

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> 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: 20/01/2025	HORA: Inicio: 02:00 PM Final: 04:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Andrea Gonzalez Molina.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO.

OBJETIVO GENERAL:
Promover pautas de autocuidado por medio del reconocimiento de los tipos (físico, mental, emocional, espiritual y social) para la adquisición de estrategias y herramientas para el establecimiento de hábitos de vida saludable y su bienestar personal en los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades personales a través del crecimiento y la superación personal por medio del autocuidado.
- Reconocer la importancia del conocimiento y gestión de las propias emociones. (Inteligencia emocional)
- Recuperar el diálogo con el cuerpo y la mente, para generar hábitos que mantengan estilos de vida en equilibrio y la armonía

METODOLOGÍA:
En esta acción formativa será necesaria utilizar la metodología psicoeducativa, de la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, donde el profesional en trabajo social acompaña y orienta a la ciudadanía de comunidad en las formas en las que puede actuar de manera que promuevan su autocuidado como parte de su proceso de desarrollo personal e inclusión social.

Adecuación:
Se organizará el espacio que contará con T.V para proyección de videos y diapositivas, seguido a esto se convocará a los y las participantes al espacio asignado, donde se realizará el taller, el profesional de Trabajo Social realiza el alistamiento de los materiales necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad programada.

Primer momento:
Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación del tema a tratar y como se realizará teniendo en cuenta que se entiende como autocuidado generando lluvia de ideas frente al termino, posteriormente se realizaran preguntas orientadoras frente al tema como:

- ¿Para ti, qué es el autocuidado?
- ¿De qué forma practicas el autocuidado?
- ¿Qué podrías mejorar en tu relación con el autocuidado?

Segundo Momento:
Posteriormente, se realizara la proyeccion de un cortometraje frente al tema abordar, y se desarrollara un espacio de análisis y debate con preguntas orientadoras, lo que permitirá ejercicios de introspección y la identificación de la necesidad de modificar hábitos, conductas y comportamientos.

Tercer momento:
Seguido de ello, se realizará la reflexión frente a los tipos de autocuidado, enfatizando en el reconocimiento de herramientas para desarrollar como el establecimiento de hábitos, horarios, poder regular el sueño, la alimentación, el deporte, el ocio y el descanso, así como el establecimiento de relaciones sanas y limites en las relaciones. Se finalizará motivando a cada uno de los ciudadanos a mencionar que estrategias puntuales de las dialogadas se encuentra implementando y cuales debe reforzar, mantener o implementar dentro de su rutina diaria.

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:

Autocuidado:

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una parte práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de habilidades afectivas, cognitivas y sociales.

La capacidad de las personas de comprometerse con su propia salud integral tiene que ver con la capacidad de experimentar una gama completa de sentimientos humanos a medida que emergen en las vivencias. "Existe una relación interdependiente entre el cuerpo y los estados afectivos. Las sensaciones son emocionales y, por lo tanto, son corporales. Las emociones generan movimiento y también el movimiento puede generar emociones". Desde este lugar, considerar al movimiento como intrínsecamente terapéutico se convierte en un foco necesario.

El movimiento es la proclamación de la vida, es decir, cualquier signo de vitalidad atraviesa por el movimiento. Un ser vivo por definición es un ser en movimiento, ya sea interno o externo. En este sentido, las emociones se expresan también a través del movimiento. Las emociones son registradas por sensaciones internas y las sensaciones internas son movimientos corporales sutiles. Siguiendo esta línea, no es posible identificar emociones si no es por el movimiento corporal que las genera. Focalizar y trabajar con el cuerpo y el movimiento favorece la reconexión e integración del psiquesoma (mente-cuerpo) ya que la atención al propio movimiento impulsa una mayor toma de consciencia de las complejidades y sutilezas de quienes somos

Tipos de autocuidado:

• Autocuidado emocional

La clave principal para el autocontrol emocional, es estar conscientes de lo que estamos sintiendo, sin juzgar las emociones como "buenas o malas", "negativas o positivas", "dolorosas o placenteras".

Es importante comprender que las emociones tienen la función de regular nuestra realidad, sin ellas no podrías actuar de manera efectiva. Por lo tanto, si cierta circunstancia te provoca "miedo", no te recomiendo que lo niegues, sino que lo identifiques, lo aceptes, y actúes de acuerdo a lo que pienses. Recuerda que no eres culpable por las emociones que sientes; solo por cómo te comportas en respuesta a ellas.

