y lo cambias por "qué quiero para mí". Cada vez que reconocemos principios, creencias o valores que resuenan dentro de nosotros, se va formando nuestra misión.

La visión y la misión no son lo mismo. La visión plantea el futuro, es la capacidad de ver más allá, visualizar con los ojos de la imaginación el resultado final que pretendes alcanzar. La misión está enfocada en el presente, es la base de todas tus metas. Describe qué vas a hacer y cómo para cumplir esa gran meta.
Para crear tu misión personal debes responder una serie de preguntas.

Descubriendo tus valores y pasiones personales

Uno de los pasos más críticos para encontrar significado en cada paso de tu vida es descubrir tus valores y pasiones. Los valores y las pasiones son las cosas que nos impulsan, nos inspiran y dan sentido a nuestras vidas. Sin ellos, podemos sentirnos perdidos, sin rumbo e insatisfechos. Pero, ¿cómo descubres tus valores y pasiones? Y una vez que los has descubierto, ¿cómo los integras en tu vida? En esta sección, exploraremos estas preguntas y brindaremos información desde diferentes puntos de vista.
1. ¿Qué son los valores?
Los valores son los principios que guían nuestro comportamiento y toma de decisiones. Son las cosas que son más importantes para nosotros y reflejan nuestras creencias y prioridades. Algunos valores comunes incluyen honestidad, integridad, lealtad, respeto y compasión. Los valores pueden ser personales o culturales y, a menudo, cambian con el tiempo a medida que crecemos y aprendemos.
2. ¿Cómo descubres tus valores?
Para descubrir tus valores, es importante reflexionar sobre lo que más te importa. Hágase preguntas como: "¿Qué defiendo?" "¿En qué creo?" "¿Qué me hace sentir realizado?" "¿Qué me motiva?" También puedes intentar hacer una lluvia de ideas sobre una lista de valores y clasificarlos en orden de importancia. Una vez que haya identificado sus valores, intente vivir su vida de una manera que se alinee con ellos.
3. ¿Qué son las pasiones?
Las pasiones son las cosas que amamos hacer y que nos traen alegría y satisfacción. Son las actividades que nos hacen perder la noción del tiempo y que tenemos muchas ganas de realizar. Las pasiones pueden ser pasatiempos, intereses o incluso trayectorias profesionales.

Proyecto de Vida

Es un concepto que en su trayectoria histórica ha sido descrito y caracterizado por autores con diferentes abordajes y enfoques y ha estado vinculado a la necesidad del ser humano de superar sus deficiencias y carencias en su vida y buscar su bienestar, satisfaciendo su capacidad de amar y trabajar, disminuyendo su malestar y sufrimiento, a través de la organización de planes que le ayuden a solventar estas vicisitudes. Los estudios proponen que es producto de procesos intrasubjetivos y motivacionales de procesos intersubjetivos y de potencialidades para la reconstrucción individual y social, en los que la integralidad, la pluridimensionalidad y la condición del sujeto desde lo histórico-contextual juegan un papel importante en la permanente reinvención que debe hacer ante las circunstancias sociales y culturales que se le presenten.

La aparición del concepto de "proyecto de vida" se halla a mediados del siglo XX -en el auge del Estado de Bienestar- alrededor de acciones propias del fin de la adolescencia, como la salida del hogar parental mediante la independencia económica lograda con un empleo o profesión, y la formación de una familia propia; sin embargo, el concepto de "Proyecto de Vida" puede rastrearse desde las más antiguas filosofías y normalmente se encuentra implícito en cualquiera de ellas, "relacionándose con los conceptos de felicidad y bienestar, que en principio son motivos básicos del ser humano.".

Lo anterior, establece, posturas conceptuales, teóricas y metodológicas, que se vienen dando, en especial como constructo psicológico y que, en las condiciones sociopolíticas del siglo XXI, hacen que el estudio de este tema se potencialice e invite a las ciencias sociales y, en especial, a la Psicología, a revisarlo, estudiarlo y asociarlo con variables psicológicas, que lo configuran. Sin embargo, esta necesidad, no sólo se basa en las metas o logros que la sociedad capitalista-neoliberal, nos exige que se consigan, en la cotidianidad, o los aspectos racionales y cognitivos, asociados a la planeación y organización, sino a la necesidad de mirar al ser humano desde sus diversas dimensiones y trabajar en los diversos contextos, incluyendo y promoviendo el conocimiento y la comprensión de sí mismo y de los otros, a través de la construcción de Proyectos de Vida como necesidad para formar integralmente a la persona 10 o elaborar proyectos de vida alternativos.

Pasos para lograr un proyecto de vida

1. Autoconocimiento

¿Qué cosas me gustan? ¿Qué cosas me disgustan? ¿Cuáles son mis habilidades? Estas son algunas de las preguntas que toda persona se puede hacer a la hora de definir quién es y hacia dónde quiere ir.

El autoconocimiento es uno de los pasos más importantes para definir un proyecto de vida personal; ya que en la medida en la que esté alineado a lo que el individuo es, más liviano se hará el camino y mayor será la recompensa. Es indispensable que el individuo esté convencido de los objetivos y metas a alcanzar y así encuentre en su interior la energía para lograrlos.

2. Revisar proyectos

Es importante que la persona revise los objetivos que alguna vez se propuso para ver si responden a sus intereses e inquietudes de hoy. ¿Este es mi proyecto de hoy o de cuando era niño? ¿Es mi proyecto o es el de mis padres? Con el correr de los años, se puede notar que las personas con las que se recorrió un largo camino (en la escuela, en la universidad) comienzan a transitar sus propios proyectos y descubrir su plan de vida. Los padres tienen un plan de vida, los hermanos tienen otro plan de vida, los amigos del secundario, otros. Las diferencias no deben afligir, sino motivar para salir al encuentro del propio. Tener un proyecto de vida que cada uno arme a medida permite alcanzar una vida más serena y feliz alineada a lo que cada uno es, independientemente de que se puedan o no cumplir todos los objetivos propuestos.

3. Plantear objetivos y metas propias

En este paso, es necesario que la persona analice su vida al día de hoy (viendo qué quiere cambiar, qué quiere dejar como está) y sus verdaderas necesidades. Así, fija objetivos y piensa en metas que llevarán a ellos. Es importante visualizar cómo se va a lograr todo lo que se quiere y no dejar de creer en el poder de la imaginación: está probado que visualizar situaciones e ideas ayuda a ser más positivo y perseverante.

4. Pasar a la acción

La acción implica que el individuo ponga todo de sí para lograr los objetivos. Esto supone, también, desarrollar una tolerancia a la frustración cuando los planes no salen como se esperaba. Ir variando los pequeños objetivos o metas que conforman el proyecto de vida es parte de esta tarea. Existe una serie de valores que son fundamentales a la hora de encarar la ejecución de objetivos:

- Optimismo. Si se logra cumplir con esta característica, la vida será más fácil. El optimismo permite ver siempre el lado bueno de todas las cosas que ocurren. Ser una persona optimista es una cuestión de ejercitación diaria.

- Autoconfianza. La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que se hayan atravesado, pero, al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla. La persona debe comenzar a sentir confianza en lo que es, aceptarse a sí misma y a partir de allí empezará a sentirse distinta y capaz de lograr todo lo que se proponga.
- Paciencia. El proyecto de vida es un proceso que no se logrará de la noche a la mañana, ya que es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo. Para lograr cada cosa propuesta es cuestión de ser paciente: este trayecto no es para ansiosos.
-
- **Qué es una matriz DOFA**
- Una **matriz DOFA** es una técnica de análisis que se utiliza para identificar los factores internos y externos que pueden afectar una situación o decisión. La sigla **DOFA** proviene de las primeras letras de cada uno de los cuatro elementos que se analizan:

  Debilidades: se refieren a los aspectos internos de la situación que pueden afectar negativamente el resultado.
  Oportunidades: son factores externos que pueden ser beneficiosos para el resultado.
  Fortalezas: son aspectos internos que pueden contribuir positivamente al resultado.
  Amenazas: son factores externos que pueden afectar negativamente el resultado.

  La **matriz DOFA** se utiliza en una variedad de contextos, desde el ámbito empresarial hasta el personal, para evaluar la situación actual y planificar estrategias futuras.

Fuente de consulta:

- Vargas-Trepaud, R. (2005). Proyecto de Vida y Planeamiento estratégico personal. Lima: Edición del autor.
- Rojas-Otálora, A., y Hernández-Garzón, D. (2011). Evaluación de características de calidad de vida en estudiantes de la UNAD en el CEAD Barranquilla, Colombia. 12o. Congreso Virtual de Psiquiatría- Interpsiquis 2011. Palma de Mallorca: Psiquiatría.com.
- https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz8lPPHJaNJ.
- https://programas.uniandes.edu.co/blog/que-es-una-matriz-dofa-descubre-como-usar-esta-herramienta-para-potenciar-tus-fortalezas
- https://fastercapital.com/es/tema/descubriendo-tus-valores-y-pasiones.html
- https://issuu.com/revistamundosocial/docs/mundo_social_febrero_2023/s/19132409

RECURSOS:
Físicos: 1 planilla de asistencia, hojas, lápices, computador, T.V
Humanos: Ciudadanos y un Trabajador Social

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se logra desarrollar la sesión, dando cumplimiento al objetivo propuesto orientar en la reflexión, visualización de las y los ciudadanos, para que estructuren su proyecto de vida, con esto generen acciones de autocuidado, planes a corto, mediano y largo plazo, por otra parte, se realizara matriz DOFA para conectar con el tema, a través de ejercicios de escritura, diálogo y análisis de situaciones tales como la identificación de la Misión de vida, pasiones e intereses personales y valores. Los participantes se muestran atentos y participativos, cada uno de los ciudadanos logra diligenciar la matriz "FODA" donde logra reconocer habilidades, gustos, intereses y fortalezas, a partir de lo anterior se generan metas a corto, mediano y largo plazo, se genera la reflexión grupal con el significado de Misión de Vida, Pasiones y Valores personales ya que los logran asociar a la construcción y anhelo de su proyecto de vida actual, dejando atrás el pasado y las decisiones que conllevaron a dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas, por medio de los escritos y debate se visualizan como personas nuevas que aportarán a su construcción individual, familiar y social, con las preguntas orientadoras las y los ciudadanos se muestran receptivos y atentos para conectar y conocerse a sí mismos.

Cuantitativos: Participaron 7 ciudadanos, dentro de los cuales fueron:

- Hombres: 7
- Mujeres: 0
- Enfoque diferencial(LGBTI): 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Ivay Jazmin R.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción del Proyecto de Vida

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 14/11/2024

Tipo de actividad: Momento IV





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: Construcción del proyecto de Vida | 4. Fecha: 14/11/2024 | 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	79884692	Alejandro Villamil	47	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79512039	Giovanny Malaver	54	No aplica	No aplica			X						
3	CC	94502127	NELSON LOPEZ	47	No aplica	No aplica			X						
4	CC	3504734	Rodolfo Bote	46	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1088777?2	Diego Alejandro	61	No aplica	No aplica			X						
6	CC	7175508	Jaime Alberto	49	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79660046	Mario Arrego	51	No aplica	No aplica			X						
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Jazmin 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/imagesf_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:** 14/11/2024	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¿QUE INFLUYE EN LA CONDUCTA?			

OBJETIVO GENERAL:

- Promover en los y las ciudadanas hábitos y estilos de vida saludable mediante herramientas que permitan la implementación de un cambio de conducta, con el fin de generar la adaptación en las dinámicas de comunidad de vida y superación en el fenómeno de habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer el desarrollo personal de los y las ciudadanas mediante la sensibilización de aspectos que influyen en la conducta.
- Sensibilizar en las y los ciudadanos la importancia de crear hábitos saludables mediante la identificación de gustos e intereses.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de momento de formación I en el marco de la línea de atención I, Desarrollo personal para la inclusión social se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. 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 persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en salón de García Márquez y se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la temática.

Primer momento: Se realizará la presentación de la temática, en el cual se da inicio con cortometraje de 8 minutos de youtube llamado ¿Cuál de tus "Yo" quieres ser? "mis otros Yo", un corto sobre la importancia de tomar decisiones.

Segundo momento: Se realizará retroalimentación del cortometraje, resaltando la importancia de la toma de decisiones, en este caso aceptar el inicio de proceso en comunidad, que les permitirá un desarrollo personal y la re significación de derechos, así mismo la deshabituación de patrones del fenómeno de habitabilidad en calle.

Tercer momento: Se continuará con un círculo en donde se realiza la retroalimentación de información de que influye en una conducta y de cómo adquirir un hábito saludable. En donde se exponen casos del diario vivir y las diferentes dinámicas de comunidad de vida, de las cuales dan inicio a la adherencia de las mismas.

Reacondicionamiento del espacio:

La zona del aula García Márquez que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de

cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS

¿QUÉ INFLUYE EN UN CAMBIO DE CONDUCTA?

Sin duda alguna, existen dos herramientas que todos conocemos y que seguro que hemos utilizado alguna vez: la motivación y la fuerza de voluntad.

LA MOTIVACIÓN: Estar motivado significa ser movido a hacer algo. Es un estado de deseo de cambiar que puede variar de un momento a otro o de una situación a otra influenciada por diferentes factores. La motivación es clave para el cambio, y es un estado dinámico y fluctuante, es decir, se puede modificar y no siempre tiene la misma intensidad. Existen dos tipos de motivación:

- Motivación extrínseca: está provocada desde fuera de la persona, depende del exterior, de alguien que genere esa motivación.
- Motivación intrínseca: aquella que activa a la persona por sí mismo, no depende del exterior.

Hay numerosos aspectos que pueden influir en nuestra motivación, y una de ellas es la Teoría de la Automotivación (Deci y Ryan, 1985): la persona está motivada para hacer cambios cuando se basan más en sus propias decisiones que en una figura de autoridad que le dice lo que tiene que hacer. Es decir, si somos libres de decidir y escoger, nos sentiremos con menos necesidad de resistirnos al cambio. Cuando entendemos que somos responsables de nuestro propio proceso de cambio, nos sentimos con más fuerza y produce mejores resultados.

FUERZA DE VOLUNTAD: Es una facultad psíquica que tenemos las personas para elegir entre hacer o no algo concreto. Depende directamente del deseo y la intención de realizar un acto en concreto. La fuerza de voluntad es temporal, es para carreras de corta distancia, no para maratones. Se usa la fuerza de voluntad para establecer un plan para conseguir aquello que se quiere. En este caso, la fuerza de voluntad la emplearemos para planificar nuestros objetivos y metas. Por el contrario, existen otras herramientas que también influyen en los cambios de conducta como son la ambivalencia y la amotivación:

AMBIVALENCIA: Es un conflicto emocional que se produce cuando estamos simultáneamente atraídos y repelidos por la misma meta o deseo, conviviendo dos emociones o sentimientos opuestos. Es decir, fluctuamos entre las razones para cambiar y las razones para seguir de la misma manera, consideran y rechazan el cambio a la vez. Se considera normal, aceptable y comprensible en todo proceso de cambio.

AMOTIVACIÓN: Es cuando la conducta carece de intención y causa. Este concepto ha sido en gran parte responsable en la comprensión del por qué determinadas personas fallan en hacer algunos cambios constructivos en sus conductas. "Generalmente las personas se convencen más por las razones que descubren ellas mismas, que por las que les explican los demás" Blaise Pascal (1623-1662). Nuestra zona de confort abarca todo aquello que conocemos, esos ambientes de los que nos sentimos parte y en donde estamos totalmente a gusto. Nos sentimos bien dentro de ella porque nos da abrigo, nos arropa y nos hace sentir seguros. ¿Cómo vamos a querer salir de ahí? Pero eso mismo que nos protege también puede causarnos daño. Acomodarse significa estancarse, no buscar nuevos estímulos ni nuevos retos. La resistencia al cambio es natural y comprensible dentro del proceso de cambio, considerándose una barrera. Existen técnicas para vencerla:

MECANISMOS DE DEFENSA: Son procesos psicológicos utilizados como medios para enfrentarnos a realidades que nos perjudican, o a cambios ante los que nos resistimos. Sin embargo, pueden limitar e impedir la capacidad de mejora de la persona cuando se utilizan para justificar conductas que crean más problemas, por ejemplo de salud. Los mecanismos de defensa se dividen en:

Negación: negar el comportamiento, argumentando que no se ha realizado o que otro lo ha inventado.
Minimización: disminuir las consecuencias o la gravedad/intensidad del propio comportamiento. Por ejemplo: "tampoco es para tanto", "fue muy poca cantidad, comparado con lo que tomaba antes"...
Justificación y atribución a factores externos/internos: justifica el comportamiento como reacción a la conducta de otra persona, causado por el estrés o por "formas de ser o comportarse personales". Por ejemplo: "me pusieron muy nervioso", "llevo una temporada muy estresado", "soy así"...

CREENCIAS: La creencia es una idea o pensamiento que se cree verdadero y seguro. En muchas ocasiones es inconsciente. Afecta a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de

las cosas y situaciones que nos rodean. Muchas personas tienden a pensar que sus creencias son universalmente ciertas y esperan que los demás las compartan. Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizar todo el sistema. Esta es la razón por la que las personas son muy reacias, en muchas ocasiones, a modificar alguna de sus creencias. Cuando tienen una creencia firme, su mente no tiene en cuenta o elimina las experiencias que no casan con ella. No se mantienen constantes a lo largo del tiempo, pudiendo cambiar por múltiples causas.

VALORES: Son los estados a los que las personas dan importancia. Es una palabra que indica algo elevado en la jerarquía de sus intereses. Según ellos juzgarán lo que está bien y lo que está mal, por lo que van a luchar o cambiar, y por lo que no. Las personas tenemos nuestra jerarquía de valores:

Valores hacia los que se tiende: estados que se desea alcanzar dado que producen satisfacción.

Valores de los que se huyen: producen desagrado o insatisfacción. Si conocemos nuestros propios valores, nos será más fácil conocer cuáles son las motivaciones internas que nos mueven a actuar, y las podremos utilizar como herramientas para conseguir nuestros objetivos.

EXPECTATIVAS: La certeza está en nuestra mente, pero no en los hechos concretos que suceden normalmente. Si la expectativa se cumple suceden emociones positivas, y si no, suceden emociones negativas (decepción en relación con la recompensa esperada).

CONSEJOS PARA INTRODUCIR O CAMBIAR HÁBITOS:

Objetivos concretos, nunca abstractos. Esto facilitará focalizar nuestra meta. Por ejemplo, un objetivo abstracto sería "beber más agua", y el mismo objetivo de forma concreta sería "beber 2 litros de agua al día".

Dividir en fases pequeñas. Iniciarnos en algo nos puede costar un mundo, por lo que si ponemos una tarea corta y fácil será menos difícil no hacerlo. Por ejemplo, si nuestro objetivo es beber 2 litros de agua al día, podemos empezar añadiendo dos vasos en la primera semana, y hacerlo en momentos en los que nos resulten agradables.

Introducir el cambio dentro de nuestra rutina. Además de hacerlo agradable, tenemos que intentar normalizar el nuevo comportamiento, por lo que cuanto más nos acompañe en nuestro día a día, mejor que mejor! Por ejemplo, para añadir la nueva cantidad de agua en nuestra rutina, lo haremos sin modificar nuestras actividades. Si suelo tomarme un café después de comer, antes añadiré un vaso de agua. El resultado será que saborearé mejor el café, además de estar introduciendo mi objetivo de forma positiva.

Calendarizar. A la vez que los objetivos deben ser concretos, su fecha de consecución también es recomendable que lo sea. De esa forma, tenemos marcada una fecha límite para introducir el nuevo hábito, y ayudará a mantener la constancia. Por ejemplo, estamos en Enero, y en Marzo tengo que estar tomando 2 litros de agua al día. Sabemos que tenemos dos meses para introducir de forma constante y en pequeñas fases las nuevas cantidades de agua. Es una buena herramienta hacerlo de forma visible, marcando en un calendario la fecha de comienzo y final, y los logros que hemos ido consiguiendo. Es una forma de palpar los resultados y motivarnos cada día.

Recompensar el trabajo bien hecho. Por poco que sea, nadie rechaza algo agradable y beneficioso. Y eso es lo que se pretende cuando nos damos una recompensa por el trabajo bien hecho, a la vez que reforzamos el comportamiento que queremos integrar en nuestra rutina. Por ejemplo, si añadimos el vaso de agua antes de tomarnos el café que nos encanta, la sensación va a ser positiva, y no nos importará tomar ese vaso de agua porque sabemos que después viene algo que nos encanta.

Fuente:

- https://www.youtube.com/watch?v=_cVuXEQxkmg
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf

RECURSOS

Físicos: Mesa, sillas, Video beam, portátil, bafle, listado de asistencia.

Recursos humanos: Ciudadanos y Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos: Se evidencia la participación activa de los ciudadanos, así mismo manifestaron patrones inadecuados que hacían parte del diario vivir del fenómeno de habitabilidad en calle en donde relacionan la complejidad que se vuelve deshabituarse cuando se lleva años realizando los mismos patrones; sin embargo expresan "lo importante es ir poco a poco, ya tomamos la primera decisión, hacer un proceso".