- Se honesto/a acerca de tus sentimientos. Pregúntate con frecuencia "Esto que está ocurriendo, ¿qué me hace sentir? ¿Esto que siento, qué me está indicando?"
- Date un espacio para analizar y reflexionar aquello que realmente no te está funcionando.
- Acepta tus emociones sin juzgarlas. Llorar cuando lo necesites.
- Expresar tus sentimientos de forma asertiva
- Aprende a perdonarte por tus errores y fracasos, también perdona a los demás por sus equivocaciones y descuidos
- Consulta a un especialista en salud mental cuando sientas que no puedes solucionar tus problemas solos.
- Medita.
- Realiza actividades que te ayuden a cultivar el buen humor, la tranquilidad y la empatía
- Tómate el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente te entienda.

• Autocuidado físico

Se trata de cuidar tu cuerpo físico y tu salud. En este punto, es importante que observes en primera instancia, la relación con tu cuerpo, y también que evalúes los hábitos diarios que conforman tu estilo de vida.

- Ten una vida activa, evitando el estrés.
- Duerme de 6 a 8 horas diarias
- Toma descansos breves entre una actividad y otra
- Crea espacios para actividades de ocio y recreativas
- Cocina tus propios alimentos
- Mantén una dieta balanceada
- Hidrátate con frecuencia

- Organiza tus actividades diarias, evita pendientes urgentes y concéntrate en los pendientes importantes
- Crea el hábito de ejercitar tu cuerpo. (contempla diversas opciones para que no sea aburrido).

• Autocuidado intelectual

A grandes rasgos, se trata de aquellas actividades que mantienen tu mente sana, y de los hábitos que ejercitan el pensamiento creativo y el pensamiento crítico.

- Aprender algo nuevo todos los días
- Capacitate continuamente para adquirir nuevas habilidades
- Actualízate en tus áreas de interés
- Lee con frecuencia
- Juega juegos de destreza mental, como ajedrez, rompecabezas, memoria, etc.
- Realiza actividades artísticas que despierten tu creatividad.
- Sal de tu zona de confort, has algo diferente en tus rutinas.
- Intenta alguna manualidad

• Autocuidado espiritual

Sin importar cuál sea tu religión o tus creencias, la espiritualidad se trata de la relación que tienes con aquellos aspectos que no son materiales, ni lógicos, pero los sientes en tu interior. Por lo tanto, si cuidas tu energía y la enfocas en lo que en verdad te importa, tu calidad de vida será mucho mejor y estarás más satisfecho/a en general.

- Pon prioridad a tu paz interior
- Reflexiona lo que pasa en tu vida y en el mundo
- Practica la compasión
- Deja que llegue a ti la inspiración, ábrete a nuevas oportunidades
- Pon en acción tus valores
- Vive en armonía con tu entorno
- Asiste a algún retiro espiritual
- Sé agente del cambio, y haz algún servicio social
- Mantén contacto con la naturaleza, respétala.
- Practica la gratitud.
- Di con frecuencia afirmaciones que te den fuerza y confianza en ti mismo/a
- Practica la humildad.

• Autocuidado social

Las relaciones sociales son parte de la naturaleza humana. Procurar relaciones constructivas nos da grandes beneficios, por ejemplo, nos impulsa a lograr nuestros objetivos y a sentirnos queridos y valorados. La conexión con otras personas es necesaria para entender que no estamos solos y llevar una vida plena.

- Busca relaciones constructivas, y evita relaciones destructivas
- Sal a convivir con amigos, procura que haya muchas risas y diversión
- Mantén contacto con aquellos que están a la distancia
- Únete a grupos de personas que compartan tus intereses.
- Aprende a iniciar y mantener conversaciones con gente nueva

Fuente de consulta:

- GUÍA PARA AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO. Disponible en: <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

RECURSOS:

Físicos: Planilla de asistencia, sillas, hojas blancas, lapices, tv y computador.

Humanos: Participantes y Trabajadora Social.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el taller de formación personal se logró cumplir con los objetivos propuestos donde las y los ciudadanos se muestran atentos, por medio de la asignación de tareas se motiva el trabajo en equipo para la construcción de una herramienta visual y la presentación de la temática donde se motivó la participación de todos los integrantes del grupo, así mismo se generaron preguntas y debates frente a las mismas presentaciones.

Adicional, los participantes reconocen estrategias a implementar y desarrollar dentro de sus rutinas en comunidad de vida, que le permitirán mejorar su autocuidado como parte de su proceso de desarrollo personal reconociendo su importancia dentro de la inclusión social, familiar y laboral.

Cuantitativos:

Se evidencia la asistencia y la participación de quince (15) participantes dentro de los cuales:

- Hombres:13
- Mujeres:2
- Población diferencial (LGBTI):0

FIRMA DEL

RESPONSABLE:

Andrea Gonzalez

FIRMA COORDINADOR:

[Signature]

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Henry Diaz

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LA LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO

FECHA: 20/01/2025

TIPO DE ACTIVIDAD: ETAPA 1



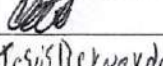
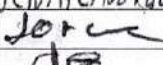
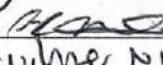
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Autocuidado

4. Fecha: 20/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	111518438	ALEJANDRO MORENO	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	102394489	JUAN CALLEJAS	29	no aplica	no aplica	no aplica			X					Callejas	
3	CC	4552600	MILENA CORDERA	45	no aplica	no aplica	no aplica			X					Milenor	
4	CC	1024745	YOLMAN HERNANDEZ	31	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	101655242	DIEGO PRIETO	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
6	CC	7507464	ANDRES CASTAÑO	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
7	CC	7442735	JHON PATINO	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	8044495	JESUS QUINERO.	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jesús Quintero	
9	CC	8010645	JORGE GUECER	64	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jorge	
10	CC	79995804	JAIR RAGES	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jair	
11	CC	101363905	MAYERLY GONZALES	32	no aplica	no aplica	no aplica			X					YORANI	
12	CC	1030517932	ANA BULTRAGO	38	no aplica	no aplica	no aplica			X					Maricela B	
13	CC	8726226	Jorge Robledo	62	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jorge Robledo	
14	CC	79764127	Holbert Guarin	47	no aplica	no aplica	no aplica			X						
15	CC	9552497	WILMER NIETO	34	no aplica	no aplica	no aplica			X					Wilmer Nieto	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: ANOREA Gonzalez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad: Anoreen Gonzalez

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_in_p_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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	FECHA: 20/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00pm
--	----------------------	--

ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Patricia Osorio
------------------	--

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Toma de decisiones
--

<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Fomentar herramientas para el reconocimiento y fortalecimiento de la autonomía y autoestima, utilizando una metodología psicoeducativa, con el propósito de facilitar a procesos de toma de decisiones informadas y promover el planteamiento de metas eficaces para su proyecto de vida.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el reconocimiento de las fortalezas del carácter personal para tomar decisiones asertivas en situaciones del día a día. Guiar a las y los ciudadanos en el desarrollo de habilidades que promuevan la autonomía y fortalezcan el carácter, facilitando la deshabituación del consumo de sustancias o comportamientos nocivos.
--

<p>METODOLOGÍA: Durante la actividad se implementará la metodología psicoeducativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el conocimiento de la autonomía y autonomía en la toma de decisiones así como esta es determinante para la continuidad en el establecimiento de metas individuales. El taller se llevará a cabo en torno a las temáticas abordadas en la línea I con ciudadanas y ciudadanos de etapa II.</p>
--

<p>Adecuación:Se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la actividad, bafle, computador y sillas. En apoyo del área de promotoría se realizará el llamado a las y los ciudadanos que hacen parte de etapa cuatro</p>

<ul style="list-style-type: none"> Primer momento: Se mencionará el nombre de la temática a abordar, los objetivos, la metodología y se recordará la importancia de respetar la postura de los pares en cada una de las intervenciones. Se llevará a cabo actividad rompe hielo proyectando el video "En la toma de decisiones" el cual hace referencia en como influyen la toma de decisiones en nuestras vidas, indica aspectos puntuales sobre la temática a bordada, con base a ello se permite un espacio para la socialización de preguntas y puntos de vista por parte de las poblaciones asistentes. Se le sindicara que la autonomía personal es la sensación interna que experimenta una persona al ser capaz de afrontar su propia vida, existencia y realidad. Segundo Momento: Se realizará introducción al tema recordando a los participantes que el carácter se forma a través de nuestras vivencias y experiencias, la innata, con la cual se nace, y la adquirida, el realizar énfasis en el contacto con su entorno. Se procederá a explicar que para el presente taller se trabajará en torno a comprender la capacidad de autonomía. Adicionalmente por medio de una presentación se indican características de una persona autónoma, como lo son la autenticidad y la independencia, se indicará una explicación de cada uno de los conceptos a fin de lograr entendimiento de la temática abordada. También se hará Tercer momento: De acuerdo con lo relacionado en el momento anterior, se indicará a los y las participantes que deben dar ejemplos de acuerdo con lo relacionado a fin de que los asistentes logren adquirir la capacidad de desarrollar su toma de decisiones autónomos. ser una persona