Por otra parte se resalta los aportes dados por los ciudadanos frente a la fluidez de la actividad y mensajes que hacen eco en la mente y tocan fibras como "Nunca es tarde, lo puedes lograr". Por último se les invita a que logren realizar un proceso consciente en donde puedan interiorizar hábitos de higiene personal, así como también implementar esas actividades que dejaron de hacer, esas actividades que les encendía el alma y el ser, esas mismas que les permitirá motivarse y a fortalecer el que hacer del día a día.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de dieciséis (16) ciudadanos de momento I, de los cuales se identifican con género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¿QUE INFLUYE EN LA CONDUCTA?
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 14/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: MOMENTO I





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: ¿Que influye en la conducta? | 4. Fecha: 14/11/2024 | 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	79923960	Fabio Barco	59	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80731779	Elvis Romero	43	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1018B1937	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1022861177	Miguel Murillo	40	No aplica	No aplica			X						
5	CC	8090466	Alfredo V.	39	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79.957.635	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80746821	Manuel Alejandro	40	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79617546	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79974356	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica			X						
11	CC	11223267	Sneider pedroza	45	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80504980	Leonardo F. K. R	45	No aplica	No aplica			X						
13	CC	5.824830	Alexander Diaz	43	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1128046663	Johan Cobollo	39	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1016065386	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1088234485	Jhon Quintero	37	No aplica	No aplica			X						
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Ashid Carolina Rico Sanchez | 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: 14/11/2024**	**HORA:** 2:00pm a 4:pm
ÁREA: promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Josué David Guevara

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: responsabilidad y corresponsabilidad en comunidad de vida

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la participación activa y equitativa de todos los miembros de la comunidad de vida mediante la organización de reuniones y proyectos individuales y colaborativos. con el fin de mejorar el bienestar colectivo y fortalecer el tejido social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Desarrollar proyectos colaborativos

   Qué: Crear e implementar proyectos que aborden necesidades específicas de la comunidad.
   Cómo: Formar grupos de trabajo con voluntarios de la comunidad, asignando roles y responsabilidades claras.
   Para qué: Llevar a cabo los proyectos de manera eficiente y satisfacer las necesidades locales.

2. Promover la educación y capacitación comunitaria

   Qué: Ofrecer talleres y programas educativos.
   Cómo: Colaborar con instituciones locales y expertos para proporcionar formación en habilidades relevantes.
   Para qué: Mejorar las capacidades de los miembros de la comunidad en áreas como liderazgo, gestión de recursos, sostenibilidad.

3. Fomentar el voluntariado y adherencia a la comunidad

   Qué: Incentivar la participación voluntaria en actividades comunitarias.
   Cómo: Crear campañas de sensibilización sobre la importancia del voluntariado y reconocer públicamente a los voluntarios destacados.
   Para qué: Motivar la participación continua y fortalecer el compromiso comunitario.

Estos objetivos específicos están diseñados para asegurar que se logre el objetivo general de fomentar la participación activa y equitativa de la comunidad, mejorando así el bienestar colectivo y fortaleciendo el tejido social.

METODOLOGIA:

La actividad se llevará a cabo con metodología lúdico- pedagógica dando alcance a la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social. La metodología teórico-práctica se centra en dinámicas grupales para reflexionar sobre la distribución de tareas en el hogar. También incluirá la presentación de casos de éxito y talleres prácticos sobre comunicación efectiva y resolución de conflictos en el ámbito social. Esta metodología busca fomentar la participación activa de los participantes y promover cambios positivos en sus comportamientos y actitudes hacia la corresponsabilidad en casa. Este taller será llevado a cabo con el grupo de **momento 2**

Adecuación:

- **Primer momento:** se colocará en los tableros informativos el contenido necesario para dar a conocer a la población el taller, que será realizado en el kiosco. Esta iniciativa tiene como objetivo promover una distribución equitativa de responsabilidades en el hogar para fortalecer el bienestar de nuestra comunidad. En el taller, abordaremos estrategias prácticas para mejorar la colaboración y el entendimiento mutuo entre los miembros de la comunidad.

- **Segundo momento:** La actividad central consistirá en charlas grupales para reflexionar sobre la distribución de tareas en el hogar. Se facilitarán ejercicios prácticos y se presentarán casos de éxito relacionados con la corresponsabilidad. Se fomentará el diálogo abierto y el intercambio de experiencias entre los participantes.

- **Tercer momento:** En el cierre de la actividad, se resolverán dudas y se brindará un espacio para comentarios finales. Se reiterará la importancia de implementar cambios positivos en la dinámica familiar y se invitará a los asistentes a continuar participando en futuras actividades relacionadas con la comunidad de vida El Rosario.

Reacondicionamiento del espacio: El espacio se adecuará con sillas dispuestas en círculo para facilitar la interacción entre los participantes. Se asegurará una iluminación adecuada y un ambiente confortable para promover la participación activa y el intercambio de ideas.

TEMAS:

Responsabilidad y Corresponsabilidad en comunidad de vida

La responsabilidad y corresponsabilidad en la comunidad de vida son fundamentales para mantener un ambiente armonioso y equitativo. Se refiere a la participación activa y equitativa de todos los miembros de la comunidad en la búsqueda de soluciones a problemas comunes y en la implementación de proyectos colaborativos. Este tema abarca aspectos como la organización comunitaria, el trabajo en equipo, la solidaridad y la participación ciudadana. Explorar la corresponsabilidad en la comunidad nos permite comprender cómo puede contribuir al bienestar colectivo y al fortalecimiento del tejido social en un entorno local.

FUENTES:

American Psychological Association (APA). (2020). Parenting.): es una organización profesional sin fines de lucro que representa a los psicólogos en Estados Unidos. Fue fundada en 1892 y es una de las organizaciones más grandes y respetadas en el campo de la psicología. Además, la APA también publica guías y manuales para la práctica clínica, la investigación y la educación en psicología.

RECURSOS: teléfono móvil, entorno.

RESULTADOS:

Cualitativos

1. **Análisis de Datos:** Los datos recopilados fueron analizados mediante técnicas de análisis de contenido y codificación de datos. Se identificaron patrones, temas recurrentes y relaciones significativas en las respuestas de los participantes, lo que permitió una comprensión más profunda de sus percepciones y opiniones.

2. **Presentación de Resultados:** Los resultados cualitativos se presentaron de manera accesible y comprensible para la audiencia, utilizando ejemplos concretos y citas directas de los datos recopilados. Se enfatizó la diversidad de opiniones dentro de la población y se proporcionaron ejemplos representativos para respaldar las conclusiones obtenidas.

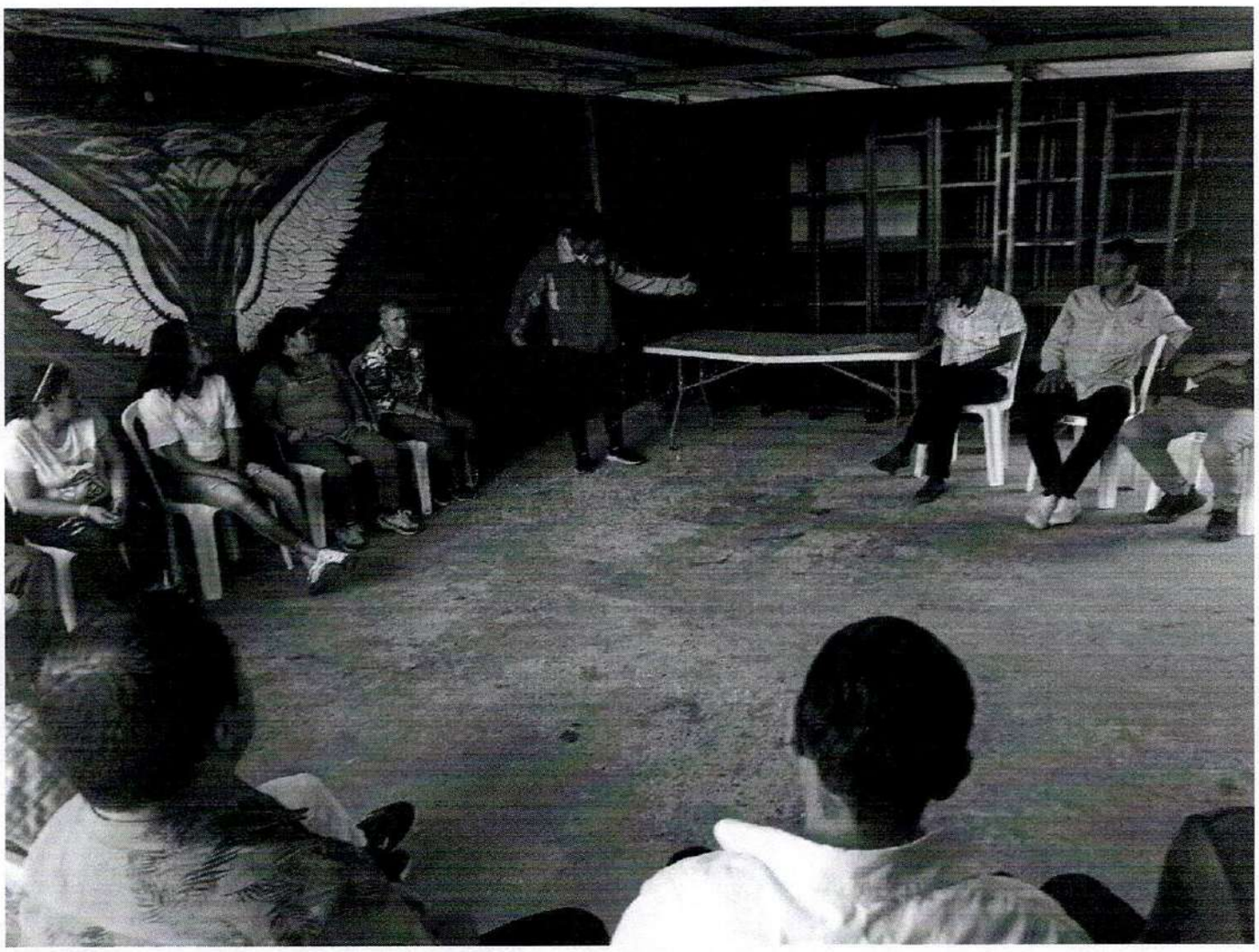
Cuantitativos:
Asistentes Totales: 20
Hombres: 3
Mujeres: 17
Enfoque Diferencial:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Josue Guevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: responsabilidad y corresponsabilidad en comunidad de vida
LÍNEA DE ATENCIÓN I:
FECHA: 14/11/2024
TIPO DE ACTIVIDAD: Taller de formacion





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: Responsabilidad y Corresponsabilidad en comunidad de vida
4. Fecha: 14/11/2024
5. Hora: 2:00 - 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	6549014	ARLEX ZAMORANO	66	No aplica	No aplica			X						
2	CC	6883968	JOSE CORZO	63	No aplica	No aplica			X						
3	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica			X						
4	CC	59835603	Lorena Guerrero	47	No aplica	No aplica			X						
5	CC	52866	MARCELA SANCHEZ	42	No aplica	No aplica			X						
6	CC	16778073	JORGE HERRERA	52	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79685315	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica			X						
9	CC	8190362	Francisco Polido	68	No aplica	No aplica			X						
10	CC	52766328	Sonia Tejia	45	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1074172389	LUIS HILBERTO	42	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1032389029	Jobanny Donado	35	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80874777	Luis Reyes	39	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80156653	JHON GOMEZ	44	No aplica	No aplica			X						
15	CC	19'48204	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79691328	Jose Lozada	51	No aplica	No aplica			X						
17	CC	3[illegible]	JAVIER NIÑO	50	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1053210[illegible]	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80779009	JHON RAMIREZ	41	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1088437502	ALVARO RUEDA	34	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: SOSUE Cuellar
14. Cargo o rol del responsable: Promotor social
15. Firma del responsable de la actividad: Josue Cuellar M.

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:** 14/11/2024	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Gestión emocional y su relación con el manejo del dinero			

OBJETIVO GENERAL:
Desarrollar la capacidad de gestión emocional en relación con el manejo del dinero, mediante la identificación y el fortalecimiento de competencias emocionales que impactan en la toma de decisiones financieras, con el fin de mejorar el bienestar económico y emocional.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y la distribución del recurso económico
- Fortalecer las habilidades de toma de decisiones financieras a través del auto-conocimiento emocional Autogenerar emociones positivas.

METODOLOGÍA:
La actividad se enfocara en la metodología psicoeducativa buscando afianzar las habilidades propias de los participantes por medio del conocimiento de sí mismo en el ámbito emocional y como este aspecto influye en el manejo del dinero, con base a la línea de atención II inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y el enfoque de capacidades.

Adecuación
Se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la actividad, como video beam, computador y sillas. En apoyo del área de promotoría se realizará el llamado a las y los ciudadanos que hacen parte de momento cinco

Primer momento:
Se iniciará el taller trasladándose a una de las aulas polifuncionales, en este espacio se llevará a cabo un taller participativo en el que los asistentes de la comunidad identificarán cómo sus emociones influyen en la forma en que manejan el dinero. El taller comenzará con una breve introducción teórica sobre la conexión entre emociones y decisiones financieras, seguida de una serie de ejercicios, Los participantes reflexionarán sobre experiencias pasadas en las que sus emociones influyeron en sus decisiones financieras, compartiendo ejemplos en grupos pequeños

Segundo Momento: Se efectúa una exposición, por medio de la cual se explica la definición, significado y profundidad de la regulación emocional y su relación con el dinero, y finalmente las técnicas para manejar la regulación emocional. Por medio de un video explicativo, se genera un espacio de análisis al mismo, para explorar su relación personal con el dinero y desarrollar habilidades para la toma de decisiones financieras más informadas y emocionalmente equilibradas.

Tercer momento: Se ofrecerá el espacio de participación de las y los ciudadanos, por la cual se realicen comentarios, la presentación particular de conceptos, preguntas o aportes relacionados al tema expuesto.
Se cierra la actividad indagando frente a la satisfacción de los participantes frente a la temática propuesta, además se conversará con relación a lo aprendido y los beneficios obtenidos a partir de la práctica de la actividad.

Reacondicionamiento del espacio
Se pide a los y las participantes apoyo para la reubicación de los elementos utilizados.

TEMAS
Regulación emocional
La regulación emocional puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso. A partir de estudios que manipulan la respuesta emocional induciendo estados de ánimo negativo (por ejemplo, desagrado), Gross et al(2-7) han utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes autoaplicados, medidas

fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional. En este contexto se diferencian: a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras; y b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente(3-5). Aunque se reconoce la existencia de variadas formas de estrategias de regulación, dos han sido estudiadas más ampliamente: la reevaluación (asignar un significado "no emocional" a un evento) y la supresión (controlar la respuesta somática de una emoción)

Consecuencias de la supresión y la reevaluación

Los hallazgos más significativos de esta línea de investigación han sido el descubrimiento de consecuencias diferentes de los distintos modos de regulación en la expresión facial de emociones, la experiencia afectiva, la fisiología, la memoria y los procesos interpersonales (4,6-7). Los datos indican que la reevaluación cognitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado frente a estímulos aversivos visuales, mientras que la supresión falla en lograrlo. Así mismo, la supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva, en todo su rango (positivo y negativo), generando una disminución de la comunicación de los estados internos del individuo. Desde el punto de vista fisiológico, los sujetos que utilizan la supresión muestran una actividad del sistema simpático intensificada, tanto en índices cardíacos como en medidas de conductancia de la piel. Al contrario, las personas que reevalúan muestran una actividad fisiológica bastante más reducida en los mismos índices cardíacos y de conductancia. Por otro lado, la supresión involucra un alto esfuerzo cognitivo durante el proceso emocional, producto principalmente del automonitoreo y de la autocorrección. Este esfuerzo reduciría los recursos cognitivos disponibles del sujeto dificultando la retención de sucesos. La reevaluación, como estrategia de aparición temprana, no incluiría un esfuerzo de autorregulación y, por lo tanto, recursos cognitivos como la memoria estarían disponibles. De hecho, las personas que utilizan frecuentemente la reevaluación tienen un mejor desempeño en pruebas objetivas de memoria. Finalmente, desde el punto de vista interpersonal, las personas que suprimen sus afectos, al disminuir notoriamente su expresividad emocional, generan afectos negativos en los otros y resultan menos "alentadores" en situación de adversidad (4,7). En su conjunto, los estudios antes discutidos demuestran que la regulación afectiva no es trivial para el individuo, ni para su fisiología ni para su experiencia personal (incluyendo el efecto que produce en otros). Por ello, no resulta extraño que la evidencia reciente vincule los procesos de regulación emocional con la psicopatología

La regulación emocional es un aspecto del proceso afectivo que tienen importantes implicancias para la psicopatología. Tanto la reevaluación como la supresión tienen efectos en la experiencia de los afectos, la expresión facial de emociones, la fisiología, la memoria y la interacción interpersonal de los sujetos que las utilizan. Los estudios de laboratorio han mostrado que la reevaluación es una forma de regulación más efectiva que el resto de las estudiadas y que tiene menos consecuencias adversas para las personas que las emplean

El dinero, las emociones y tu bienestar financiero

En ocasiones solemos pensar que la solución a nuestros problemas financieros es tener más dinero. Al hacerlo, dejamos de lado uno de los factores que más influye sobre nuestra vida económica: "lo personal" de nuestras finanzas. Nuestras actitudes, personalidad y emociones hacen parte de este componente personal. Juntas juegan un rol clave en el manejo que hacemos de nuestro dinero

Aquí queremos mostrarte cuál es el impacto que tus emociones tienen sobre el manejo que haces de tus finanzas. Además, te orientaremos en como identificarlas y trabajar sobre ellas. Hacerlo te permitirá mejorar tu relación con el dinero y poner en práctica todo lo que aprenderás con nosotros sobre cómo llevar tus finanzas personales a un siguiente nivel.

La relación entre las emociones y el dinero

Una emoción es una reacción frente a un estímulo, también puede impulsarte hacia un objeto o una ideas, y alejarte de otras. Sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo, alegría o felicidad, son ejemplos de emociones básicas. Tómate un minuto para leer nuevamente esta definición sobre lo que son las emociones. Luego pregúntate qué emociones has sentido frente a diferentes estímulos en tus finanzas personales. Por ejemplo:

- • Cuando recibes tu quincena
- • Cuando tienes que hacer un gasto grande
- • La última vez que cubriste una emergencia

Las emociones son tan importantes dentro de nuestras finanzas que son las que determinan el nivel de satisfacción que tenemos con este aspecto en nuestras vidas. De hecho, contrario a lo que muchos creerían, está demostrado que más dinero no necesariamente te hará sentir mejor. Científicos como Tim Kasser, Jean Twenge, o Richard Ryan, han concluido que quienes solo se esfuerzan por acumular riqueza generalmente:

Ahora bien, las emociones no son ni malas ni buenas. Son indicadores que usa nuestro cerebro y nuestro cuerpo para alertarnos sobre algo que está pasando. Están siempre presentes: en nuestra relación con una marca, al tomar crédito, al pagarlo, al ahorrar, al invertir o tomar cualquier otra decisión financiera. Reconocerlas nos permitirá entender si la forma en la que aparecen nos está ayudando a acercarnos -o no- de nuestros sueños y metas.

- • Sienten niveles más bajos de bienestar financiero.
- • Se sienten menos felices.
- • Experimentan más dificultades psicológicas

- • Qué te enseñaron sobre el ahorro, la deuda o las inversiones

Todas estas respuestas generan hoy emociones cuando llega el momento de manejar nuestro dinero. Algunas pueden jugar en nuestra contra, algunas pueden jugar a favor. En contra, podríamos encontrar, por ejemplo:

- • Ansiedad
- • Inseguridad
- • Miedo a perderlo todo
- • Envidia

Ahora bien, el hecho de que "jueguen en nuestra contra", no significa que haya que evadirlas. Simplemente, que pueden llevarnos a comportar según lo que creemos de nosotros mismos. Pregúntate, por ejemplo, si has pensado que:

- • "Nunca tendrás suficiente dinero"
- • "Es mejor no pensar sobre finanzas"
- • "Eres muy malo con el dinero, entonces no hay nada que puedas hacer para mejorar"
- • "Gasta si te sientes triste"

El problema no es que aparezcan estos pensamientos. El problema es que si no somos conscientes de ellos pueden crear más ansiedad, más inseguridad, y llevarnos a la inacción.

Ahora, el dinero también puede crear emociones más positivas. Algunos ejemplos pueden ser:

- • Estabilidad
- • Satisfacción
- • Auto-Confianza
- • Comodidad
- • Tranquilidad

Recuerda, las emociones no son por sí mismas "malas" o "buenas". Es lo que hacemos cuando aparecen lo que cuenta. En ocasiones, las consecuencias de estas emociones pueden manifestarse en nuestras finanzas con comportamientos como:

- • Considerar únicamente nuestra perspectiva. Dejar de lado "la película completa" o las opiniones de otras personas importantes.
- • Aferrarnos a una decisión con exceso de confianza, aunque sea mejor cambiar de idea.
- • Seguir ciegamente lo que otros hacen, sin considerar si es lo mejor para nosotros como individuos.