autónoma no quiere decir que no necesitemos del afecto, contención y compañía de otras personas, ser autónomo tiene que ver con poder actuar y funcionar adecuadamente sin depender ni necesitar de otro que haga las cosas cada persona. Adicionalmente se llevará a que los asistentes reconozcan como la autoestima aporta al fortalecimiento de sus proyecciones, adicionalmente se realizarán y explicarán ejercicios de los mismos, a fin del fortalecimiento de este ámbito. Se brindará un espacio para que, y las asistentes generen las conclusiones a lugar en torno al desarrollo del taller, cerrando el mismo con frases reflexivas.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicitará a los participantes organizar el espacio utilizado (recogiendo sillas).

TEMAS:

Qué es la toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual una persona o un grupo de personas elige entre diferentes opciones disponibles, con el fin de resolver un problema o alcanzar un objetivo específico. Es un proceso cognitivo que implica evaluar la información disponible, considerar las diferentes alternativas y seleccionar la opción que se considera más adecuada.

Importancia de la toma de decisiones

La toma de decisiones es una habilidad esencial en todos los aspectos de nuestra vida. Nos permite resolver problemas, aprovechar oportunidades, gestionar recursos, adaptarnos a los cambios y alcanzar nuestros objetivos. En el ámbito empresarial, la toma de decisiones efectiva es fundamental para el éxito de una organización, ya que implica seleccionar la mejor opción entre varias alternativas, teniendo en cuenta factores como la rentabilidad, el riesgo y las necesidades del mercado.

¿Cómo afecta la toma de decisiones a la gestión?

La toma de decisiones tiene un impacto significativo en la gestión de una organización. Una decisión acertada puede impulsar el crecimiento y la rentabilidad de la empresa, mientras que una decisión equivocada puede llevar al fracaso. Los gerentes y líderes deben ser capaces de tomar decisiones inteligentes y efectivas para lograr los objetivos de la organización y enfrentar los desafíos del entorno empresarial.

Pasos para una toma de decisiones efectiva

1. Identificar el problema o la situación

El primer paso en el proceso de toma de decisiones es identificar claramente el problema o la situación que requiere una decisión. Es importante definir el objetivo y establecer los criterios para evaluar las diferentes opciones.

2. Recopilar información relevante

Una vez que se ha identificado el problema, es necesario recopilar toda la información relevante que pueda ayudar en la toma de decisiones. Esto puede incluir datos, hechos, estadísticas, opiniones de expertos y otros recursos que proporcionen una visión completa de la situación.

3. Análisis de las opciones disponibles

Después de recopilar la información, es momento de analizar las diferentes opciones disponibles. Se deben considerar los pros y contras de cada opción, así como las posibles consecuencias a corto y largo plazo.

4. Evaluación de las opciones

Una vez que se han analizado las opciones, es necesario evaluar cada una de ellas en función de los criterios establecidos. Se deben tener en cuenta factores como la viabilidad, la rentabilidad, el riesgo y las necesidades del mercado.

5. Selección de la mejor opción

Después de evaluar todas las opciones, se debe seleccionar la opción que se considere la mejor en función de los criterios establecidos. Es importante tomar en cuenta tanto la información objetiva como la intuición y la experiencia.

6. Implementación de la decisión

Una vez que se ha seleccionado la mejor opción, es momento de implementar la decisión. Esto implica planificar y ejecutar las acciones necesarias para llevar a cabo la opción elegida.

7. Seguimiento y evaluación de los resultados

Después de implementar la decisión, es necesario hacer un seguimiento y evaluar los resultados obtenidos. Esto permitirá determinar si la decisión fue efectiva y si se lograron los objetivos establecidos. En caso necesario, se pueden realizar ajustes y tomar nuevas decisiones.

Tipos de decisiones

Decisiones programadas

Las decisiones programadas son aquellas que se toman de manera rutinaria, basadas en reglas, políticas y procedimientos establecidos. Son decisiones que se repiten con frecuencia y para las cuales se han desarrollado criterios claros.

Decisiones no programadas

Las decisiones no programadas son aquellas que se toman en situaciones nuevas o no estructuradas, donde no existen reglas o procedimientos previos. Requieren un análisis más profundo y una mayor creatividad para encontrar soluciones innovadoras.

Referencias bibliográficas: <https://enciclopedia.com/la-toma-de-decisiones-concepto-pasos-tipos-y-caracteristicas-para-una-mejor-gestion/>

REFERENCIAS : Robbins, S. P., & Coulter, M. (2016). *Administración* (13ª ed.). México: Pearson Educación.

□ Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

□ Simon, H. A. (1997). *Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organizations* (4ª ed.). New York: Free Press.

• RECURSOS:

Físicos: Televisor, computador, sillas, mesas, listado de asistencia.

Humanos: Ciudadanos de etapa II profesional en psicología.

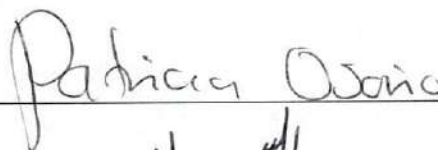
•

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad las y los ciudadanos se mostraron receptivos y colaboradores, sus argumentos fueron asertivos y lograron realizar los ejercicios de reflexión y diálogo propuestos, se logró dar cumplimiento al objetivo propuesto de fortalecer en las y los ciudadanos para que la adecuada toma de decisiones asertivas durante su proceso dentro y fuera de comunidad.

Cuantitativos: Asistieron a la actividad 13 participantes,

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:



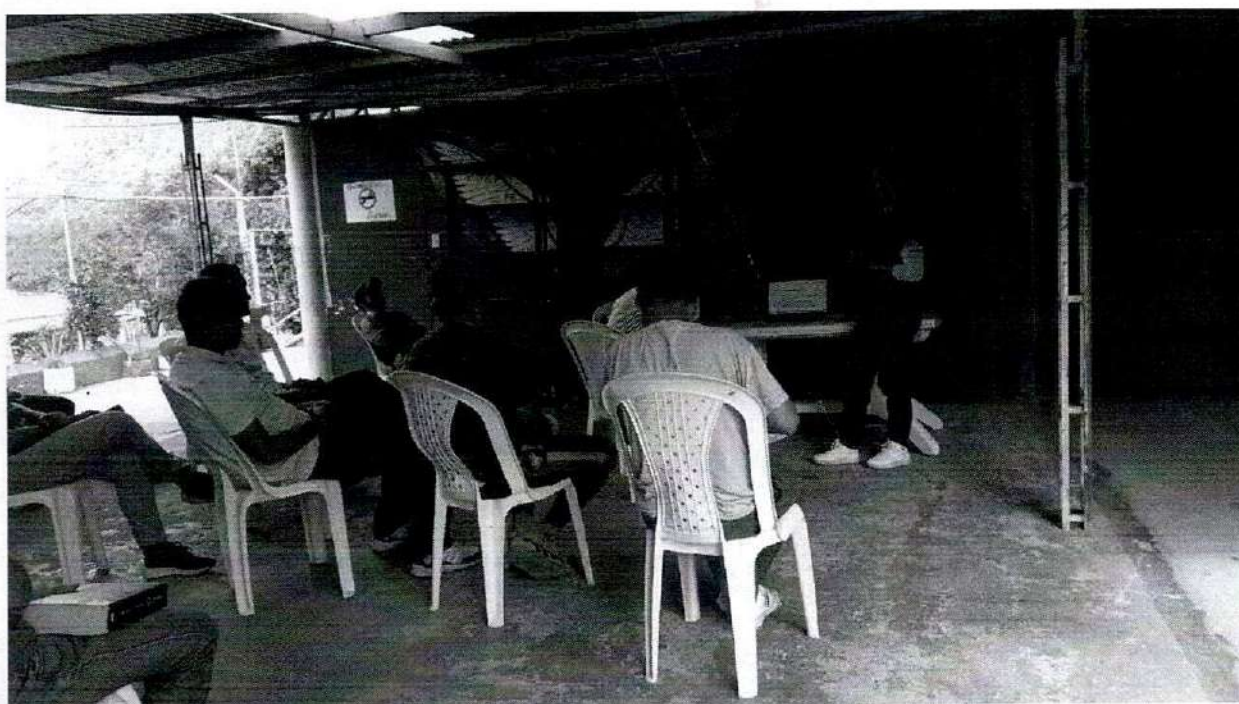
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Toma de decisiones