Cómo identificar nuestras emociones frente al dinero y qué hacer con ellas

Ganar conocimiento sobre nosotros mismos es tan importante como adquirir conocimiento financiero. Un primer paso para lograrlo, es aprender a ser conscientes de las emociones positivas y negativas asociadas con el dinero. Esto nos permitirá entender qué cambios vale la pena hacer para mejorar nuestra salud y bienestar financieros.

Buena parte de nuestro mundo emocional es inconsciente. Por esto, para empezar a explorarlo te sugerimos estos ejercicios:

- • Identifica lo que dispara las emociones. Haz una lista de eventos en tus finanzas y las emociones que asocias "normalmente" a estos. ¿Vale la pena cambiar o alejarte de alguno de estos eventos?
- • Define qué es lo importante para ti. Haz una lista de las cosas que son más importantes en tu vida. Si has descubierto emociones negativas en tus finanzas, pregúntate si pueden venir de la diferencia entre el uso que haces de tu dinero y lo que crees que es realmente importante para ti.
- • Descubre emociones asociadas al gasto. Durante un par de semanas, tómate 1 minuto después de cada compra y observa cómo te sientes. ¿Hay compras que te hacen sentir tranquilo? ¿Alguna te haces sentir ansioso? ¿Cuáles? ¿Por qué crees que puede suceder?

Fuentes:

Silva Jime C. (2005) Regulación emocional y psicopatología: el modelo de : vulnerabilidad/resiliencia. Recuperado el 19 de junio del 2021 de, https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf
https://www.bancolombia.com/educacion-financiera/finanzas-personales/dinero-emociones-y-bienestar-financiero

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, video beam, tablero, marcador.

Humanos:

- Ciudadanos de momento tres, profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

Cuantitativos: Se contó con la participación de 13 ciudadanos, de los cuales todos se reconocen con género masculino, 1 de ellos hace parte del enfoque diferencial.

Cualitativos: El taller permitió a los participantes reconocer la importancia de gestionar sus emociones al momento de tomar decisiones relacionadas con el dinero. La mayoría de los asistentes manifestó comprender cómo las emociones como la ansiedad, la tristeza o la impulsividad pueden influir negativamente en el manejo de los recursos económicos. Asimismo, se evidenció una mejora en la disposición para utilizar herramientas prácticas orientadas a planificar mejor sus gastos y priorizar necesidades.

La mayoría de los asistentes mostró un alto nivel de interés en los temas tratados, con aportes activos durante las dinámicas y preguntas relacionadas con la aplicación práctica de los conceptos.

El taller logró establecer una base importante para el desarrollo de competencias emocionales y financieras en la población atendida. Si bien aún existen retos, los participantes demostraron avances en la toma de conciencia sobre sus emociones y su impacto en las decisiones económicas, así como en la disposición para adoptar herramientas prácticas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

ANEXO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Gestión emocional y su relación con el manejo del dinero
línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social
Fecha: 14/11/2024
Momento V





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: Gestion emocional y su relación con el manejo del dinero. | 4. Fecha: 14/11/2024 | 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	19479617	Carlos Acosta	64	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79742302	Jose Garzón	50	No aplica	No aplica			X						
3	CC	[illegible]	jonathan patiño	37	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79639217	Ibuiçr Usaqui	47	No aplica	No aplica			X						
5	CC	93180256	Wilson CRUZ	49	No aplica	No aplica			X						
6	CC	74599295	Jairo Amaya	55	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79519490	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79743350	Victor Tello	48	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79142691	Hector Cordero	42	No aplica	No aplica			X						
10	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica			X						
11	CC	18704134	Jesus Quevedo	60	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80771391	Adolfo montaño	46	No aplica	No aplica			X						
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Quevara | 14. Cargo o rol del responsable: Psicologo | 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_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 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:** 15/11/2024	**HORA:** INICIO: 9:00 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jhon Hermes Vaca Ocampo	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Lanzamiento programa de Pedagogía

OBJETIVO GENERAL:

Incentivar a los ciudadanos de la Comunidad de vida El Rosario a la participación de los programas de Pedagogía, los cuales, por medio de la reflexión y la transversalidad busca fortalecer las habilidades individuales de cada ciudadano, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Lanzar el programa de Pedagogía a la Comunidad de Vida El Rosario.
- Presentar los temas base de trabajo.

METODOLOGÍA:

El primer encuentro de lanzamiento del Programa de Pedagogía, se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdica- pedagógica, donde se presentará el temario a trabajar del área, en aras de fortalecer los procesos individuales de los Ciudadanos de la Comunidad de vida El Rosario y así continuar con la implementación de estrategias y herramientas transversales constituidas en el marco de la atención integral. Esta actividad se dará bajo la línea de atención cuatro (4): Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Adecuación: Durante la feria ocupacional se extenderá la invitación a los ciudadanos y demás miembros de la comunidad para participar en los diferentes momentos del encuentro el cual, tendrá lugar en el comedor de la comunidad.

Primer momento: El lanzamiento del programa de Pedagogía, iniciara con la presentación de los profesionales a cargo, de los acuerdos para el espacio de formación y de la lectura de los objetivos de la jornada.

Segundo Momento: Seguido a esto se dará inicio al momento de conexión con el espacio por medio de la proyección del video "Construyendo un sueño - Cortometraje" recuperado de YouTube https://www.youtube.com/watch?v=4qViFGXkinA, con el fin de dinamizar la participación de los ciudadanos por medio de las siguientes preguntas:

¿Qué actores y/o personajes se identifican en lo observado en el video?

¿Qué acciones despliega cada uno de estos actores para promover la participación, el aprendizaje y la evolución de sus procesos individuales?

Por medio de la participación voluntaria, se dará paso a tres intervenciones que promuevan la reflexión del grupo.

Tercer momento: Con base en el video "Libertad – Animación" recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=OK7ThpfxK9Y daremos la puerta de entrada al programa de pedagogía, con la reflexión sobre la libertad y el análisis de consecuencias para la formación del ser.

Cuarto momento: se realizará una presentación de los talleres de interés que vamos a ofertar desde el equipo de pedagogía.

Estilos de aprendizaje
Establecimiento de proyecto de vida
Habilidades comunicativas
Formación del ser
Taller de estrategias de Aprendizaje y Memoria
Taller de Autoestima y Motivación para el Aprendizaje
Taller de Habilidades Digitales
Taller de Comunicación Efectiva y Escucha Activa

Quinto momento: Se dará paso a la actividad, por lo que, por medio de una "Carrera de observación" se propondrá la participación activa de toda la comunidad de la siguiente manera:

Para la presente actividad inicial se dividirá el grupo en 5 equipos de aproximadamente 15 integrantes cada uno (cada grupo debe estar acompañado por los profesionales de trabajo correspondientes). Cada equipo deberá a partir de una serie de pistas lograr encontrar fichas de un rompecabezas, las cuales al armar evocaran una frase alusiva a la pedagogía y la comunidad de

vida, por medio de la cual, se realizará una reflexión El equipo que logre armar primero el rompe cabezas, será el vencedor y el equipo perdedor deberá pagar una penitencia (este ejerció se dará bajo los parámetros de la sana convivencia y el respeto por el otro).

1. Equipo Azul: "La educación alimenta la confianza, la confianza alimenta la esperanza, la esperanza alimenta la paz".

2. Equipo verde: "educar no es dar una carrera para la vida, sino templar el alma para las dificultades".

3. Equipo rojo: "la educación es la clave para la liberación y el cambio social"

4. Equipo gris: "nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado, el esfuerzo total es una victoria completa".

5. Equipo amarillo: "la vida es tan buena maestra que, si no aprendemos la lección, te la repite"

Se dará por finalizada la actividad, se socializarán las frases encontradas y su impacto, los resultados positivos y las oportunidades de mejora que se generaron en el momento de la culminación de la actividad, respecto a los objetivos propuestos para este día.
De manera democrática, se seleccionará una de las frases, la que más impacto haya generado para plasmarla dentro del taller de la próxima semana por medio de un mural.

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

TEMAS:

Andragógia: Los procesos de educativos se centran en dinámicas enfocadas en la edad inicial para proyectar y generar apertura en la vida, sin embargo, este es un proceso continuo. A ello se refiere a Kant en su obra sobre educación, quien analógicamente plantea que, a diferencia de los demás animales, el ser humano no trae un proceso completo instintivo, debe pasar por principios educativos, es decir, no vienen completos como especie. De lo anterior se puede inferir que la educación y los procesos de enseñanza y aprendizaje no se detiene en lo largo y de la vida, así pues, expresiones como "loro viejo no aprende hablar" no contemplan las capacidades adquiridas en los seres humanos. Con base en lo anterior, la pedagogía históricamente se ha encargado de plantear y responder a las preguntas educativas, sobre cómo enseñar, para qué enseñar, y que enseñar, referentes han evidenciado estrategias para la enseñanza y aprendizaje, no solo en etapas iniciales sino en procesos continuos, de allí nace el concepto de Andragogia que "es la ciencia y el arte de instruir y educar permanentemente al hombre en cualquier período de su desarrollo psicológico en función de su vida cultural, ergológica y social". (UNESR. 1984; 18).

Estilos de aprendizaje:
Los distintos modelos y teorías existentes sobre estilos de aprendizaje ofrecen un marco conceptual que nos permita entender los comportamientos diarios, como se relacionan con la forma en que están aprendiendo los ciudadanos y el tipo de acción que pueden resultar más eficaces en un momento dado. Existe una diversidad de concepciones teóricas que han abordado, explícitamente o implícitamente, los diferentes 'estilos de aprendizaje'. Todas ellas tienen su atractivo, y en todo caso cada cual la seleccionará según qué aspecto del proceso de aprendizaje le interese. Así, por ejemplo, Kolb se refiere a los estilos activo, reflexivo, teórico y pragmático (Alonso et al, 1994:104), mientras que otros tienen en cuenta los canales de ingreso de la información. En este último sentido se consideran los estilos visual, auditivo y kinestésico, siendo el marco de referencia, en este caso, la Programación Neurolingüística, una técnica que permite mejorar el nivel de comunicación entre docentes y alumnos mediante el empleo de frases y actividades que comprendan las tres vías de acceso a la información: visual, auditiva y táctil (Pérez Jiménez, 2001). Es así que se han intentado clasificar (Sin mención de autor, 2001a) las diferentes teorías sobre estilos de aprendizaje a partir de un criterio que distingue entre selección de la información (estilos visual, auditivo y kinestésico), procesamiento de la información (estilos lógico y holístico), y forma de empleo de la información (estilos activo, reflexivo, teórico y pragmático). Debe tenerse presente que en la práctica esos

Fuente de consulta:

- https://cursa.ihmc.us/rid=1R440PDZR-13G3T80-2W50/4.%20Pautas-paraevaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf
- https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47786598/alcala1998-libre.pdf?1470318180=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPROPUESTA_DE_UNA_DEFINICION_UNIFICADORA.pdf&Expires=1731529669&Signature=gLHp6k6zvCMXeII9YnOX3EkealxccO2BeuFLf6uNZNUTYot6nV

CkOCHj1ynUcMAEqaHDEbWsgkT-tBTtVLc5pow96SrOzCYHcRluqE3tX5Du8Q-MgBPBro1NIP1c6qT3sZ-vIrMUb2zxlwQCT9h1EBoaUQexOyGnd0zLj~plV-yJdKf12krg0PYvzNAXFZJmp~V30daTD4HC6K3Lg7pcoIUiEvZLjdb0Cc0P4iVKtg8iauaKjSDVzLiRKLI030Uwjw8vTo59GM~v04PdUDrJ1cctNqzQ9EyTVxVtwzH1sUUoF~Zo5FC9fpnCiLjVnc3X85cgrl34DsCkF067WpIcPg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- La pedagogía de Kant (físico)

RECURSOS:

Físicos:

- Video beam, sonido, computador, 2 pliegos de cartulina, 6 marcadores, lápiz, borrador tajalápiz, pinceles, y temperas.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida y profesionales.

RESULTADOS:

Cualitativos: durante el espacio los ciudadanos se mostraron receptivos y expectantes frente al lanzamiento del programa de Pedagogía en la Comunidad de vida El Rosario, lo que permitió, incentivar la participación de la comunidad frente a los diferentes momentos, los cuales, por medio de la reflexión y la transversalidad buscan fortalecer las habilidades individuales de cada ciudadano, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 40 ciudadanos.

Entre estos 2 participantes comunidad LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Lanzamiento programa de Pedagogía

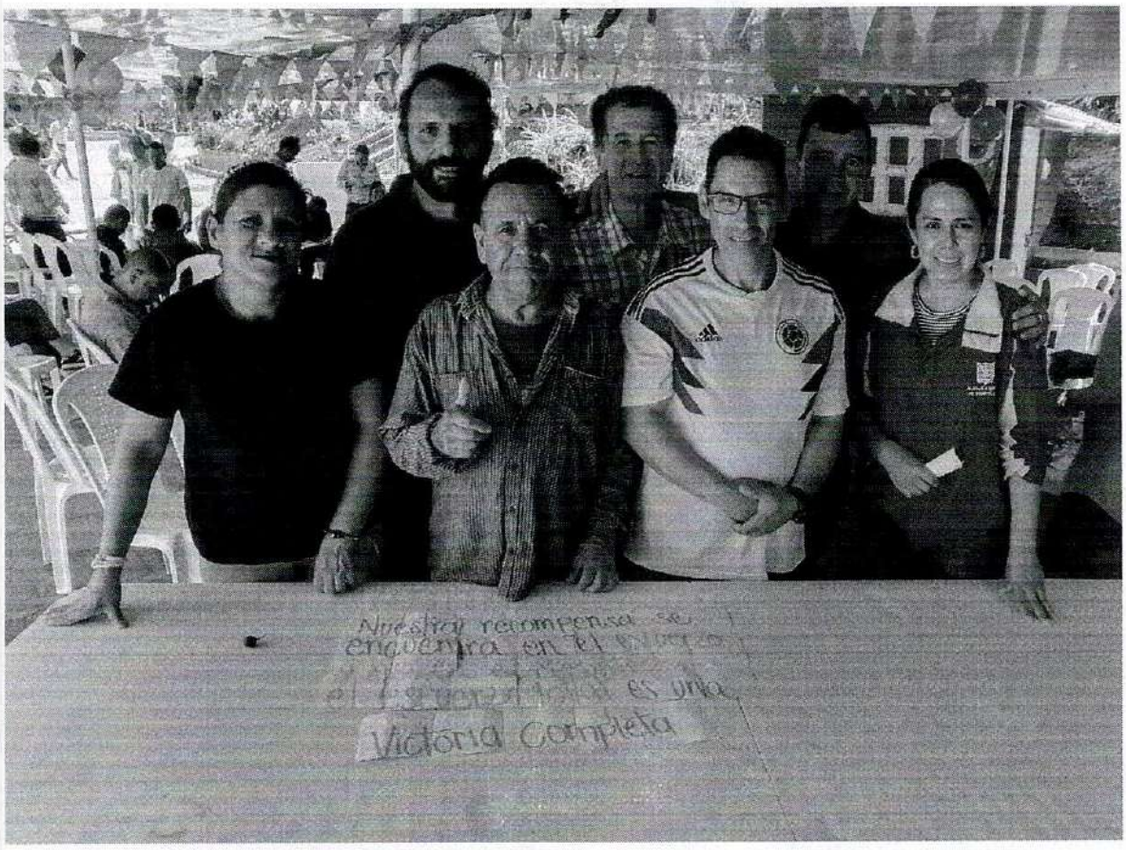
Línea de atención IV: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Fecha: 15/11/2024

Comunidad de Vida






Victoria Completa



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: lanzamiento programa de Pedagogía

4. Fecha: 15/11/2024

5. Hora: 09:00 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79660046	Mario Urrego	51	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	15888101	Alejandro S.	60	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1023871716	YAKI ARCINIEGAS	37	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79139717	Javier Vargas	47	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.032[illegible]	Shantal Ramirez	33	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	52902309	Claudia Prad	43	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	68147827	Jorge Gonzalez	72	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1136912791	David Navarro	42	No Aplica	No Aplica			X					David	
9	CC	80748939	Anbeson Muñoz	39	No Aplica	No Aplica			X					Anbeson	
10	CC	1122326?	Jhon pardo mo	45	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	2507794	Rodolfo Bateu	40	No Aplica	No Aplica			X						
12	C.C	80504980	Leonardo F.V.12	45	No Aplica	No Aplica			X						
13	C.C	79930574	Carlos Ramirez	50	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	52766388	Sandra Mejia	45	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	79835163	Edwin Bonilla	46	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	80-73724	CUS ramos	43	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	52860[illegible]	[illegible]	40	No Aplica	No Aplica			X						
18	C.C	80323873	CESAR SUAREZ	54	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79239602	Fabio Garcia R.	59	No Aplica	No Aplica			X					Fabio	
20	CC	80729001	Jhon Ramirez	41	No Aplica	No Aplica			X					Jhon	

13. Nombre del responsable: Jhon Helmes Vaca Ocampo

14. Cargo o rol del responsable: Pedagogo

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:
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Lanzamiento programa de Pedagogía
4. Fecha: 15/11/2024
5. Hora: 09:00 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		
21	CC.	10532108	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica			X					OAM	
22	CC	1085284099	Jolo [illegible] Ronico	35	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
23	CC	1032437952	ALVARO PULIDO	34	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
24	CC	6983964	Jose Cotzo	63	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
25	CC	2974235	Jose Garzon	50	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
26	CC	1128046663	JOHAN COBOLLO	39	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
27	CC	80814777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
28	CC	16798073	JORGE HERRERA	52	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
29	CC	80721398	Adolfo. montano	46	No Aplica	No Aplica			X					Adolfo	
30	CC	6549044	ALEX ZAMORANO	40	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
31	CC	80236914	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
32	CC	94482048	Edgar Rizo	60	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
33	CC	1077472388	LUIS HERRERA	42	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
34	CC	8190362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
35	CC	80136655	JUAN GOMEZ	44	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
36	CC	98585368	Freddy Velasquez	53	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
37	CC	79884[illegible]	Alejandro Vilbar	47	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
38	CC	94502127	NELSON LOPEZ	42	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
39	CC	80030633	Andres Rodriguez	43	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
40	CC	79867[illegible]	Egrain [illegible]	51	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	

13. Nombre del responsable: Jhon Hermes Vaca Ocampo
14. Cargo o rol del responsable: Pedagogo
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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario		**FECHA:** 15/11/2024	**HORA INICIO:** 10:30 am **FINAL:** 12:00 m
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	ALEJANDRO BEJARANO	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Comunidad de vida una construcción de todos y todas

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la participación y el compromiso de la comunidad de vida El Rosario mediante una feria inclusiva y accesible que promueva el conocimiento, la comprensión y la participación activa en los diferentes talleres y proyectos ocupacionales, respondiendo a las necesidades e inquietudes de la comunidad y fomentando su desarrollo integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Presentar los diferentes talleres y proyectos ocupacionales disponibles en la comunidad.
- Informar sobre los beneficios y objetivos de cada taller y proyecto.
- Proporcionar información sobre los requisitos y procedimientos para participar en los talleres y proyectos.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención I Desarrollo personal para la inclusión social. Donde se le presentara a las y los ciudadanos los diferentes talleres y actividades ocupacionales de las siguientes áreas: talleristas culturales, tallerista agro, pedagogía y terapeutas ocupacionales, cada área deberá crear un su decoración basada en su programa de actividades y plan de trabajo, donde deberán realizar materiales promocionales con el fin de exponerle a los y las ciudadanas sus talleres, se dará tiempo específico para hacer su exposición y dar la información pertinente

- **Adecuación:**

Se notificará a los y las participantes mediante los encuentros de la palabra del jueves y del día viernes en la mañana donde se les informará la hora, fecha y lugar donde se realizará la feria la cual se llevará a cabo en el comedor de la comunidad.

- **Primer momento:**

De 10 a 10:30 am se iniciará con la adecuación del espacio y los stands según el área y talleres a presentar y la decoración del comedor con festones y bombas.
A las 10:30 am se convocará a las y los ciudadanos con ayuda del equipo de promotoría al espacio del comedor y se dividirán por equipos de referencia, cada grupo estará acompañado por su equipo de referencia (trabajadores sociales, psicólogos, edu-fisicos) donde se les asignara un stand a cada equipo para que puedan iniciar a escuchar la exposición, los cuales estarán divididos de la siguiente manera:

- Equipo 1: stand pedagogía Angie Nieto y Hermes Vaca ubicado al lado de enfermería
- Equipo 2: stand de Tallerista Cultural Alejandro Bejarano ubicado en la esquina que esta hacia la cocina
- Equipo 3: stand de tallerista agro Hosmar Escobar ubicado en la esquina que esta hacia casa 2
- Equipo 4: stand de terapeutas ocupacionales Nubia Rojas y Carolina Rico ubicado en la esquina que da hacia los salones polifuncionales
- Equipo 5: stand de tallerista cultural María Fernanda Ramírez ubicado en la esquina que da hacia la unidad productiva

- **Segundo momento:**

Se dará apertura a la feria con la presentación del grupo danza, ritmo y vida a cargo de la tallerista Maria Fernanda, seguido se dará las indicaciones de cómo se realizara la actividad, donde cada área expositora tendrá un tiempo de 10 minutos para dar a conocer sus talleres y 5 minutos para realizar la rotación que estará a cargo del promotor Edwin león, todos lo equipo de referencia rotaran de manera circular en forma de las manecillas del reloj hasta volver al stand inicialmente asignado.