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 20/01/2025

Etapas: II





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

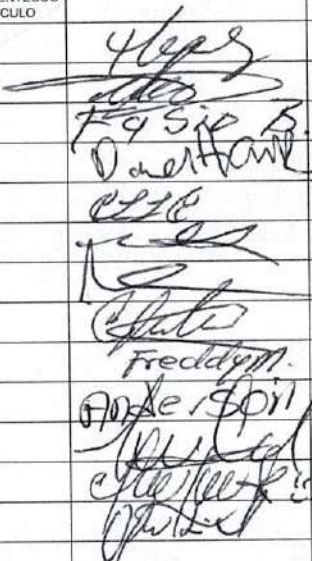
Código: FOR-PS3-795

Versión: 0

Fecha: Memo (2024)020295 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunitario de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	4. Fecha: 20/01/2025	5. Hora: 2:00 PM
3. Tema / Actividad: Toma de decisiones			

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	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NUMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO			
1	CC	51239709	Lana Cristina Salgado	47	no aplica	no aplica	no aplica			X							
2	cc	80740071	Manuel Chaparro	20	no aplica	no aplica	no aplica			X							
3	cc	99239602	Freddy Volasquez	53	no aplica	no aplica	no aplica			X							
4	cc	101543193	Daniel Custillo	32	no aplica	no aplica	no aplica			X							
5	cc	20608558	Cristian Lopez	30	no aplica	no aplica	no aplica			X							
6	CC	09041513	Alex Arenas	35	no aplica	no aplica	no aplica			X							
7	cc	11506867	Manuel R	28	no aplica	no aplica	no aplica			X							
8	CC	01122326	Ihon Jairo Rosado	45	no aplica	no aplica	no aplica			X							
9	CC	98585367	Freddy Volasquez	53	no aplica	no aplica	no aplica			X							
10	CC	80740071	Manuel Chaparro	20	no aplica	no aplica	no aplica			X							
11	CC	7967721	Juan C. Garcia	20	no aplica	no aplica	no aplica			X							
12	CC	80904404	Michael Valtana H.	39	no aplica	no aplica	no aplica			X							
13	cc	80003464	Oscar Martinez R	45	no aplica	no aplica	no aplica			X							
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

13. Nombre del responsable: Patricia Osorio

14. Cargo o rol del responsable: psicología

15. Firma del responsable de la actividad: RA

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_in_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales_9504. 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: 20/01/2025	HORA: Inicio: 2:00 pm Final: 4:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PROYECTO DE VIDA

OBJETIVO GENERAL:
Estimular la reflexión y visualización de las y los ciudadanos, para que planteen sus metas a corto, mediano y largo plazo de su proyecto de vida, basadas en gustos personales, valores o habilidades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar que es un proyecto de vida y sus generalidades permitiendo que las y los participantes reconozcan la importancia de plantearlos.
- Generar herramientas que le permitan al participante, construir sus metas a corto, mediano y largo plazo en sus diferentes ámbitos.
- Orientar a las ciudadanas y ciudadanos a mejorar la eficacia de sus proyectos de vida

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología Acciones de empoderamiento: (Realizar actividades que promuevan el empoderamiento de los participantes, ayudándoles a tomar control de su vida y a enfrentar los desafíos de manera positiva y proactiva.), a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento acerca de la importancia de plantear sus metas a corto, mediano y largo plazo de su proyecto de vida, lo que les permitirá reflexionar sobre sus metas personales, sociales, familiares, espirituales y laborales. De igual forma, las y los ciudadanos de etapa 3, identificarán y analizarán en conjunto todas aquellas alternativas en las cuales podrán desarrollar su proyecto vital.

Adecuación:
Para la realización del taller, se hará una revisión bibliográfica de la temática que les permitirá reconocer las actividades a realizar para plantear el proyecto de vida, de igual forma, se descargó un video que les permitirá visualizar la importancia de planear cada meta y como lograrla. Por otro lado, se plantearán diferentes alternativas con la finalidad que las y los participantes identifiquen en cuál de ellas proyectarán su proyecto de vida.