A las 11:40 am una vez terminadas las exposiciones de cada área se darán la información para realizar la inscripción a los talleres de interés que cada participante elija, esto estará a cargo del tallerista Alejandro Bejarano.

- **Tercer momento reacondicionamiento del espacio**

Se les solicitará a los y las ciudadanas que dejen el espacio limpio, recojan las sillas y se dará finalización a su rutina diaria.

TEMAS:

LINEA DE ATENCION 2: PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL DESDE EL AGENCIAMIENTO DE CAPACIDADES. Esta línea se orienta a desarrollar estrategias, acciones e intervenciones para el agenciamiento, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades a través de la orientación socio ocupacional. En ese sentido, los procesos de desarrollo de habilidades y capacidades, consolidación de un proyecto ocupacional, disfrute del tiempo libre y la participación activa en escenarios de decisión sobre su vida, fomentarán en cada participante la adquisición de herramientas para su inclusión social y ocupacional. Para el desarrollo de esta línea, la valoración ocupacional juega un papel muy importante ya que permitirá definir el perfil de habilidades, destrezas, intereses, conocimientos, experticias y expectativas de proyección productiva de cada participante; además, contribuirá a la formulación de cada Plan Individual para el Desarrollo de Capacidades (PIDC), orientado hacia el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades ocupacionales. En ese sentido, la construcción del perfil ocupacional contará con el apoyo del eje transversal del proyecto, que lidera la estrategia de desarrollo socio-ocupacional. Se obtendrá información generada del diagnóstico ocupacional en la cual se define el tipo de perfil ocupacional (alto, medio, bajo) con respecto a las capacidades, competencias, obtención de logros y resultados esperados; esta organización permite trazar las acciones de intervención individual a corto, mediano y largo plazo con cada persona. Partiendo de lo expuesto, como actividades generales, para la implementación de la línea de atención, se plantean las siguientes: • Desarrollo de habilidades para la formación académica y productiva. • Fortalecimiento de capacidades laborales. • Programación de talleres prevocacionales y productivos. • Fortalecimiento de habilidades lúdicas, deportivas, recreativas y culturales. • Gestión de espacios y actividades lúdicas, recreativas y de esparcimiento. • Orientación en torno al fortalecimiento de procesos de inclusión ocupacional. Las actividades por desarrollar en esta línea estarán ajustadas a los gustos e intereses personales y promoverán la voluntad y el interés de las personas, las cuales podrán ser identificadas en el perfil ocupacional. Además, se tendrán en cuenta la diversidad y particularidades de las poblaciones con discapacidad, mujeres, de los sectores LGBTI, víctimas del conflicto y pertenecientes a pueblos indígenas, Rom o Gitano, población de Comunidades Negras, Afrocolombianas, Palenqueras y Raizales y de la etapa del transcurrir vital en que se encuentren. Lo anterior se verá reflejado en la formulación, implementación y evaluación de los PIDC y la realización de actividades grupales. Articulación con el eje ampliación de capacidades y generación de oportunidades La ejecución de la línea de promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades en el servicio comunidad de vida para población habitante de calle, deberá propender por la articulación e implementación de las tres acciones estratégicas planteadas por el Eje ampliación de capacidades y generación de oportunidades. En primer lugar, la acción estratégica de las artes como herramienta de transformación personal y colectiva, se plantea como un medio de transformación de los procesos individuales y colectivos en torno al fenómeno de la habitabilidad en calle, teniendo las artes como herramienta principal para los procesos de intervención con la población habitante de calle que decide emprender un proceso de atención orientado a la deshabituación de la vida en calle. La segunda acción estratégica, generación de oportunidades, propende por desarrollar labores de gestión y articulación estratégica entorno a las necesidades, intereses y potencialidades de las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle, que buscan vincularse académica, formativa, productiva, cultural y laboralmente; en este sentido, las acciones desarrolladas deberán orientarse a la ampliación de oportunidades para las ciudadanas y los ciudadanos en proceso de inclusión social, contribuyendo a la consolidación y logro de los objetivos plateados en los PIDC. Finalmente, la acción estratégica desarrollo socio ocupacional que busca hacer la identificación de perfiles ocupacionales que les permitan a las ciudadanas y los ciudadanos desenvolverse en roles socio ocupacionales y laborales, lo que finalmente contribuirá a la consolidación de su ruta de inclusión social, como parte del proceso de desarrollo personal que se ha llevado a cabo en el servicio Comunidad de Vida.

AGROAMBIENTAL: La categoría Agroambiental, se enfoca en agricultura y plantas ornamentales, se centra en enseñar prácticas agrícolas sostenibles y el cultivo de plantas ornamentales para promover la conservación del medio ambiente y la biodiversidad. En el área de agricultura, se abordarían temas como técnicas de cultivo orgánico, manejo integrado de plagas y enfermedades, conservación del suelo y del agua, y prácticas de agricultura urbana y periurbana. Los participantes aprenderían a cultivar alimentos de forma sostenible, promoviendo la seguridad alimentaria y la salud del ecosistema. En cuanto a las plantas ornamentales, el taller se enfocaría en enseñar técnicas de cultivo, propagación y mantenimiento de plantas ornamentales, así como en el diseño y la creación de jardines y espacios verdes. Se hará énfasis en el uso de plantas nativas y la creación de hábitats para la fauna local. Este taller fomentara la conexión con la naturaleza y la valoración de los recursos naturales, promoviendo prácticas respetuosas con el medio ambiente en el ámbito agrícola y ornamental. Los participantes adquirirán conocimientos y habilidades para cultivar de manera sostenible y contribuir a la conservación de la biodiversidad y el paisaje. El contratista debe designar un espacio físico utilizado como laboratorio de aprendizaje natural de mínimo quinientos

(500) M2, en caso de que el taller se realice en campo abierto; si el taller se realiza en área urbana se debe contar con un área mínima de 150 m2.
AGROINDUSTRIAL: La categoría Agroindustrial, se enfoca en compostaje, reciclaje y recuperación de residuos, se centraría en enseñar técnicas y procesos para la gestión sostenible de los residuos orgánicos e inorgánicos. En cuanto al compostaje, se abordarían temas como los principios básicos del compostaje, tipos de compostaje, manejo de materiales y técnicas para la producción de compost de calidad. Los participantes aprenderían a utilizar el compostaje como una herramienta para mejorar la fertilidad del suelo y reducir la cantidad de residuos orgánicos destinados a vertederos. El proceso de compostaje se desarrollará mediante la descomposición de materia orgánica y mineralización del producto para su producción, utilizado para la nutrición de las plantas. el cual se puede elaborar con los residuos orgánicos del área de preparación de alimentos. El compost producido es incorporado en los cultivos mejorando su perfil nutricional y su productividad final. En el proceso se utilizan diferentes etapas que comprenden las fases de descomposición de las pilas o cordones implementados y se utilizan herramientas básicas como palas y machetes para la facilitación del proceso. Siguiendo los lineamientos establecidos por la entidad y la vigencia del PIGA. En el área de reciclaje y recuperación de residuos, el taller se enfocaría en enseñar técnicas de separación, clasificación y procesamiento de residuos sólidos, así como en la promoción de prácticas de consumo responsable y reducción de residuos. Se abordarían temas como la economía circular, la valorización de residuos y la creación de productos a partir de materiales reciclados. Este taller promovería la conciencia ambiental y la adopción de prácticas sostenibles en el sector agroindustrial. Los participantes adquirirían conocimientos y habilidades para implementar sistemas de gestión de residuos eficientes y respetuosos con el medio ambiente, contribuyendo así a la reducción del impacto ambiental de la actividad agroindustrial.
PLAN DE ATENCION La comunidad de vida funciona a partir de procesos pedagógicos interdisciplinares desarrollados de manera individual y colectiva, que buscan mejorar la calidad de vida de los y las ciudadanas habitantes de calle, a la luz de lo planteado en la Política Pública Distrital para la Habitabilidad en Calle (Decreto 560 de 2015-2025). En ese orden de ideas, todas las acciones desarrolladas en el marco del plan de atención, deberán estar orientadas a la dignificación de la vida de las personas atendidas y a la resignificación del fenómeno social de la habitabilidad en calle. Otros aspectos a tener en cuenta en el desarrollo del Plan de atención se relaciona con los diferentes enfoques que determinan el quehacer de una comunidad de vida; el enfoque de Derechos Humanos invita a transversalizar las acciones bajo la premisa de avanzar en la garantía de los Derechos, que sistemáticamente le han sido vulnerados a la población habitante de calle; el enfoque diferencial debe llevar a reflexionar cada una de las acciones teniendo en cuenta las particularidades de vida de cada persona que hace parte de la comunidad de vida; el enfoque de género invitará a desarrollar actividades que reduzcan la brecha y las desigualdades de género. Este ejercicio se deberá hacer con cada uno de los enfoques transversales que se expresan en la Política Pública. El Plan de atención por tanto es el hilo central del proceso que aquí se adelanta, en este espacio se describen las actividades y acciones que deben desarrollarse para llevar a cabo la atención integral de las personas habitantes de calle en el marco de la comunidad de vida. Se estructura de acuerdo con las orientaciones técnicas y operativas de los lineamientos e instructivos que se establezcan en el Sistema de Gestión de la entidad; a continuación, se exponen los elementos básicos. Con cada uno de los y las participantes de la comunidad de vida, se construirá un Plan de Atención Individual que promueva la inclusión social de estas personas. Este plan se ajustará a los formatos establecidos en el Sistema Gestión por parte de la Subdirección para la Adultez. En este plan se evaluarán las diez capacidades centrales mencionadas en el marco conceptual, en la tabla 1, a la luz de los ámbitos individual, familiar, comunitario e institucional. las cuales se analizará cada caso en particular: i) física, ii) emocional, iii) cognitiva, iv) social, v) espiritual y vi) ocupacional. Estas categorías son atravesadas por las diez capacidades básicas que permiten el desarrollo humano, la inclusión social y la exigibilidad de derechos. El servicio de "comunidad de vida" se encamina a promover la dignificación de los ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle, mediante metodologías multidisciplinares que se desarrollan a través de un plan de atención individual, que se articula con la dinamización basada en la comunidad de vida como soporte de escucha y diálogo. Todo esto dirigido a la deshabituación de la vida en calle en el marco de la mitigación de riesgos y reducción de daños, y el desarrollo de capacidades individuales y colectivas. La atención para el habitante de la calle bajo el servicio de comunidades de vida será semi institucionalizada, de forma continua las veinticuatro (24) horas de todos los días de la semana, tanto hábiles como festivos, donde el participante permanecerá el tiempo requerido según el plan de atención individual y por un promedio estimado de tiempo de once (11) meses. Eventualmente, dentro del proceso de inclusión socio-familiar, las personas en atención podrán ausentarse por periodos breves de tiempo con previa autorización del equipo interdisciplinario de acuerdo con la evolución de cada persona y se autorizará el número de días que el participante pueda ausentarse del servicio coordinando con los referentes familiares o sociales las condiciones que dan lugar a la salida temporal del servicio de comunidad de vida para el correspondiente seguimiento.

Fuente:

file:///C:/Users/HP/Downloads/C. ANEXO 1 DE 5 COMPONENTE ATENCIO%E2%95%A0%C3%BCN INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO Y GESTIO%E2%95%A0%C3%BCN ADMINISTRATIV%20(2).pdf

RECURSOS:
Físico: mesas, sillas, hojas, lápices, decoración, sonido.
Humano: Ciudadanos, ciudadanas y equipo del talento humano

RESULTADOS:
Cualitativos:
Dando cumplimiento a los objetivos, en el taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, se pudo evidenciar que los participantes fueron receptivos con la muestra de cada uno de los talleres expuestos por cada área donde pudieron conocer, hacer preguntas e inscribirse a los talleres que más les llamó la atención generando una alta expectativa en las y los ciudadanos de la comunidad de vida.

Cuantitativos:
Participaron dentro del taller, cuarenta (40) ciudadanos; distribuidos de la siguiente manera, dos (2) mujeres, dos (2) lgtb, treinta y seis (36) hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

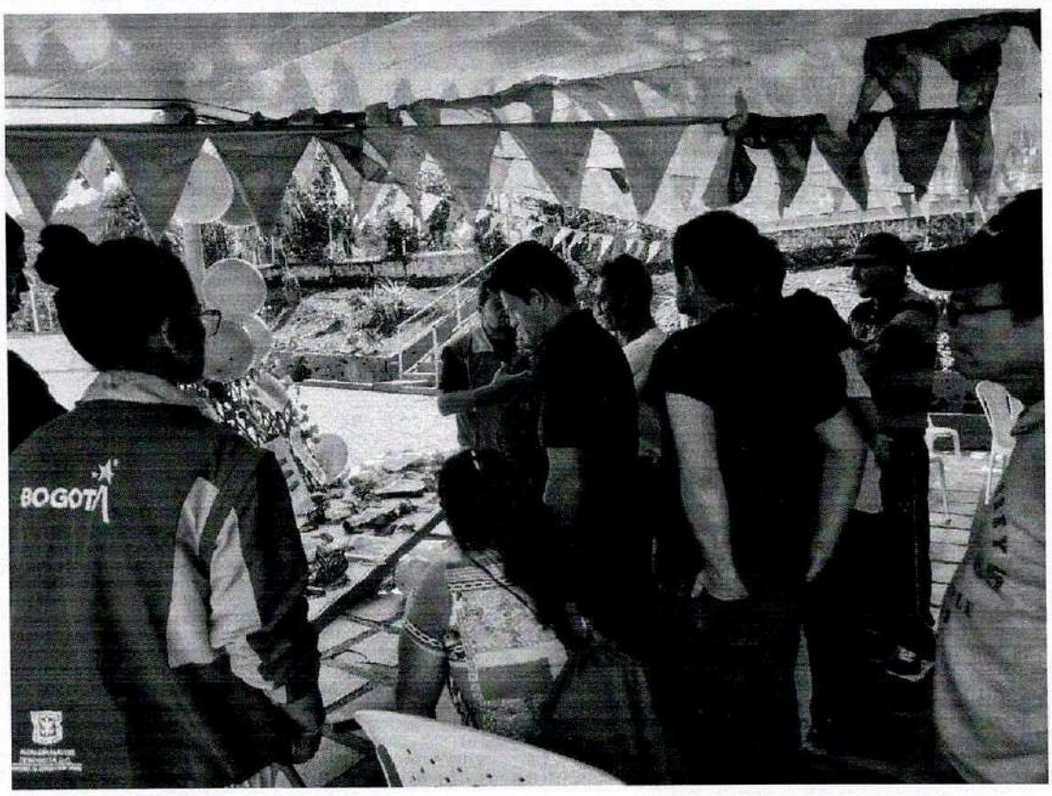
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN I DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIA.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
15/11/2024
Comunidad de vida una construcción de todos y todas







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: Comunidad de vida una construccion de todos y todos - feria — 4. Fecha: 15/11/2024 — 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	52907309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	59835623	Lorena Guerrero	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79631327	Jose Lozada	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	94439201	JAVIER ARIÑO	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1077462389	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	8190362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	16798973	Jorge Herrera	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80248036	RAFAEL TRIÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	19481011	Edgar Triana	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80117370	MANUEL RAMIREZ	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	80256394	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	52860568	MARCELA SANCHEZ	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80729009	JHON RAMIREZ	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	6814782	Jorge Gonzalez	72	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79631392	Juan Fontecha	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	6883964	Jose Corzo	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	70139488	jorge soto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	80030633	Andres Padilla	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

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: Servicio Transitorio de vida para Personas habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: comunidad de vida una construccion de todos y todos - feria
4. Fecha: 15/11/2024
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		
21	CC	7166004[illegible]	Mario Noriega	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mario Noriega	
22	CC	1.032[illegible]	[illegible] Ramirez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
23	CC	1072961528	wilber Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
24	CC	79879700	Ivan Cardenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
25	CC	1136918791	DAVID NAVARRO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
26	CC	15888101	Alejandro S.	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
27	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
28	CC	7988[illegible]00	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
29	CC	80373873	Cesar Serrano	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
30	CC	80874777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
31	CC	[illegible]	[illegible]	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
32	CC	7144981	Elkin Perez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
33	CC	80801879	Jimmy Vargas	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
34	CC	1035[illegible]104	Alex Linares	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
35	CC	19479617	Carlos Acosta	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
36	CC	11511480	Luis Mendez	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Luis M	
37	CC	79544295	Jairo Amaya	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
38	CC	79743350	Victor Tellez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Victor Tellez	
39	CC	1000[illegible]	Jonathan Patiño	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
40	CC	7'142671	Hector Cardona	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Hector Cardona	

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:** 15/11/2024	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: sobreviviendo a la habitabilidad en calle

Objetivo General

- Fomentar el desarrollo personal y fortalecer las habilidades de resiliencia y autoconocimiento en personas que han vivido en habitabilidad en calle, promoviendo la reflexión sobre las experiencias pasadas, el reconocimiento de habilidades de supervivencia y la construcción de una nueva visión de vida.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre las experiencias vividas en calle y su impacto en la identidad y el desarrollo personal.
- Identificar y valorar las habilidades de supervivencia y resiliencia adquiridas durante el tiempo en calle.
- Desarrollar estrategias de autocuidado y fortalecimiento emocional para afrontar futuros retos personales.

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará a partir de una metodología psico-educativa, que permita reconocer la importancia de generar cambios a nivel personal que aporten al desarrollo personal, adicionalmente visibilizar ámbitos para la transformación a nivel social, priorizando la resiliencia. Lo anterior se realizará con los y las ciudadanas que se encuentran en momento I, en el marco de la línea de atención I que hace referencia al desarrollo personal para la inclusión social.

- **Adecuación:** Se ubicará en el espacio de aula múltiple, las sillas para un adecuado manejo del grupo, se reunirán los elementos necesarios para el desarrollo del taller como lo son el televisor, mesa, computado y sillas. Posteriormente en apoyo con el área de promotoría se le indicara a los y las ciudadanas que pertenecen a momento I que se desplacen hacia el espacio designado, para recibir el taller.
- **Primer momento:** Se abrirá el espacio dando la bienvenida a los asistentes y explicando el objetico, posteriormente se realizará la actividad rompe hielo que consiste en solicitarse a los participantes que formen un círculo. Con una pelota de papel (simbolizando el "pasado"), el profesional lanza preguntas orientativas como:
  ¿Qué fue lo más difícil que viviste?
  ¿Qué aprendiste de estar en la calle?
  ¿Qué harías diferente hoy?"
  ¿Qué tipos de eventos le han resultado más difíciles?
  ¿Cómo le han afectado dichos eventos?
  ¿Cuándo se encuentra estresado, le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
  ¿Cuándo se enfrenta a una experiencia difícil, a quién ha acudido para que le ayude?
  ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
  ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
  ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
  ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?
  Esta actividad permitira a los participantes verbalizar sus experiencias, reconociendo su historia sin juzgarla, y comprendiendo que forman parte de un proceso de aprendizaje y transformación.
- **Segundo momento:** partiendo de las preguntas generadas, los participantes identificaran, en grupo, las habilidades de supervivencia que desarrollaron mientras habitaban en calle (ej., resiliencia, adaptabilidad, capacidad de negociación). Luego, cada persona elige una habilidad que considere importante para su futuro, las cuales explicaran a los demás asistentes, Este ejercicio ayudara a cambiar la percepción negativa de la experiencia en calle, resaltando las fortalezas personales y recursos internos que pueden ser útiles en su proceso de desarrollo personal.
- **Tercer momento:** en el tercer momento se resaltará la frase "una historia valiosa por contar" resaltando la resiliencia y las oportunidades a las cuales puede acceder cada uno de los y las

ciudadanas. En los grupos designados, realizaran según su experiencia en calle y en comunidad de vida una guía de autocuidado que incluye estrategias prácticas para el manejo emocional, el establecimiento de límites y el fortalecimiento de la autoestima de acuerdo a sus conocimientos y expectativas. Se les anima a escribir tres objetivos personales a nivel individual que deseen alcanzar en el próximo mes. La creación de un plan de autocuidado práctico y realista les permitira enfrentar el futuro con herramientas concretas, impulsando la autonomía y la confianza en sus capacidades. Se realizará una ronda final en la que cada participante comparte uno de sus objetivos personales o una reflexión sobre el taller. Se cerrará con un mensaje positivo, reforzando la idea de que cada paso cuenta en el proceso de cambio y que su historia es valiosa.

- . **Reacondicionamiento del espacio:** se solicitará a los y las asistentes ayudar en la reorganización del espacio reforzando el sentido de pertenencia hacia las instalaciones de la comunidad de vida.