Primer momento:
Se trasladarán a los ciudadanos hacia el aula Gabriel García Márquez, donde se ubicarán en sillas y mesas. Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada. Luego se les indagará acerca del conocimiento que tienen sobre la temática y la importancia que le dan dentro de su proceso de desarrollo personal.

Segundo Momento
Posteriormente, se socializará el objetivo a lograr, se explicará las generalidades de la temática y la importancia de la misma. Luego, se proyectará el video "Construyendo un sueño", con la finalidad de generar conciencia de la importancia de planear cada meta y como lograrla.

Tercer momento
Se proyectará unas diapositivas con los pasos a seguir para construir el proyecto de vida, las y los ciudadanos irán plasmando en una hoja estos pasos de acuerdo a los que desean lograr en su proyecto de vida. Se dará respuesta a las inquietudes que manifiesten las y los participantes. Se hará las conclusiones pertinentes acerca del taller.

Reacondicionamiento del espacio
Se le solicitará a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.

TEMAS:
CORTOMETRAJE: CONSTRUYENDO UN SUEÑO
Pedro camina esperando encontrar un lugar donde vivir, la tierra es seca y no parece existir vida en aquel momento. Un pequeño dibujo de una casa ideal lo acompaña hasta encontrar el lugar indicado para construir. Siembra una semilla e inicia la construcción de su hogar, pero una eventualidad natural lleva a Pedro a abandonar su casa, la lluvia destruye lo poco que tenía. Frustrado y sin esperanza aparece Rosita y apoya arduamente a Pedro en la reconstrucción de su sueño. Este proyecto fue realizado por

estudiantes del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA y presentado en diferentes festivales de cine a nivel Nacional e internacional.

¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es un **plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años**. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una familia.

Suele empezar a pensarse en un proyecto de vida **cuando se alcanza cierta madurez**, sobre todo después de los 20 años: cuando la persona puede definir qué le gusta, qué le disgusta, qué la motiva o desafía. La búsqueda del proyecto de vida es un proceso que se da durante toda la vida y puede variar según los objetivos o necesidades de cada persona. Es indispensable que el proyecto y los objetivos propuestos se basen en lo que cada individuo verdaderamente es y lo que quiere transmitir al mundo. La búsqueda de un proyecto personal **implica esfuerzo y autoconocimiento**; supone plantear objetivos que lleven a la acción y hacer todo lo que está al alcance para cumplirlos. Posiblemente en el camino hacia el proyecto existan variables que la persona no podrá controlar: contratiempos, falta de dinero o de tiempo. Sin embargo, si el individuo se concentra en aquello en lo que sí puede trabajar, posiblemente esté más cerca de cumplir su proyecto. La idea que cada persona tenga sobre su futuro **depende en parte de la educación**: los valores adquiridos en la escuela y en el hogar pueden ser el impulso o la motivación inicial necesaria para la autosuperación y la búsqueda de proyectos. La idea de futuro también depende de la personalidad y de la posibilidad de confiar en las capacidades y potencial de cada uno para creerse merecedores y capaces de cumplir todos los objetivos propuestos.

El proyecto de vida implica lograr un objetivo para el que se deben seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Por ejemplo: Juan quiere ser un gran ingeniero, graduándose con un buen promedio para luego poder trabajar en una empresa importante. Lo que hará será estudiar para recibirse a tiempo, esforzarse para sacar buenas calificaciones y luego ganar experiencia para poder ingresar más adelante a la empresa deseada. Algunos valores esenciales que ayudarán en el logro de los objetivos personales son el respeto por la vida, por el prójimo, por el entorno, por uno mismo, la solidaridad, la perseverancia, la honestidad y la confianza.

Objetivos de un proyecto de vida

- Define **objetivos y metas** claras para tomar decisiones acertadas.
- Devela y deja asentado **aquello que la persona quiere** para su vida.
- Busca el desarrollo del **autoconocimiento y autogestión**.
- **Acerca herramientas** para lograr las metas personales.
- **Permite descubrir gustos** personales, valores y habilidades.
- Alinea las **decisiones del individuo** con su verdadero ser.
- Permite **visualizar un futuro**. ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?
- **Focaliza la energía** del individuo en lo que quiere alcanzar.