TEMAS

¿Qué entendemos por resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Algunos factores en la resiliencia

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por si mismas.

Diez formas de construir resiliencia

Establezca relaciones—Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

Evite ver las crisis como obstáculos insuperables—Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

Acepte que el cambio es parte de la vida—Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar.

Muévase hacia sus metas—Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

Lleve a cabo acciones decisivas—En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.

Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo—Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

Cultive una visión positiva de sí mismo—Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

Mantenga las cosas en perspectiva—Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

Nunca pierda la esperanza—Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.
Cuide de sí mismo—Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de si mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.
Formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y restaurar la esperanza.
La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.
Aprender del pasado
Algunas preguntas que debe hacerse
Enfocarse en las experiencias y en sus fuentes de fortaleza personal del pasado, le puede ayudar a identificar las estrategias para desarrollar resiliencia que funcionan para usted. Explore las respuestas a las siguientes preguntas sobre sí mismo y sus reacciones a los retos en su vida. Este ejercicio le puede ayudar a descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles.

¿Qué es la capacidad de adaptación? Claves para entenderlo
«Solo sobreviven los que se adaptan mejor al cambio», dijo Charles Darwin. De algún modo, hemos interiorizado durante mucho tiempo esta clásica idea. Aunque en realidad, a día de hoy, el problema de sobrevivir o no apenas tiene trascendencia. Son muchas las personas que «siguen vivas» a pesar de ser inflexibles, son muchos los que siguen respirando a pesar de adoptar una perspectiva psicológica rígida e inmutable.
En la actualidad, nadie muere por no adaptarse a las demandas que le envuelven, pero sí sufrimos y tenemos un mayor riesgo de padecer trastornos depresivos y de ansiedad. Esto se da porque la inadaptación trae sufrimiento, porque quien se niega a cambiar se frustra y se enfada, dado que la realidad no responde a sus deseos.
Asimismo, esta dimensión no se aplica únicamente al ser humano. Las empresas y el tejido social saben y entienden que para progresar es necesario invertir en tres dimensiones: capacidad de aprendizaje (*learnability*), capacidad de adaptación (*liquidity*) y movilidad (*mobility*). Adaptarse es el único mecanismo que nos permite progresar en todos los sentidos.
Alinear emociones, pensamientos y conductas
La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) define este concepto de manera muy sencilla: es la capacidad de dar respuestas apropiadas a situaciones cambiantes. Esto requiere, por encima de todo, ser capaces de variar nuestros comportamientos, pensamientos y emociones.
Es importante, ante todo, considerar un aspecto. Si le preguntamos a alguien qué es la adaptabilidad, puede respondernos que es la habilidad de variar nuestro comportamiento para sobrevivir. Esta definición no está completa. Sabemos que adaptarse requiere hacer un cambio, pero esa variación no parte solo del comportamiento, requiere crear nuevos enfoques de pensamiento y reactivar ciertas emociones.
No hay que olvidar que sin un estado de ánimo adecuado no germinarán nuevas ideas y sin pensamientos innovadores, seguros y valientes, no aparecerán las conductas adecuadas.
La adaptación no implica renunciar a todo lo que eres o amas
A menudo, podemos decirnos aquello de que nada puede ser mejor que el borrón y cuenta nueva. Hay quien asume, incluso, que el adaptarse o morir pasa obligatoriamente por dejar a un lado todo lo que somos, para dar forma a una nueva versión. Ahora bien, es necesario desactivar muchas de esas ideas populares que, a la larga, tienen poco de lógico y de psicológico.
No hay que partir de cero, hay que partir desde la propia experiencia. No podemos quitarnos una piel para meternos en otra, iría en contra de nuestras esencias, aprendizajes, valores e identidades. Si nos preguntamos qué es la adaptación, una de las respuestas es detectar esas habilidades que sí nos han funcionado hasta ahora en la vida, dejar a un lado las que no sirven y aprender otras nuevas.
Algo así exige un adecuado ejercicio de introspección. Puede que una de tus virtudes sea la confianza en ti mismo. Esto debes conservarlo. Sin embargo, puede que te falte la trascendencia, pensar de manera más creativa, saber intuir oportunidades en medio de la tormenta. Todo ello son enfoques nuevos que vale la pena desarrollar, pero manteniendo, eso sí, las esencias.
¿Quienes son las personas en calle?
Aquellas que hacen de la calle el escenario para su supervivencia, pero cuentan con un espacio privado diferente de la calle donde residen, sea la casa de su familia, la habitación de una residencia o un hotel (Correa, M,2007).
¿Quienes son las personas de la calle?
Aquellas que hacen de la calle su lugar de habitación ya sea de forma permanente o transitoria (Ley 1641 de 2013), es decir, desarrollan todas las dimensiones de su vida en el espacio público.
¿Quiénes son las personas en riesgo de habitar calle?
Aquellas cuyo contexto se caracteriza por la presencia de factores predisponentes para la vida en calle que son los estructurales, es decir, aquellos que determinan desigualdades para el ejercicio de derechos sociales, económicos, políticos y culturales que generan condiciones individuales y sociales de riesgo para la habitanza en calle, así como una reproducción de dinámicas sociales y económicas que perpetúan la desigualdad, y por la presencia de factores precipitantes de la vida en calle, que son los coyunturales que

se relacionan con aspectos contextuales y biográficos que agudizan el riesgo, tales como la desafiliación social (Castel, R, 1997), los trastornos de salud, haber vivido situación de calle previamente, y el abandono escolar, entre otros. Los factores precipitantes unidos a los predisponentes incrementan exponencialmente el riesgo de habitar la calle.

Las personas en calle y DE la calle se reúnen en el grupo población en situación de calle a nivel internacional (Nieto & Koller, 2015).

¿Quiénes se han definido como Personas en situación de calle a nivel regional y en otros continentes?

Las personas en situación de calle agrupan a las personas EN calle y DE la calle, de acuerdo con el Marco Global para entender las situaciones de calle/personas sin hogar propuesto por el Institute of Global Homelesness -IGH (tipologías 1 y 2), y la Federación Europea de Organizaciones Nacionales que trabajan con Personas sin Hogar-FEANTSA (Roofless, houseless y algunas tipologías de insecure housing). Estas organizaciones, en conjunto con la Academia europea y norteamericana (Estados Unidos de América y Canadá), así como con distintos gobiernos de esos continentes, han venido delimitando las características de las personas que no tienen acceso a vivienda, lo cual define la situación de calle (UN-habitat, Conferencia sobre asentamientos humanos Habitat II).

Fuentes de consulta:

https://www.apa.org/topics/resilience/camino
https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-capacidad-de-adaptacion/
https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/habitantes-en-calle.aspx#:~:text=%E2%80%8BAquellas%20que%20hacen%20de,Correa%2C%20M%2C2007).

RECURSOS:

Físicos: Aula múltiple, sillas, computador, TV

Humanos: ciudadanos, profesional en psicología

RESULTADOS:

Cualitativos: El taller logró un impacto significativo en los participantes al promover un espacio de reflexión profunda sobre sus experiencias de vida en calle. A través de dinámicas grupales e individuales, los asistentes identificaron cómo estas vivencias han moldeado su identidad y percepción personal. Un porcentaje considerable de los participantes manifestó que, aunque su tiempo en calle fue desafiante, también les permitió desarrollar habilidades de adaptación, como la resolución de conflictos y la gestión emocional en situaciones adversas. Esta reflexión contribuyó a un mayor reconocimiento de su propio valor y potencial, lo que facilitó el inicio de una visión de vida más esperanzadora.

Asimismo, los participantes reconocieron y valoraron sus habilidades de supervivencia como una base para construir estrategias de autocuidado y fortalecimiento emocional. Durante el taller, aprendieron técnicas prácticas para afrontar retos futuros. Este enfoque permitió que la mayoría de los asistentes salieran del espacio con herramientas concretas para mejorar su bienestar emocional y con una mayor motivación para proyectarse hacia un futuro más estable. El espacio grupal fue clave para generar un ambiente de apoyo mutuo, fortaleciendo los vínculos y la confianza entre los participantes.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 14 personas, de las cuales todos se identifican con genero masculino, 1 de ellos perteneciente a los sectores LGBTI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

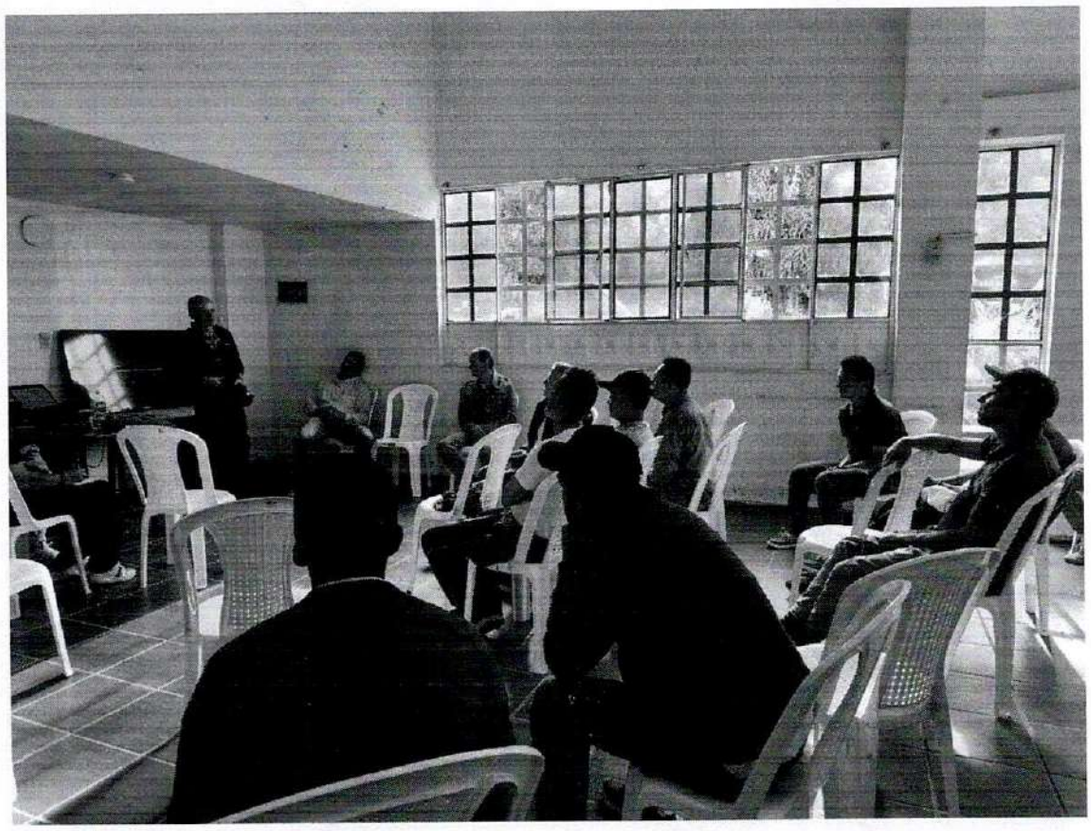
REGISTRO FOTOGRÁFICO
Nombre de la actividad: sobreviviendo a la habitabilidad en calle

Línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 15/11/2024

Momento: I





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 Poblado

3. Tema / Actividad: Sobreviviendo a la habitabilidad en calle | 4. Fecha: 15/11/2024 | 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	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79617316	Juan C. Baca	51	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1023861177	Miguel Abello	40	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79.957.635	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79239607	Fabio Barrero	59	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80034647	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica			X						
7	CC	5801830	ALEXANDER VILLA	47	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80731729	ELVIS ROMERO	43	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80748939	Anderson E Muñoz	39	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1015431937	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79774558	Heimy Sierra	46	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1016065558	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1033815405	JHON QUINTERO	37	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1122326?	Jhon perdomo	45	No aplica	No aplica			X						
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Heimy Lorena Quevara. 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 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:** 15/11/2024	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GUSTOS E INTERESES VS HABILIDADES

OBJETIVO GENERAL:

- Favorecer en las y los ciudadanos la inclusión y participación en las dinámicas del diario vivir en comunidad de vida mediante la sensibilización e identificación de gustos e intereses que permita el fortalecimiento del desarrollo personal y la superación del fenómeno de habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la identificación de habilidades mediante el desarrollo de juegos lúdicos.
- Fortalecer la participación de gustos e intereses mediante juegos matemáticos, de memoria y de cultura general.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de momento de formación II en el marco de la línea de atención I, Desarrollo personal para la inclusión social se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. 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 persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en sala de tv casa 2, así mismo el respectivo alistamiento de los elementos para que puedan participar en el taller y que se pueda ejecutar de la mejor manera, en donde se promoverá la participación activa.

Primer momento: Se realizará presentación de la temática, con el fin de que logren identificar habilidades y poder promover la participación en actividades de gusto e interés. Posteriormente se les pedirá que conformen dos grupos y se realizara trivia de preguntas de cultura general, en donde se logrará identificar en las y los ciudadanos la agilidad mental para datos históricos y culturales, teniendo evocación de los mismos.

Segundo momento: Se continuará con juegos de memoria en el cual se les pedirá que elijan un líder por cada grupo, esta persona deberá tener habilidades para memorizar imágenes y lograr la posición de las mismas. Se proyectará en el televisor juego de memoria y se realizara seis partidas.

Tercer momento: Se continuara con juego de puzles online en donde se les pedirá un líder que represente a cada grupo y que tenga agilidad en la orientación viso-espacial y agilidad mental. Por último se realiza juego de razonamiento matemático, en donde se les pedirá la participación de ciudadanos que sea de gusto el análisis, los números y resolución de problemas. Se retroalimentará la actividad.

Reacondicionamiento del espacio:
La sala de Tv casa 2 que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS

GUSTOS E INTERESES

Cuántas veces has escuchado la expresión: ¡No sé bien lo que me gusta!, ¡Nada me resulta interesante!, ¡Me gustan demasiadas cosas que no sé cuál me gusta más!, todo esto originado por no tener claros los propios intereses. Comencemos por saber ¿Que es el interés? El interés se distingue por algo que te produce curiosidad y le atribuyes una importancia mayor que al resto de las cosas. El gusto produce placer, entretención y reconforta realizarlo. Así mismo, es la inclinación o preferencia que manifiesta una persona por algo específico. Los intereses se manifiestan con un tono emocional positivo y con un deseo de conocer más profundamente el objeto. Obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer "ansias de conocimiento y saber".

Una forma para detectar tus intereses puede ser a través de la observación de características personales puntuales como actividades de agrado, cosas que te llaman la atención, lo que te entretiene, etc, y no pensando en una carrera en específico, ni en factores de conveniencia. Al considerar tus gustos no debes pensar solamente en asignaturas académicas, o hobbies bien conformados, sino también en aspectos que al parecer son más insignificantes, o detalles. Pueden ser observaciones en cuanto a una actividad, pensamientos, tipos de lectura, tipos de ambiente, etc, hasta lo que te pueda parecer más insignificante. Cuando algo te agrade, trata de precisar en qué aspecto te agrada. Por ejemplo: -"Me llama mucho la atención observar las hojas y flores de las plantas" Pueden agradarte en su aspecto estético, por sus colores, la belleza de sus formas y tex-turas o más que nada en el aspecto biológico por sus características estructurales, por el tipo de planta, por lo que tiene en común con otras plantas (familia de plantas a que pertenece), por sus propiedades medicinales, por saber el tipo de suelo en que crecen, etc. Estos son dos aspectos diferentes por los que te puede llamar la atención.

Los intereses los podemos expresar en tres niveles:
• Rechazos: Te niegas a realizarlos y siempre los postergas o los dejas para última hora.
• Intereses medios: Son intereses que luego de incursionar en ellos y realizarlos no vas más allá, se expresan comúnmente como: "Sí me gusta, pero no tanto como para dedicarle la vida a esto".
• Altos Intereses: Es lo que inspira, genera energía, se logra concentración, es decir nada te distrae. Se expresa como "me conecto con esto, se me va el tiempo sin notarlo".

Fuente:

- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uaa.mx/portal/wp-content/uploads/2018/02/11.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=IeaEzUuzFqQ
- https://www.cokitos.com/puzzle-rompecabezas-de-nueva-york-online/play/
- https://www.psicoactiva.com/puzzleclopedia/la-piramide-numerica/#google_vignette

RECURSOS

Físicos: Mesa, sillas, televisor, portátil, hoja, lapiceros, juegos cognitivos, listado de asistencia.

Recursos humanos: Ciudadanos y Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos: Se evidencia la participación activa de los ciudadanos, en el cual se muestran motivados y con alto interés en la ejecución de los juegos, en donde asignan lideres pero como equipo apoyan. A nivel general se resalta que con esfuerzo realizan juego de memoria; en relación al puzles logran ejecutarlo y disfrutan de la participación, así mismo resaltan que en los juegos que implican de habilidades cognitivas suelen causarles mayor dificultad, en relación a las habilidades matemáticos un porcentaje de 4 ciudadanos presentan agilidad mental para hacerlo. Los ciudadanos agradecen la orientación de gustos e intereses mediante juegos teniendo en cuenta que salen de la monotonía, disfrutan y al mismo tiempo estimulan procesos cognitivos de aprendizaje.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de dieciséis (16) ciudadanos de momento II, de los cuales se identifican con género masculino y (2) pertenece a adulto mayor.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

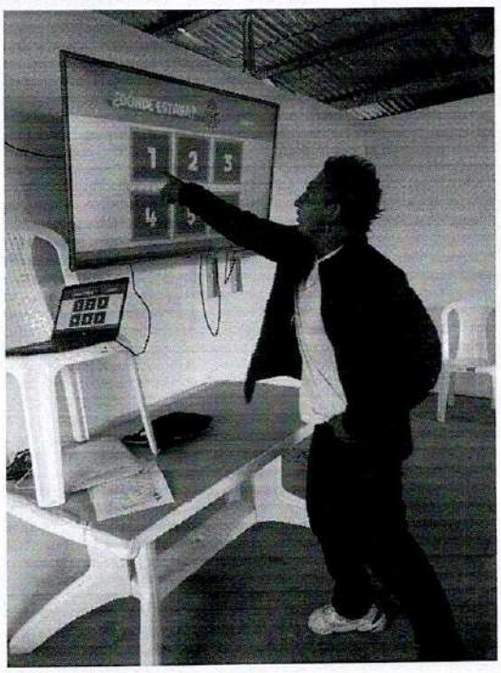
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GUSTOS E INTERESES VS HABILIDADES
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 15/11/2024
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: Gustos e intereses Vs habilidades | 4. Fecha: 15/11/2024 | 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	1077462388	LUIS MILLER	42	No aplica	No aplica			X					LUIS	
2	CC	80329009	Jhon Ramirez	41	No aplica	No aplica			X						
3	CC	6502014	Arley Zamorano	40	No aplica	No aplica			X						
4	CC	67826872	JORGE GONZALEZ	71	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79631327	Jose Lozada	57	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica			X						
7	CC	19482048	Edgar Rico	60	No aplica	No aplica			X						
8	CC	10532109	Omar Pantoja	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80746	Manuel Amaya	40	No aplica	No aplica			X						
10	CC	7716512	alexander Amaya	44	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52860388	MARGERY SANCHEZ	40	No aplica	No aplica			X						
13	CC	16798073	jorge herrera	52	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80874774	Luis Reyes	39	No aplica	No aplica			X						
15	CC	6883964	José Corzo	63	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1032439502	Alvaro Alfaro	34	No aplica	No aplica			X						
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Astrid Catalina 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:** 15/11/2024	**HORA:** INICIO: 02:00 p.m. FINAL: 04:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignificación estilos de vida

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el desarrollo integral de los ciudadanos mediante estrategias pedagógicas que promuevan espacios de re significación frente a sus experiencias de vida y proyectar un nuevo significado hacia el futuro que sea base para la estructuración de su proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades emocionales que estimulen la creatividad y la resolución de problemas.
- Promover valores como la empatía, el respeto y la responsabilidad en mis actividades diarias.

METODOLOGÍA:

Durante la implementación del taller formativo, se trabajará con los ciudadanos por medio de una metodología lúdica- pedagógica, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre su vida, resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro. Esta actividad se dará bajo la línea de atención cuatro (4): Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Adecuación: durante el taller de desarrollo personal se adecua el espacio en mesa redonda y se realizan los siguientes momentos, tendrá lugar en el aula de artes.

Primer momento: Se realiza presentación de la pedagoga Angie Nieto y se brinda la bienvenida a los participantes. Se explica el concepto de re significación de vida y su importancia para encontrar nuevos sentidos en las experiencias personales.

Cada participante comparte en 1-2 minutos una palabra que represente su vida en este momento.

Segundo Momento: se indica a los participantes a cerrar los ojos, tomar respiraciones profundas y visualizar un momento que les haya marcado de manera positiva o negativa.

Se genera la siguiente pregunta para reflexión: ¿Qué aprendiste de esa experiencia? ¿Cómo te impactó en tu vida actual? Por lo cual, se brindan unos minutos para reflexionar de manera silenciosa.

Tercer momento: durante este momento, se solicita a los participantes que se dividan en parejas o de manera individual.

Cada uno comparte su experiencia, centrándose en cómo le ha afectado y lo que ha aprendido.

El compañero escucha sin interrumpir y, al final, ofrecen una breve palabra o frase de apoyo o reconocimiento sobre lo que escuchó.

Cuarto momento: de forma individual, invita a los participantes a pensar en cómo les gustaría resignificar esa experiencia.

Preguntas guía: ¿Cómo puedo ver esto desde otra perspectiva? ¿Qué oportunidad o fuerza puedo encontrar en ello? Se le solicita a cada uno que visualice cómo cambiaría su vida al darle otro significado.

Quinto momento: los participantes que lo deseen pueden compartir su re significación con el grupo. Por lo cual, se modera, ofreciendo apoyo y resaltando los logros y aprendizajes. Se agradece a los participantes su participación y se les indica que se lleven del espacio la siguiente pregunta: ¿Cómo pueden aplicar esta nueva perspectiva en mi vida diaria?

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

TEMAS:

Resignificación de vida: indagar las maneras en que las personas desvinculadas/desmovilizadas del conflicto armado logran resignificar su sentido de vida en el proceso de transición hacia la vida civil, teniendo en cuenta la contribución de las diferentes redes de apoyo que las acompañan. Método: investigación cualitativa, se realizó un análisis de narrativas a partir de entrevistas en profundidas a

personas que fueron parte activa de grupos armados ilegales como las FARC-EP, el ELN y las AUC. Resultados: los hallazgos de la investigación permitieron comprender que el sentido de vida- antes, durante y después de su paso por los grupos armados- se transforma a partir del contexto, las experiencias particulares, las motivaciones personales, los aprendizajes adquiridos y la relación con las redes de apoyo. Conclusiones: se considera que las narrativas permiten un proceso de reconstrucción del sentido de vida a través de un ejercicio de memoria, favoreciendo un espacio de reconocimiento social desde las experiencias vitales. Ello implica unos retos para el acompañamiento psicosocial, orientados a promover la participación activa de la sociedad civil y la población desvinculada y desmovilizada en procesos de construcción de paz.

Resignificación: la presente investigación se centra en comprender cómo las mujeres transgénero que asisten al programa de la alcaldía de Medellín Centro Día 2, resignifican su identidad de género a partir de las experiencias vividas como personas habitantes de calle. Es decir, mostrar cómo las cinco participantes, en el contexto de calle hacen que las otras personas las reconozca, las respeten y acepten como mujer trans. Para poder realizar este trabajo investigativo se utilizó el enfoque cualitativo, también se optó por el paradigma interpretativo. Para poder tener una mejor claridad a la hora de acercarnos a la realidad de las participantes, fue clave utilizar la entrevista semi-estructurada como técnica e instrumento investigativo. Habría que decir también que durante el análisis de la información se pudo identificar que estas mujeres trans, son realmente felices siendo habitantes de la calle, puesto que pueden ser libres y expresarse sin ningún tipo de temor a ser discriminadas. De modo tal que no son rechazadas y son bien vista a los ojos de los habitantes de calle; quienes promueven el derecho a la igualdad y el reconocimiento de la diversidad sexual, con el simple hecho de respetarlas al querer ser femeninas y llamándoles por su nombre. Aunque entre las trans y los habitantes de calle, se han presentado conflictos de gravedad y otros no tanto; bien sea por choques de personalidades o por conflictos imaginarios (malos entendidos). Pero a pesar de estos desacuerdos deciden vivir juntos y enfrentarse a las distintas adversidades que se presentan en la calle.

Fuente de consulta:

Cardona, L. R., Hazbun, K. Y., & Ortiz, C. G. (2015). Resignificación del sentido de vida de personas desvinculadas y desmovilizadas del conflicto y contribución de las redes de apoyo en su transición hacia la vida civil. *Informes psicológicos*, *15*(1), 105-126.

Sosa Agudelo, M., & Almanza Saavedra, C. Y. (2020). *Resignificación de mujeres transgénero habitante de calle que asisten al programa de la alcaldía de Medellín centro día 2* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

RECURSOS:
Físicos:
Hojas blancas, lápices, borrador y tajalápiz.
Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida el Rosario.

RESULTADOS:
Cualitativos: durante el espacio los ciudadanos se mostraron receptivos y expectantes frente a la temática del día, por lo que su participación fue activa, pues, por medio de la reflexión y la transversalidad se busca fortalecer las habilidades individuales de cada ciudadano, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.
Cuantitativos:
Se contó con la participación total de 7 ciudadanos.
Entre estos:
1 mujer, 5 hombres y 1 participante comunidad LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignificacion estilos de vida

Línea de atención IV: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Fecha: 15/11/2024

Comunidad de Vida





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 estilos de vida. | 4. Fecha: 15/11/2024 | 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 NUMERO	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	1023871716	YALI Arcinie	37	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1024544763	Alvaro Paredes	46	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80801892	Jimmy Prado	43	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79879700	Jhon Cardenas	45	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80375873	CESAR [illegible]	54	No aplica	No aplica			X						
6	C.C.	79430594	CARLOS Ramirez	50	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1.032[illegible]	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica			X						
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Olarte | 14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga | 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: 15/11/2024**	**HORA: 02:00 – 04:00 pm**
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Sánchez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rutas de atención en salud

OBJETIVO GENERAL: Dar a conocer a los ciudadanos de comunidad el concepto de las rías optimizando su proceso de salud personal, enfatizando trazabilidad debida al acudir a los centros de atención en salud y aprovechamiento de los recursos que allí ofrecen, siendo óptimo para el logro de los resultados, velando cada usuario por su condición física.

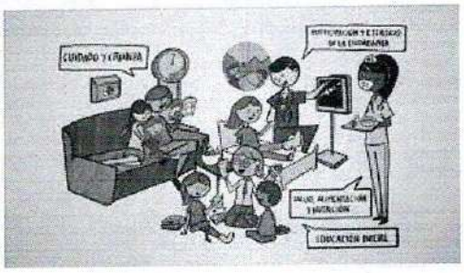
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Capacitar a los ciudadanos en cuanto las rutas de salud y la importancia de conocer cada uno de los componentes, como subredes y centros de atención
- Orientar a pacientes cuando acuden o ingresan en un centro sanitario, de la debida conducta para su atención, como horario, filas, documentación, copias y autorizaciones
- Facilitar y orientar a pacientes y familiares sobre los canales para la resolución de problemas, como los siau que están en los centros, dando viabilidad la vez a los derechos y deberes de los pacientes
- Gestionar las encuestas de satisfacción de los centros de salud, siendo una herramienta que amplia los derechos de los usuarios
- Solicitar la documentación clínica, y cuestionar el debido conducto al solicitar medicamentos o citas de especialistas en caso no de no comprender bien el proceso

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de un grupo libre, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos y las ciudadanas conozcan y se informen acerca de la correcta manera al hacer uso de sus EPS.

- **Adecuación:**
  Se utilizará el espacio aula múltiple, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.
- **Primer momento:**
  Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a la ruta y mecanismos de atención en salud iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.
- **Segundo Momento:**
  Se realizará el desarrollo del tema en general, realizando una charla psicoeducativa la cual da a conocer la clasificación de las subredes de salud y centros de atención de estas, interactuando con los ciudadanos acerca de la importancia en cuanto a la continuidad de historia clínica en la misma red para garantizar proceso medico exitoso, optimizando calidad en salud complementando el proceso el cual hasta ahora llevan a cabo en comunidad.
- **Tercer momento**: los ciudadanos expresaran la importancia en la debida utilización de las entidades de salud y sus especialidades, manera de aplicar derechos de los pacientes en caso de ser necesarios, sin dejar de lado los deberes por cumplir como pacientes. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.
- Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invitará a los ciudadanos a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida, quienes acatan cumpliendo la petición del profesional.

TEMA: RUTAS DE ATENCIÓN EN SALUD



Las rutas de atención en salud son una herramienta que define las condiciones necesarias para que los agentes del sistema de salud brinden una atención integral a las personas, familias y comunidades.

Las rutas de atención en salud se caracterizan por:

Ser un instrumento que toma en cuenta las particularidades del territorio donde se vive
Definir las condiciones para asegurar la integralidad de la atención
Contribuir a mejorar los resultados en salud
Reducir la carga de la enfermedad
Ordenar la gestión intersectorial y sectorial
Promover el bienestar y el desarrollo de las personas, familias y comunidades
Ofrecer atenciones individuales y colectivas

Las rutas de atención en salud incluyen acciones como:

Promoción de la salud
Prevención de la enfermedad
Diagnóstico
Tratamiento
Rehabilitación
Paliación

Las rutas de atención en salud también se pueden aplicar en casos específicos, como en la salud mental, donde se ofrecen atenciones individuales y familiares para personas en riesgo o con trastornos mentales.

Derechos de los pacientes

Elegir libremente al médico o profesional de la salud, así como a la institución de salud que le prestará la atención requerida con los recursos disponibles.

- Disfrutar de una comunicación plena y clara con el médico acorde con sus condiciones, de manera que el paciente disponga de información suficiente respecto a la enfermedad que padece, su pronóstico, alternativas de tratamiento, y los riesgos que estas conllevan. Usted tiene derecho, sus familiares y representantes, en caso de inconsciencia o minoría de edad, a consentir o rechazar dichos procedimientos, dejando constancia por escrito de su decisión.
- Recibir un trato digno y considerado, respetando sus creencias y costumbres, así como a expresar su opinión acerca de su enfermedad.
- Que la información contenida en su Historia Clínica sea tratada de manera confidencial y que, sólo bajo su autorización pueda ser conocida; excepto en los casos determinados por ley.
- Que le presten la mejor asistencia médica disponible durante todo el proceso de la enfermedad, respetando sus deseos con relación a los tratamientos propuestos, así como a la solicitud de una segunda opinión por parte del equipo médico.
- Recibir la atención de urgencias sin condición alguna, y así mismo, a recibir información acerca de los costos de los servicios, tanto de los profesionales de la salud como de la Clínica.
- Recibir o rehusar apoyo espiritual, moral o religioso, de acuerdo con sus convicciones.
- Que le respeten la voluntad de participar o no en investigaciones realizadas por personal científicamente calificado. Así mismo, a ser enterado acerca de los objetivos, métodos, posibles beneficios, riesgo previsible e incomodidades que el proceso investigativo pueda implicar.

- Que se respete su voluntad de rehusar la donación de sus órganos para que éstos sean trasplantados a otro enfermo, habiendo cumplido previamente con los requisitos de ley.
- Morir con dignidad y a que se le respete su voluntad de permitir que el proceso de la muerte siga su curso natural en la fase terminal de la enfermedad.

Deberes de los pacientes

- Ofrecer un trato digno, respetuoso y considerado a todo el personal de la Clínica, al igual que los otros pacientes y sus familias.
- Dar información veraz sobre sus antecedentes clínicos y demás datos solicitados por el personal de la Clínica. Seguir las indicaciones médicas y de los demás integrantes del equipo de salud, en los casos en que haya aceptado el tratamiento.
- Cuidar su salud y la de su comunidad.
- No discriminar a persona alguna, debido a su raza, sexo, condición, culto religioso u otros.
- Cumplir y hacer cumplir la Constitución, las leyes y demás normas; así como las políticas y normas internas de la Clínica.
- Conocer, ejercer y cumplir con total responsabilidad, los derechos y deberes que le otorga e impone el régimen de seguridad social en salud, así como el contenido del plan adicional de salud que haya

FUENTE

- **https://www.google.com/search?q=que+es+la+rutas+de+atencion+en+salud&sca_esv=48d4ee0bf5e029f9&sxsrf=ADLYWIIgoDG21wXO00sjmRnshj4ahdYyOA%3A1731703823866&ei=D7Q3Z93DNKnI0PEP1dXNsQg&ved=0ahUKEwidh5y6m9-JAxUpJDQIHdVqM4YQ4dUDCA8&uact=5&oq=que+es+la+rutas+de+atencion+en+salud&gs_lp=Egxnd3Mtd2I6LXNIcnAiJHF1ZSBIcyBsYSBydXRhcyBkZSBhdGVuY2IvbiBlbiBzYWx1ZDIEECMYJzIIEAAYgAQYogQyCBAAGIAEGKIESKBIUMYwWKBDcAJ4AJABAJgB_AWgAa41qgEFNS04LjK4AQPIAQD4AQGYAgSgArEKwgIKEAAYsAMY1gQYR8ICBxAjGLACGCeYAwCIBgGQBgiSBwUyLjUtMqAH1ys&sclient=gws-wiz-serp**

RECURSOS:
Físicos: 13 Sillas, 1 esfero
Humanos: 4 Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, expuesto que según refieren es muy importante tener conocimiento ya que al salir acerca de sus derechos y deberes en salud.
- Se brinda información en cuanto a las redes de salud, siendo capital la de mayor demanda, explicando las ips con las que cuentas y sus debidos manejos
- Los ciudadanos mostraron interés acerca del tema brindado, refiriendo lo importante, la información dada, para poner en práctica al momento de salir de comunidad ya que ellos mismos realizaran sus gestiones de salud, puesto serán ellos los que gestionen citas y documentación pertinente

Cuantitativos:
Se logro la convocatoria de 4 participantes en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres: 4
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sandra Sanchez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Haney Diaz G.

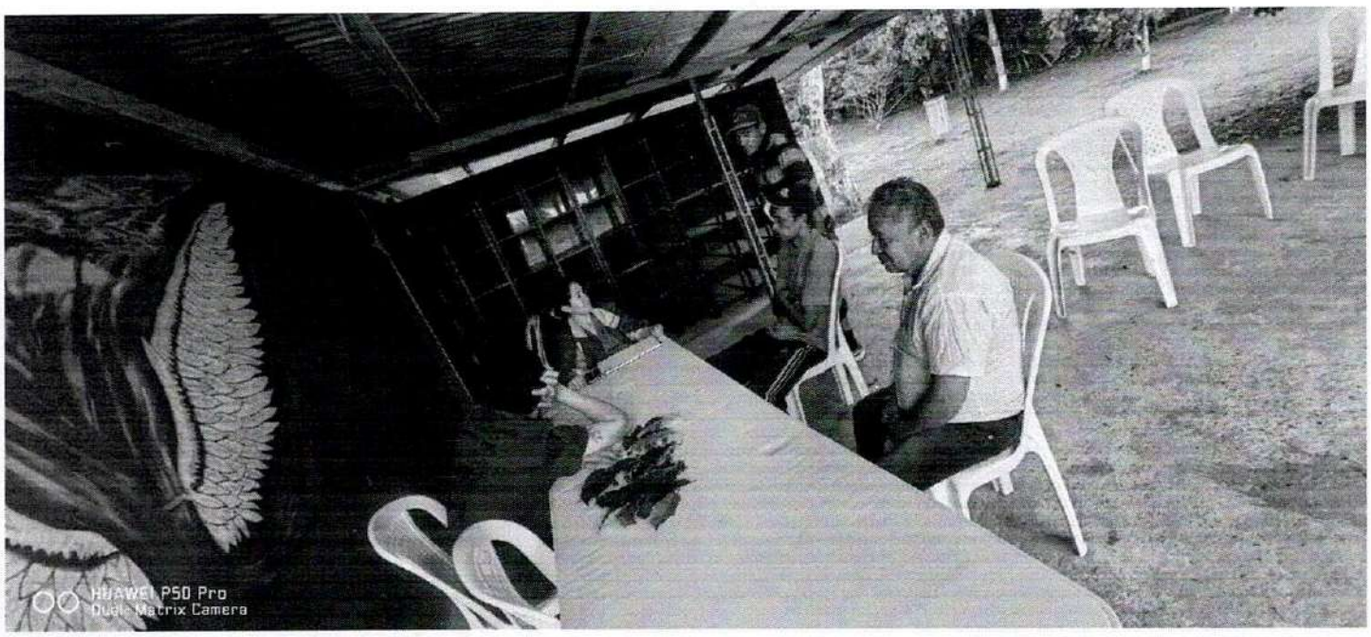
REGISTRO FOTOGRÁFICO

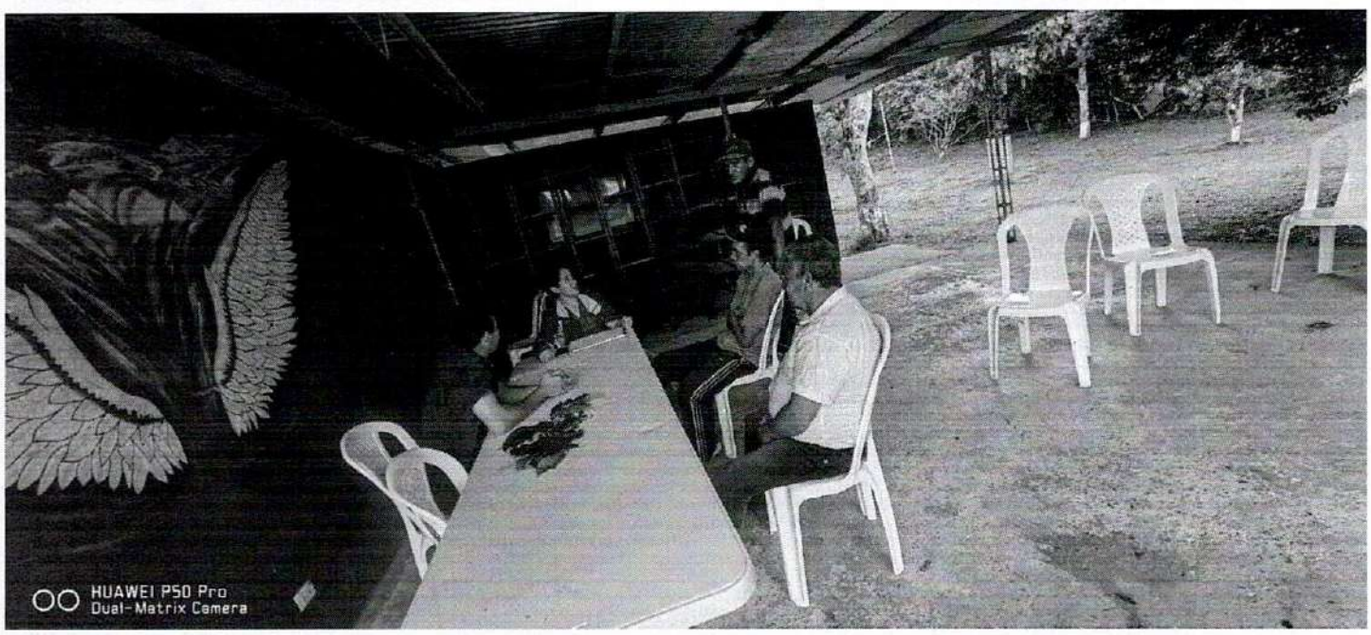
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rutas de atención en salud

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

FECHA: 15/11/2024

libre





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: Rutas de Atencion en Salud
4. Fecha: 15/11/2024
5. Hora: 2:00

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	1136919791	David Navarro	42	No Aplica	No Aplica	Noaplica			X					David	
2	CC	1136912642	Orlando Daza	62	No Aplica	No Aplica	Noaplica			X						
3	CC	79666046	Mario Arrego	51	No Aplica	No Aplica	Noaplica			X					Mario A	
4	CC	79884698	Alejandro Villam	47	No Aplica	No Aplica	Noaplica			X						
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Sánchez
14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermeria
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:** 15/11/2024	**HORA:** **INICIO**: 2:00 PM. **FINAL**: 4:00 PM.
ÁREA(S): Trabajo Social.	**RESPONSABLE(S) DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identificación de redes públicas y privadas

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer los vínculos afectivos existentes entre los y las ciudadanas vinculadas a la comunidad de vida y quienes conforman sus redes de apoyo primarias, asimismo que reconozcan redes de apoyo institucionales favoreciendo el restablecimiento de los lazos afectivos, proyectando posibles procesos de inclusión social y/o familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen a los ciudadanos y ciudadanas como factor protector para su inclusión.
- Reconocer los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorecen su atención en un momento especifico.
- Conocer las diferentes rutas de atención que les permitirán el fortalecimiento de su inclusión social.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social se implementará la metodología teórico-práctica con momento V, en donde permiten al profesional en Trabajo Social dar un entendimiento más profundo acerca del tema redes de apoyo; donde los ciudadanos y ciudadanas a partir de dicha experiencia podrán construir su propia red de apoyo.

Adecuación:

Se organizará el espacio destinado para el taller proyectado, seguido a esto se convocará a los y las participantes al sitio asignado.

Primer momento:

Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas, mesas, computador, televisión al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de trabajo social.

Segundo momento:

La actividad inicia por medio de las palabras de bienvenida, por parte de la profesional del área de trabajo social quien les indica acerca de la metodología de trabajo y la manera en que se desarrollará el taller de desarrollo personal, con el propósito de indicarles las estrategias y que conozcan el plan de trabajo establecido. A continuación, se les solicita a los usuarios que se ubiquen en círculo, para dar inicio a la actividad de acercamiento "Construyendo red", se les indica a los participantes organizasen por parejas, seguido de ello un jugador se vendara los ojos donde deberán pasar por obstáculos, retos y penitencias y se guiara por el otro jugador quien dará las indicaciones para que se mueva por el lugar de juego. Posteriormente, se cambiará de roles, al finalizar la actividad se generará un espacio de expresión de opiniones con preguntas orientadoras.

Tercer momento:

Para dar inicio a la actividad, se realizará una sensibilización orientada a resignificar el vínculo afectivo existente entre los y las participantes y sus redes de apoyo presentes promoviendo el reconocimiento y vinculación de los y las ciudadanas a la estructura del núcleo familiar, social o laboral. Posteriormente, se realiza la proyección de material audiovisual donde se explica la definición de red de apoyo, tipos e identificación de estas, asimismo se mostrará por medio de la proyección como se puede navegar de manera virtual por las páginas de las entidades para reconocer los trámites y servicios. Así mismo potenciar sus redes de apoyo y generar una modificación en las dinámicas internas, las cual deben potenciar la vinculación con comunicación asertiva. Se dará el espacio por medio de la sensibilización frente a como se pueden resignificar estos escenarios para el lograr reconocer y asumir roles propositivos fuera de comunidad llegando conocer estrategias personales de aprovechamiento de oportunidades, seguido a ello se brindará un espacio reflexivo donde los y las ciudadanas identificarán sus roles dentro de su contexto social y familiar.

Reacondicionamiento del espacio:

El profesional encargado solicita la colaboración de los participantes, con el fin de que recojan los posibles residuos que se pudieron originar durante el desarrollo del encuentro, fomentando en ellos a la corresponsabilidad y compromiso.

TEMAS:

¿Qué es una red de apoyo?

Las redes de apoyo social son: "el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Las redes pueden reducirse o extenderse proporcionalmente al bienestar material, físico o emocional de sus integrantes, y al involucramiento y la participación activa en el fortalecimiento de las sociedades. Están en constante movimiento y las integran personas (cualquier número a partir de dos) que comparten intereses, principios ciudadanos y que asumen principios de reciprocidad, no violencia y acción voluntaria".

Tipos de red de apoyo

Entre los tipos de apoyos que brindan las redes podemos encontrar los siguientes:

- **Emocionales:** afectos, confianza, compañía, empatía, reconocimiento, escucha. Pueden ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, abrazos, etc.
- **Instrumentales.** Ayuda para transportarse, labores del hogar, hacer las compras, el cuidado o acompañamiento.
- **Cognitivos.** Intercambio de experiencias, información, consejos que permitan entender o recordar una situación, etc.
- **Materiales.** Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones, etc.

Clasificación redes de apoyo

Las redes se pueden clasificar en formales e informales.

- **Informales.** Son las redes personales y comunitarias, a su vez se dividen en primarias y secundarias:
- **Primarias.** Están conformadas por la familia, amigos y vecinos. Cumplen funciones de socialización, cuidado y afecto, reproducción y estatus económico, entre otras.
- **Secundarias.** Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones labores o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y de consejos, la regulación social, dar ayuda material y de servicios y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.
- **Formales.** Son las redes conformadas por organizaciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), que cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación, cuidados.

Características de las redes de apoyo social:

- Hay un sentido de solidaridad entre sus integrantes.
- Son heterogéneas e incluyentes, ya que pueden estar integradas por personas de cualquier edad, sexo, condición económica, creencias, etc.
- Actúan con autonomía, según el criterio de las propias redes.
- Buscan alcanzar objetivos concretos, según las necesidades que surgen.
- Existe la reciprocidad, se da y recibe en proporción a las circunstancias de cada persona o grupo.
- Se da interacción entre sus integrantes y elementos externos, sociedad e instituciones.

- Son cambiantes, es decir, se renuevan y adaptan a las necesidades del entorno a través del tiempo.
- Son resolutivas, generan una respuesta y/o solución a las diversas situaciones.

Redes de apoyo Institucionales

- Fomentar redes de apoyo a todo nivel, se convierte en el apoyo especial que como seres humanos vinculantes requerimos a la hora de transitar muchas situaciones que requieren la mirada y el servicio de otros; tanto las personas cercanas de nuestra comunidad como los vínculos familiares más sólidos pueden ser de incalculable valor convirtiéndose en manos aliadas que nos orientan y soportan para salir adelante.
- Aunque la red primaria de apoyo es el primer canal de comunicación, el enfoque y construcción de lazos colaborativos abarca una dimensión más amplia, en donde el tejido social y humano trasciende las barreras de la cercanía interpersonal e incluso de la presencialidad, ya que muchos sistemas de apoyo se encuentran desde escenarios virtuales o telefónicos. Dentro de esta ampliación de la red, es importante identificar instituciones tanto públicas como privadas, así como organizaciones y comunidades que puedan apoyar en estos procesos de crisis, propiciando escenarios y recursos para el afrontamiento y transformación de las situaciones en cuestión.
- Al existir un amplio espectro de circunstancias, es importante identificar el tipo de apoyo que puede brindar cada uno de estos lugares, así como la modalidad en que prestan sus servicios, pues no todos podrán brindar ayuda para las mismas situaciones, ni todas cuentan con las metodologías y disposiciones para atender por diversos canales. Para este fin, recomendamos incluir dentro del directorio de redes de apoyo algunas que nombramos a continuación teniendo en cuenta sus rutas de atención:
- Hospitales municipales y clínicas
- Cajas de compensación
- Centros de atención para emergencias y urgencias
- Gobernaciones y alcaldías locales
- Personerías y defensorías del pueblo
- Entidades públicas y privadas con enfoque de ayuda social tanto locales como regionales
- Líneas para emergencias y catástrofes
- Líneas para atención en necesidades especificas de problemáticas tales como:
- Consumo de sustancias psicoactivas (línea psicoactiva)
- Violencia intrafamiliar (línea 155)
- Violencia de género (línea púrpura)
- Riesgo suicida (línea SISVECOS)
- Líneas Policía Nacional y números telefónicos de los cuadrantes

- Líneas Bomberos
- Instituciones de apoyo a la salud mental locales y regionales
- ONG´s con servicio de apoyo a la comunidad

FUENTES DE CONSULTA:

- https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap5web.pdf

RECURSOS MATERIALES:

- Computador, Televisor, Sillas, Mesa, lista de asistencia y Esfero.

RECURSO HUMANO:

- Profesional de Trabajo social y Participantes.

RESULTADOS

CUALITATIVO:

Durante la ejecución del taller los ciudadanos y ciudadanas lograron identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen como factor protector en el momento de una posible inclusión social, familiar o laboral, asimismo los participantes reconocen los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorecen su atención en un momento especifico, logrando dar cumplimiento al objetivo: Fortalecer los vínculos afectivos existentes entre los y las ciudadanas vinculadas a la comunidad de vida y quienes conforman sus redes de apoyo primarias, asimismo que reconozcan redes de apoyo institucionales favoreciendo el restablecimiento de los lazos afectivos, proyectando posibles procesos de inclusión social y/o familiar.

CUANTITATIVOS:

Se evidencia la asistencia y la participación de 8 ciudadanos dentro de los cuales:

- **Hombres:8**
- **Mujeres:0**
- **Población diferencial (LGBTI):0**

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Manuel Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

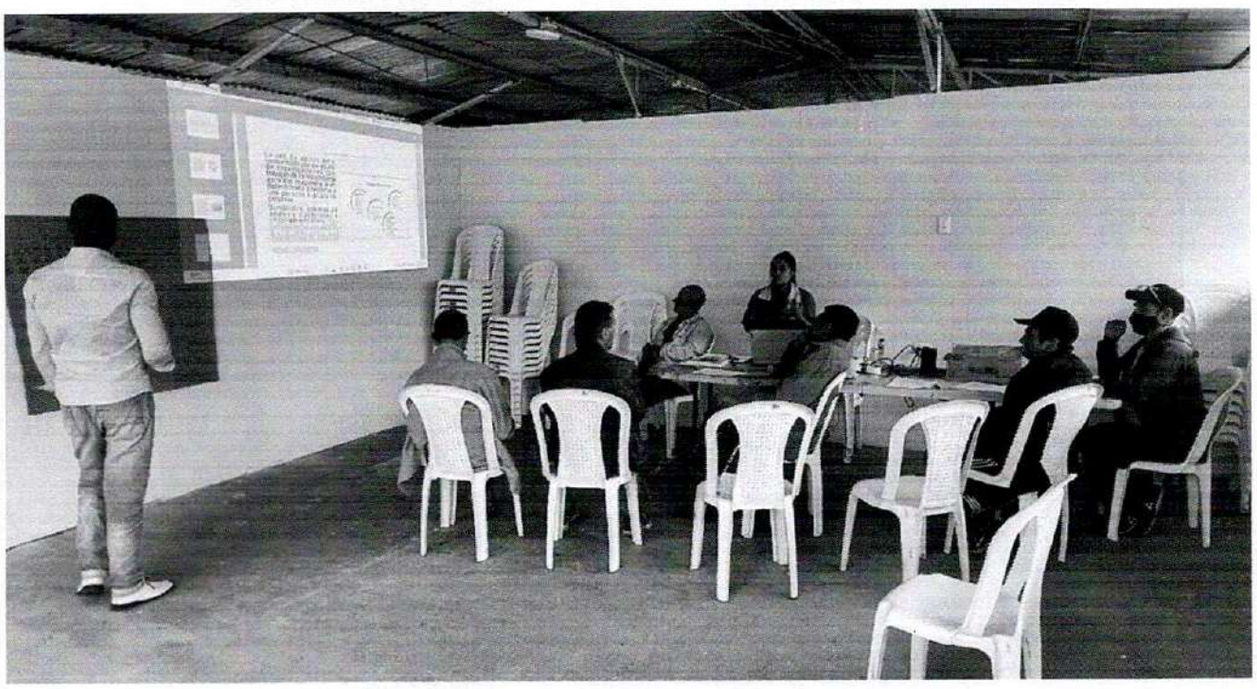
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Redes de apoyo públicas y privadas

LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 15/11/2024

Tipo de actividad: Momento V





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 personas habitantes de calle | 2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Porvenir

3. Tema / Actividad: Identificación de redes de apoyo publicas y privadas | 4. Fecha: 15/11/2024 | 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	79659210	JAIME VARGAS	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	cc	4151148	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7596044	Fabio Mojica	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	cc	18504134	Luis H. Arguedas	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79742307	Jose Garzon	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79766077	Fernando Reyes	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80703911	Adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	93180988	Wilson Ruiz	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
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 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:** 16/11/2024	**HORA:** **INICIO:** 08:15 AM **FINAL:** 08:45 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Duvan Palacios

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de autocuidado, Lavado de ropa.

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar hábitos de autocuidado y higiene personal entre las y los participantes de comunidad de vida, con el fin de optimizar la salud emocional a través de actividades prácticas y educativas, esto para que el ciudadano aprenda a lavar sus prendas adecuadamente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a la población que este tipo de actividades son importantes para su desarrollo y crecimiento personal, enseñándoles diferentes técnicas para realizar la limpieza y el lavado adecuado de sus prendas de ropa y así evitar el daño o desgaste prematuro de las mismas.
- Fomentar en las y los ciudadanos de comunidad de vida, la responsabilidad y la autonomía en el cuidado personal .
- Proporcionar consejos que ayuden a mejorar entorno al medio ambiente y la importancia que tiene el uso optimo del agua y las medidas necesarios de productos de aseo para realizar el lavado apropiado de sus prendas de ropa.

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 importancia de la higiene y la limpieza adecuada de las prendas de ropa, con el fin de que el ciudadano logre entender que la limpieza es importante para mitigar hábitos asociados a la habitabilidad en calle empezando por su higiene propio y la presentación personal.

- **Adecuación:**

El taller se realizará en el área de lavandería de casa 2, donde se les realizara el llamado a los ciudadanos para que se reúnan en esta zona, previamente a el llamado se adecuara el espacio para iniciar con la jornada de autocuidado y lavado de ropa.

- **Primer momento:**

Se reunirá a las y los ciudadanos que participaran en esta actividad, en el comedor de casa 2 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 realizar el uso de la lavandería, para que ellos comprendan que esta área debe ser compartida con todos los demás ciudadanos y dejarla en condiciones de uso libre de cualquier elemento o desecho que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

- **Segundo Momento:**

Luego se procederá a dirigir a la población de 3 en tres para realizar la jornada de auto cuidado y lavado de ropa, donde se les explicará la forma adecuada y óptima para realizar el lavado de las prendas, también enseñándoles cómo utilizar la medida exacta del jabón, las formas de lavar, dependiendo el tipo de telas y las indicaciones que dicta el fabricante en las etiquetas de las prendas y dándole buen uso del agua, aquí un paso a paso para realizar el lavado de prendas:

- Separa la ropa sucia y clasifícala por colores y tejidos.
- Revisa las etiquetas para seguir las instrucciones de lavado.

- Utiliza detergentes y productos de limpieza adecuados.
- Lava la ropa en agua fría o caliente según sea necesario.
- Seca la ropa de manera adecuada (secadora o tendida).

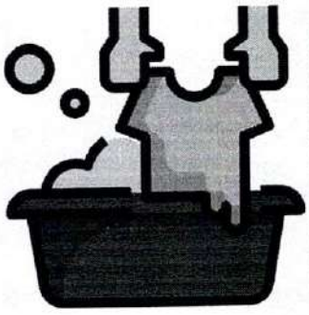
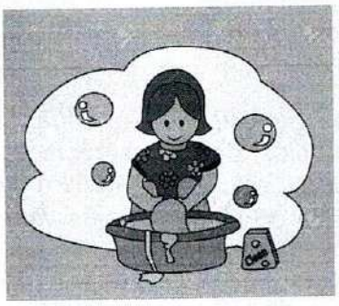
- **Tercer momento:**

Para finalizar la actividad, donde se realizará un feedback de la jornada a realizar, explicándoles los beneficios y consejos para realizar esta tarea, que es impórtate para su presentación personal y durante su estancia en comunidad de vida, esto para crear conciencia en los ciudadanos y ayudarlos a que obtengan rutinas de autocuidado, esto con la finalidad de reforzar su autoestima y ayudar a su desarrollo personal y una futura su inclusión social o laboral.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Una vez terminada la actividad, se solicita a los ciudadanos a organizar el espacio para que esté en buenas condiciones, para la utilización de los demás ciudadanos de comunidad, el promotor tallerista se encargara de que esto se lleve a cabo.

TEMA:


Lavado adecuado de ropa a mano.

Muchas veces no sabemos bien si le estamos haciendo un favor o no a ciertas prendas metiéndolas en la lavadora. Efectivamente, hay prendas delicadas fabricadas con tejidos frágiles que no se pueden lavar en máquina.Telas como la seda, el satén, la angora, encajes, la lana y el bordado o prendas como un vestido o un suéter, siempre se beneficiarán más con el lavado a mano.

Si las introduces en la lavadora, pueden perder suavidad y textura, y además, te durarán mucho menos. Te explicamos a continuación cómo lavar correctamente estas prendas a mano.

Si tus prendas tienen manchas específicas, trátalas con un producto quitamanchas antes del lavado. El prelavado ayuda a descomponer las manchas difíciles, haciendo que el detergente sea más efectivo y reduciendo la necesidad de lavar la ropa otra vez.

Separa la ropa blanca de la ropa de color y lávalas por separado. Usa un detergente adecuado para cada tipo de prenda, preferiblemente uno para ropa delicada. Revisa los detergentes disponibles y elige el más adecuado.

1. Agua y detergente: Llena un recipiente con agua a la temperatura adecuada y usa agua fría si lavas varias prendas juntas. Añade una cucharadita de detergente por prenda y disuelve bien el detergente antes de meter la ropa. No uses demasiado detergente para evitar exceso de espuma y un aclarado más largo.

2. Inicio del lavado: Introduce la ropa en el agua y sumérgela por completo. Déjala remojando por harto tiempo para que la suciedad se suelte, esto hará que sea más fácil refregar y eliminarla.

3. Lavado de la ropa: Mueve las prendas para que el detergente se impregne bien. Anda fregando con cuidado aquellas zonas más sucias y especialmente en las manchas.

4. Finalizado del lavado: Cuando termines, vacía el recipiente y vuelve a llenarlo con agua, esta vez sin detergente. Introduce las prendas y muévelas para ir desprendiendo todo el jabón. Es importante hacer un buen proceso de aclarado para que no queden restos de detergente en la ropa.

5. Suavizado de la ropa: Puedes hacer una nueva mezcla de agua con suavizante y dejar las prendas remojando durante una media hora, luego se deben aclarar con abundante agua. Con este paso conseguirás que el tejido quede más suave y con un rico aroma.

6. Finalizando el suavizado: Al terminar, escurre tu ropa ejerciendo una presión sobre la prenda con las manos para eliminar el exceso de agua. No retuerzas el tejido, ya que esto podría deformarlo. Por último, ponla a secar en un lugar bien ventilado, si la tela es muy delicada evita colgarla en cuerda o en perchas para que no se deforme.

Autocuidado:

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida a medida que envejecemos.

Es importante porque gracias a esto somos más conscientes de aquello que nos hace bien o nos hace mal tanto en el aspecto físico como psicológico, de esta manera, podremos encaminarnos con mayor facilidad hacia decisiones que beneficien nuestra salud propia.

Dentro del sistema de salud, el autocuidado tiene un rol muy importante que va desde la educación a la sociedad en cuanto a los hábitos de vida saludable que todos debemos tener, la prevención de enfermedades o condiciones de riesgo y la continuidad a los tratamientos de nuestros pacientes, así garantizamos la autogestión y el empoderamiento de las personas frente a su salud.

¿Cómo aplicar el autocuidado en nuestra vida diaria?

- Alimentarse saludablemente, esto puede ser con la guía de su médico tratante o nutricionista.
- Hacer actividad física mínimo 30 minutos al día, preferiblemente en la mañana para comenzar el día con toda la energía.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y cigarrillo, recordemos que estos pueden provocar enfermedades graves.
- Realizarse un chequeo médico regularmente, en este podrá acceder a exámenes que descarten posibles enfermedades y analizar los factores de riesgo que puede estar presentando.

También puede interesarnos llevar esos buenos hábitos a otros espacios donde pasamos gran parte de nuestro tiempo, como nuestro hogar o sitio de trabajo, por eso hemos traído algunos tips para lograrlo:

¿Cómo promover el autocuidado en mi hogar?

- Lo primero que podemos hacer es ser ejemplo en nuestro hogar, incluir platos saludables y creativos, altos en contenido de fruta y verdura, sin dejar de lado la proteína (ya sea vegetal o animal), las grasas saludables, los lácteos y demás alimentos que nos brinden una dieta balanceada y empezar a reducir o erradicar el consumo de grasas saturadas, excesos de sal o azúcares refinados.
- Dejar el cigarrillo de manera progresiva, evitar fumar dentro de la casa y pedir ayuda de un profesional médico de ser necesario.
- Invitar a los miembros de nuestro hogar a realizar actividad física que a su vez nos permita pasar tiempo juntos, ya sea ir a un parque a caminar, jugar a la pelota, bailar, saltar la cuerda o cualquier actividad que nos agrade.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y buscar alternativas como cócteles sin trago o aguas saborizadas de manera natural.

¿Cómo promover el autocuidado en mi trabajo?

- Llevar almuerzo a tu trabajo o buscar restaurantes cercanos que te brinden opciones saludables y balanceadas.
- Hacer pausas activas mínimo 2 veces al día.
- Buscar medios de transporte que nos permitan hacer ejercicio a la vez como la bicicleta, los patines o incluso a pie, si vivimos muy lejos de nuestro lugar de trabajo podemos bajarnos una estación antes y caminar.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el autocuidado se define como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Y aunque estamos dispuestos a atenderlos y brindarles el mejor servicio de salud siempre que lo necesiten, les hacemos una invitación a cuidar de su salud a través de hábitos de vida saludables y a preferir la medicina preventiva sobre la curativa.

REFERENCIAS:

- https://www.shaio.org/autocuidado-salud
- https://puntolimpieza.cl/blogs/blog-de-limpieza/como-lavar-amano#:~:text=Agua%20y%20detergente,y%20un%20aclarado%20m%C3%A1s%20largo.

RECURSOS:

- **Recursos Humanos:** promotor social y participantes.
- **Recursos:** listado de asistencia, esfero, jabón de ropa y prendas de ropa.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Para el desarrollo de esta jornada de autocuidado y lavado de ropas, se realizará acompañamiento en el are de lavandería, con los ciudadanos de comunidad, se evidenció que los ciudadanos fueron receptivos, realizaron las tips y consejos dados por el promotor tallerista para, manifestando sentirse muy satisfechos por lo aprendido, que seguirán implementando lo aprendido ya que les ayuda a cuidar la ropa y a utilizar medidamente el jabón para su duración y eficiencia en el lavado.
- Se les pregunta por los conceptos, temas explicados y tips, donde indican lo satisfactorio que es adquirir nuevos conocimiento, se sienten motivados para tomarlo en práctica cada día en comunidad, ya que sienten que habían perdido esos hábitos en el trascurso de su habitabilidad en calle.
- Al terminar el taller los ciudadanos mencionaron lo mucho que les gusta este tipo de actividades las cuales le enseñan el amor propio, el autocuidado y manifiestan tener más sesiones de este taller ya esto le puede ser de gran ayuda a otros ciudadanos de comunidad, que es de suma importancia fortalecer estos hábitos en los diferentes etapas de comunidad.

Cualitativos:

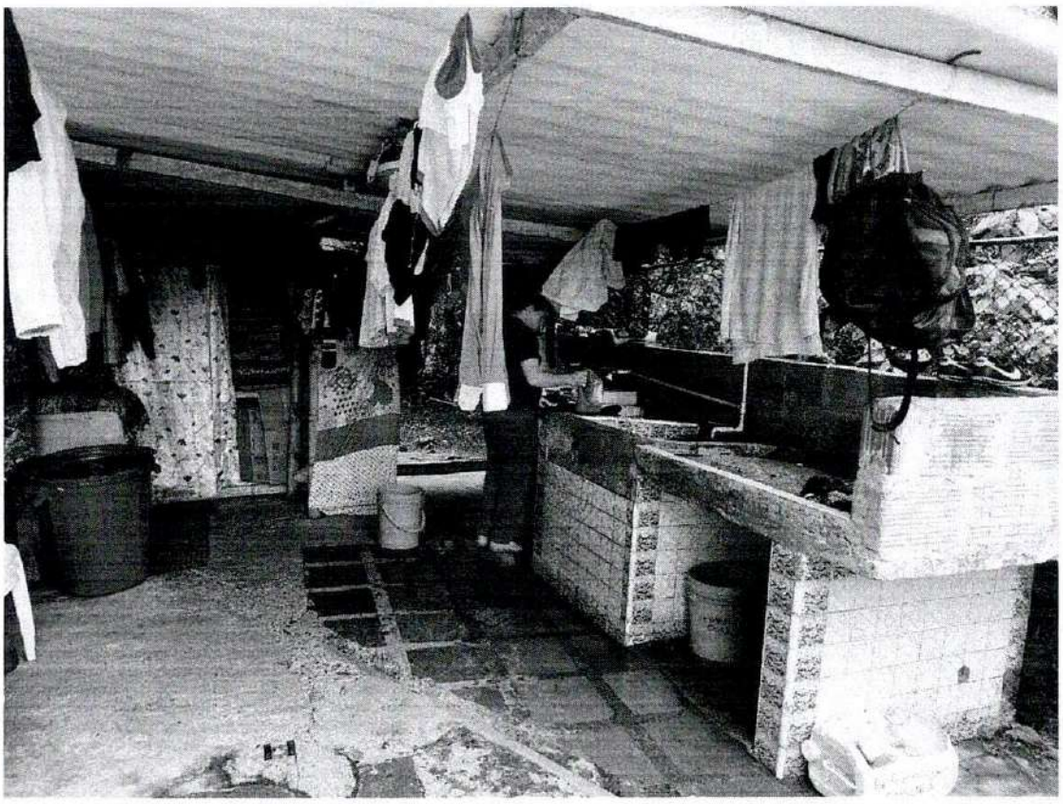
Se contó con la participación de (16) dieciséis ciudadanos, (16) hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Owen Pdacias

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Jornada de autocuidado, Lavado de ropa.
LÍNEA DE ATENCIÓN I: Desarrollo personal para la inclusión social
FECHA: 16/11/2024
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 de autocuidado Lavado de ropa. | 4. Fecha: 16/11/2024 | 5. Hora: 8:15 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	1077423880	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
2	CC	8190362	Francisco Pulido	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80724836	RAFAEL RUAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
4	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79966283	Nelson Rodriguez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80895590	William Castillo	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	10105564	Carlos Zabaraín	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	10532108	Omar Bentaja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Omn	
9	CC	72096015	Nelson Nieto	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79512039	Eugenio Malaver	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Eugenio	
11	CC	79660048	Mario Noriega	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mario N	
12	CC	80119370	MANUEL BAUTISTA	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Johan	
14	CC	6490411	ARCY TUROMPLO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	5883968	Jose Cerco	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jose Cerco	
16	CC	80377857	CESAR GONZALEZ	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Dwan Pdacios | 14. Cargo o rol del responsable: Promotor | 15. Firma del responsable de la actividad: Dwan Pdacios

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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 16/11/2024	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 M
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luis Fernando Moreno	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia de la actividad física para el manejo de estados de ansiedad.

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos sobre la importancia de la actividad física como coadyuvante para regular y manejar estados de ansiedad, emocionales y aumentar su bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de realizar actividad física de manera regular para que las y los participantes mejoren en bienestar.
- Enseñar diferentes métodos de entrenamiento y práctica de actividad física dentro del servicio de comunidad de vida para regular sus estados emocionales y de ansiedad.
- Ejecutar desgaste energético a través de acciones de índole físico como principal herramienta para mejorar sus estados de ansiedad.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico - pedagógica, que favorece el fortalecimiento de habilidades, destrezas y competencias que motiven a las y los ciudadanos de todas las edades a desarrollar esta práctica deportiva cumpliendo los protocolos, en el marco de la línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social, esto para las y los ciudadanos interesados en participar de la actividad.

- **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 del taller de desarrollo personal.

- **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.

➢ Se llevará a cabo una temática inicial hacia la adaptación de la actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, se complementará por medio de ayudas pedagógicas y se explicará el manejo, las prevenciones y los verdaderos beneficios para todo ser humano.

➢ Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se explicaran ejercicios básicos que se pueden 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 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.

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.

RECURSOS:

Físicos:

- Ropa cómoda, Balón de voleibol, listado, tabla, esfero.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional de psicología y promotoría

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller de desarrollo personal se evidenció participación activa por parte de las y los ciudadanos asistentes al mismo, se les brindo diferentes herramientas por medio de la actividad física con el fin de motivarlos a realizar desgaste energético, actividad física y deporte como principal instrumento para regular sus estados de ansiedad y emocionales con rutinas de índole físico evitando el sedentarismo, logrando estimulación cognitiva, desintoxicación pulmonar y acondicionamiento corporal, durante su proceso; de igual manera, se generó un gran debate sobre el tema abordado y se mostraron receptivos en el momento que se aclaró cada una de las dudas que presentaron sobre estados de ansiedad y emocionales, por tanto todos reconocieron la importancia del aprendizaje de temas significativos para su proceso de desarrollo personal en comunidad de vida.

Cuantitativos: Participaron de la actividad 6 ciudadanos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G

Nombre de la Actividad: Importancia de la actividad física para el manejo de estados de ansiedad.
Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social
Fecha: 16/11/2024
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: Comunidad Vida El Rosario. 2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad: Importancia de la actividad Física para el manejo de Estados Ansiedad 4. Fecha: 16/11/2024 5. Hora: 10:30

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 Noriega	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					Mario Noriega	
2	CC	19482048	Edgar Pinzon	60	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edgar Pinzon	
3	CC	10105584	Carlos Zuluaga	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1024944788	Alvaro Paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79639.47	JOVIEN UNGAJ	47	NO aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1039775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Luis Fernando Moreno 14. Cargo o rol del responsable: Psicologo 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 podré 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:** 16/11/2024	**HORA:** **INICIO:** 2:00 pm **FINAL:** 4:00 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JEAN APONTE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables: jornada de belleza facial.

OBJETIVO GENERAL: Crear conciencia de la importancia del cuidado fácil en los y las participantes de comunidad de vida, en un espacio donde se den rutinas de cuidado de la piel para mejorar la autoestima y las condiciones físicas y mejorar sus hábitos saludables.

Objetivos específicos:

- Desarrollar espacios de rutinas de auto cuidado, donde los y las participantes puedan crear hábitos de vida saludables en su vida diaria.
- Sensibilizar a los participantes de la importancia del autocuidado mediante tips prácticos de cuidado facial y corporal.
- Fomentar a través de actividades de relajamiento y cuidado personal el bienestar y satisfacción personal, salud física y mental motivando a la participación de la población.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrollará bajo la línea de atención 1 enfocada en el desarrollo personal para la inclusión social, en una actividad transversal donde se trabajará a partir de una metodología lúdico terapéutica que permitirá que los y las participantes creen rutinas de autocuidado y así fortalecer su cuidado personal y mejorar sus hábitos de vida saludables y así minimizar pensamientos negativos generando estrategias de contención y reduciendo es estrés en ellos y ellas.

- **Adecuación:** Esta actividad se llevará acabo en el aula renacer donde desde horas de la mañana se les infamara a los y las participantes por medio de la voz a voz donde se llevará a cabo la actividad y lo importante de que participantes asistan a estas actividades que les ayudará a mejorar sus hábitos y a reducir los niveles de estrés de la semana.
- **Primer momento:**

  Se les da la bienvenida a los y las participantes que llegaron a el taller programado, luego de eso se colocan las colchonetas para que puedan sentarse y darle inicio a la actividad, para dar inicio se darán las instrucciones a llevar y una breve explicación de la importancia del cuidado fácil y no solo facial sino también ayudar a sanar el alma por lo cual se les ira dando el paso a paso para empezar a relajar el cuerpo, a tranquilizarse y a desechar todas las cargas de la semana. Eso se realizará con la ayuda de estiramientos ejercicios faciales y de masajes anti estrés, también se dará un espacio para que se interioricen y puedan amarse tal y como son.

- **Segundo Momento:**

  Para continuar con la actividad se les dará las diferentes mascarillas faciales para que ellos y ellas puedan escoger la de su preferencia las cuales serán: **mascarilla de avena** la cual ayudara a hidratar y regenerar la piel de los participantes que ha sido expuesta al daño ocasionado por la habitabilidad en calle proporcionando suavidad a la piel. Mascarilla de azúcar la cual es un humectante natural que retiene la humedad en la piel cuando entra en contacto con el agua. También es perfecta para exfoliar el rostro, remover las células muertas y abrir los poros. Mascarilla de café sirve para mejorar el aspecto de la piel y potenciar la firmeza del rostro, pues las propiedades revitalizantes de este ingrediente son capaces de relajar e iluminar la piel para que luzca mucho más joven. Se utilizarán también rodajas de pepino y bolsas de té El pepino es rico en vitamina C, la cual tiene un efecto natural revitalizador en la piel y gradualmente puede aclarar tu tono de piel. En los días en los que tu piel se sienta apagada, aplica un exfoliante facial de pepino para revitalizar

el aguacate proporcionan al cabello una hidratación intensa, fortalece de la raíz y promueve la regeneración capilar. Estas actividades se desarrollarán como parte del bienestar y autocuidado de los participantes.

Tercer momento.

Una vez transcurrido el tiempo para cada mascarilla, se realizará el retiro de los productos aplicados con toallas húmedas y o agua logrando los objetivos propuestos con cada una de las mascarillas, también se les dará crema para la cara para que así logren humectar la piel, se finaliza indicándoles a los y las participantes que estas rutinas son importante practicarlas en sus rutinas de autocuidado para que así la piel se pueda mantener sana y humectada.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Se les comunica a los participantes de comunidad de vida recoger los productos usados y dejar en perfecto aseo las aulas usadas para la actividad.

TEMA

DESARROLLO PERSONAL:

El desarrollo personal se puede denominar como un proceso de transformación en el que una persona decide cambiar aspectos de su vida para sentirse mucho más realizada y plena.

La mayoría de los seres humanos tienen ámbitos en su vida que desean cambiar. Pero muchas veces no se pasa a la acción para que se produzca ese ansiado cambio. Muchas creencias limitantes hacen que un individuo no se lance a mejorar su vida.

A veces, todo queda en un proceso de intenciones. Pero si se pone en práctica todo lo necesario para generar cambios pueden obtenerse resultados satisfactorios para esa persona.

Como principio fundante del ordenamiento jurídico y por tanto del Estado, en este sentido la dignidad humana es entendida como principio constitucional y como derecho fundamental de la autonomía.

BIENESTAR EMOCIONAL:

El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un "estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad".

Tener bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Debemos trabajar en nuestras emociones para sentirnos bien y tener una vida plena, en la que nos conozcamos a nosotros mismos, seamos capaces de adaptarnos a los vaivenes de la vida y tengamos la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. En definitiva, para poder llevar un estilo de vida saludable.

CONCENTRACION:

Concentración es la capacidad de mantener la atención en algo particular o específico.

La concentración es una de las habilidades fundamentales para el aprendizaje o el proceso de conocimiento.

La concentración está relacionada con la atención, siendo ambas etapas de un mismo proceso. La atención antecede a la concentración. La atención selecciona lo que se considera más importante y la concentración es la focalización de la atención en un determinado objetivo.

Vea también Atención.

La concentración también se refiere al grado de acumulación o cantidad de personas, objetos o factores, por ejemplo, la concentración de la población en sitios urbanos es mayor a la rural.

BENEFICIOS DE LA MEDITACION:

La meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general. También puedes usarla para relajarte y lidiar con el estrés al enfocar tu atención en algo que te calme. La meditación puede ayudarte a aprender a mantenerte centrado y a conservar la paz interior.

Estos beneficios no finalizan cuando termina la sesión de meditación. La meditación puede ayudarte a llevar adelante el día de manera más calmada y a controlar los síntomas de ciertas afecciones médicas.

Meditación y bienestar físico y emocional, Cuando meditas, puedes despejar la sobrecarga de información que se acumula todos los días y contribuye a tu estrés. Los beneficios emocionales y físicos de la meditación incluyen:

Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes, Adquirir habilidades para controlar el estrés, Aumentar la autoconciencia, Enfocarse en el presente, Reducir las emociones negativas, Aumentar la imaginación y la creatividad, Aumentar la paciencia y la tolerancia, Bajar la frecuencia cardíaca, Bajar la presión arterial en reposo, Mejorar la calidad del sueño

MANEJO DE ESTRES

MANEJO DE ESTRES

Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar su salud. Evite que el estrés lo enferme aprendiendo maneras saludables para manejarlo.

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. ¿Cuáles son las señales del estrés en usted? Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo.

Adicionalmente, identifique las situaciones que pueden provocarle estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Sus tensionantes pueden ser la familia, la escuela, el trabajo, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde viene su estrés podrá idear maneras con las cuales lidiar con sus tensionantes.

Fuentes de consulta.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm

https://bienestando.es/bienestar-emocional/

https://www.significados.com/concentracion/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Concentraci%C3%B3n%3A,etapas%20de%20un%20mismo%20proceso.

https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858#:~:text=La%20meditaci%C3%B3n%20puede%20producir%20un,del%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20emocional

RECURSOS:

Físicos. Formatos de asistencia, Esferos, Productos de belleza, Equipo de sonido, Colchonetas, Mesas, Velas Aromatizantes, Avena, Café, Pepino, Bolsas de té, Azúcar, Crema, Miel, Toallas húmedas, leche, sábila, café y colchonetas.

Humanos.

- Participantes 20
- Promotoría 2

RESULTADOS:

Cualitativos: Se logró que la ciudadanía desarrollara nuevas rutinas de autocuidado mediante el uso de mascarillas naturales y de relajación, esto hizo que los y las participantes reconocieran la importancia de la salud en todas las áreas tanto como física y mental.

Por medio de las rutinas los y las participantes lograron regular su estrés y alcanzaron un mejor estado ánimo ya que después de las mascarillas sintieron su piel mas suave mas blanca y se sintieron mas tranquilos, Se evidenció que la ciudanía tuvo un momento y lugar de esparcimiento óptimo para poder trabajar su paz mental, lograr así una estabilidad emocional que les permita crecer en su proceso dentro de la comunidad.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 20 participante de los cuales mujeres 1, hombres 17 y 2 LGTBI.

FIRMA DE RESPONSABLE: Jean Aconte

FIRMA COORDINADOR:

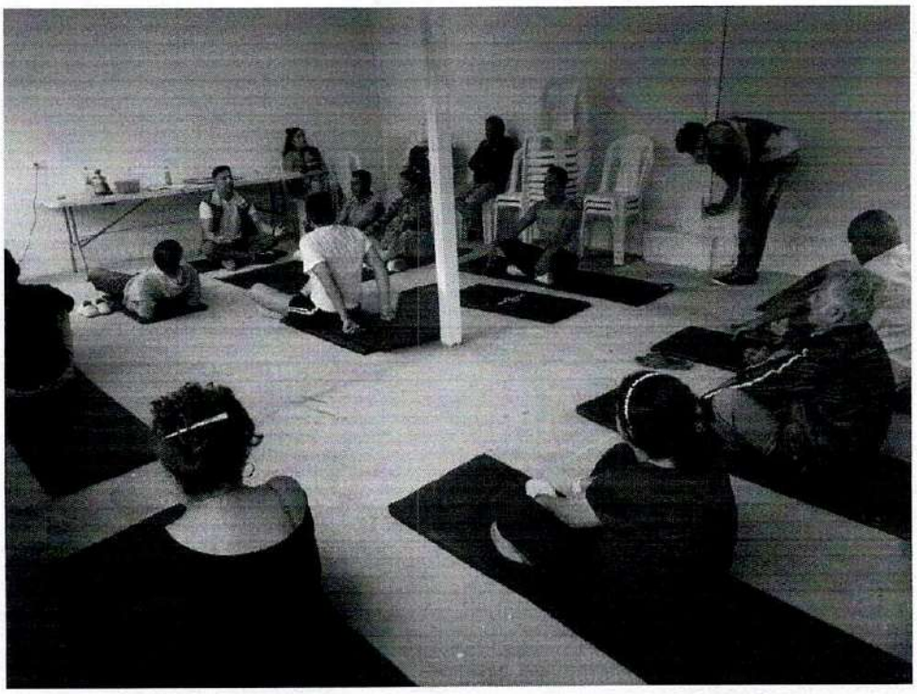
NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

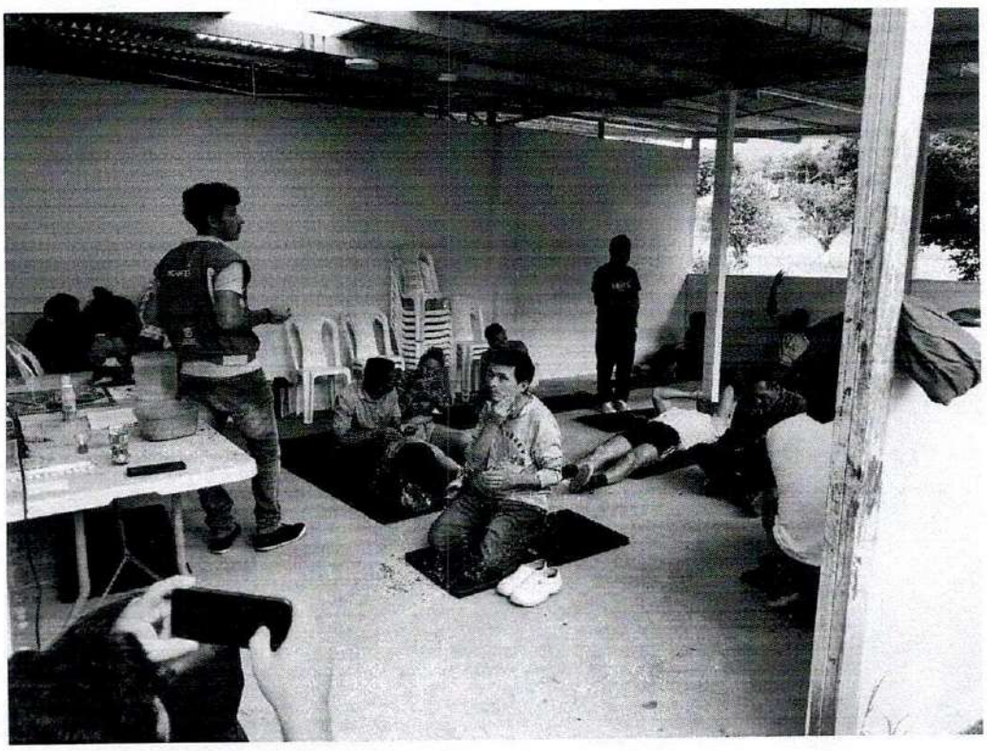
Registro fotográfico:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables: jornada de belleza facial.
Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

Actividad transversal.

Fecha: 16/11/2024





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: Habitos de vida Saludables: Jordana de belleza Facial.

4. Fecha: 16/11/2024

5. Hora: 2:00 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	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	5.824830	ALEXANDER VILLA	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	10105584	Carlos Zuleta	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	8084009	Jhon Ramirez	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	6544044	Adolfo Zambrano	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	93180964	Wilson Cruz	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79237602	Fabio T3	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1039735	Jesus Mego	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	52800[illegible]	[illegible]	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79[illegible]	Maria Mego	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	10532108	Omar Bonfoje	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80248[illegible]	RAFAEL R.Nño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79617546	Juan C Garcia	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79951635	Julio Cicu	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1136912642	Orlando Daza	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	79930[illegible]	CARLOS Ramirez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1.032[illegible]	Shantal Ramirez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	52766378	Sandra Mejia	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1128046663	Johan Cobollo	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	80504950	Leonardo F.V.	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jean Aponte

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

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_tr_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.