Pasos para lograr un proyecto de vida

Ser optimista implicar ver siempre el lado bueno de lo que ocurre.

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. Este puede parecer un camino difícil y largo, pero **será gratificante y ayudará a concretar los siguientes pasos**.

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.

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.

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.

Cuando se vayan logrando las metas, se irán abriendo nuevas puertas y nuevos objetivos. Siguiendo con el ejemplo de Juan: cuando él consiga el trabajo en esa empresa deseada, su siguiente objetivo será ascender dentro de ella y obtener un puesto directivo. Quizás, una vez que consiga ese objetivo pueda cambiar de empresa y aspirar a otro puesto alto.

Ejemplos de Proyecto de vida

- Proyecto de vida profesional.
- Proyecto de vida con una pareja.
- Proyecto de vida en el plano familiar.
- Proyecto de vida en el ámbito académico.
- Proyecto de vida en el ámbito musical.
- Proyecto de vida en el arte.
- Proyecto de vida Laboral.

REFERENCIAS

<https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

https://www.cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos_pagina/como_realizar_un_plan_de_vida.pdf

<https://www.ejemplos.co/50-ejemplos-de-metas-a-corto-mediano-y-largo-plazo/>

RECURSOS:

Físicos:

- Computador, videobeam, planilla, hojas, lápices, marcadores, esferos.

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Se generó en los ciudadanos una herramienta que les permitirá reflexionar y visualizar como desarrollaran su proyecto de vida, teniendo en cuenta que se encuentran en etapa tres y deben comenzar su planteamiento; así mismo se logró que visualizaran su futuro a partir de su cambio personal. Los participantes refieren estar muy motivados por culminar proceso e iniciar a desarrollar su proyecto; sin embargo, al indagárseles acerca del plan B, ninguno lo tiene formulado, como tampoco cual o cuales son aquellas problemáticas que tendrían que seguir consolidando una vez egresen de la unidad a realizar su inclusión social, familiar y/o laboral. No tienen muy claro cuáles son los riesgos a nivel social, familiar y laboral que podrían tener una vez inicien su inclusión. Algunos ciudadanos refieren que los factores de riesgo que podrían afectar su proyecto son los grandes vacíos emocionales que tienen y no han comenzado a trabajarlos. Se evidencia la preocupación que les genera no haber reconocido aun sus múltiples problemáticas.

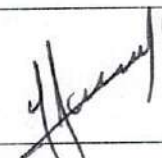
Cuantitativos:

Asistieron al taller dieciocho (18) ciudadanos y ciudadanas, que se encuentran en etapa tres (03) dentro de las etapas de crecimiento. Plantearon tres (3) riesgos en cada tipo de inclusión que podría darse. De los 18 participantes, dos (02) se identifica de género femenino, una (01) se identifica de población LGBTI, los quince (15) restantes se identifican como de género masculino.

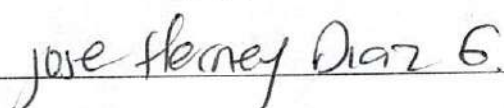
FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:



REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: PROYECTO DE VIDA

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 20/01/2025





ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795

Versión: 0

Fecha: Memo 12024020296 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	4. Fecha: 20/01/2025	5. Hora: 2:00 pm
3. Tema / Actividad: Proyecto de Vida			

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
	5.1 TIPO	5.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	408243450	AMARO PUJADO	34	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
2	CL	6814792	JORGE GONZALEZ	43	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
3	CC	59825623	Lorena Guerrero	48	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
4	CC	80156655	Thony Fredy Zapata	47	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
5	CC	10105504	Carlos Zuluaga	64	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
6	CC	804291005	Shen Ramirez	42	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
7	C.E	1033133845	David Celvo	33	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
8	CC	80374901	JORGE BELTRAN	53	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
9	CC	104762640	David David Torres Nino	29	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
10	C.C	71685313	FRECK NIETO	51	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
11	CC	5924.830	ALEXANDER BELLA	43	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
12	CC	79631342	hugo Fontecha	59	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
13	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
14	CC	5286088	DIANELE SANJHEZ	44	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
15	CC	802363914	Juan Carlos Castro	44	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
16	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
17	CL	112804663	JOHAN COLOMO	39	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
18	CC	52.766.328	Sandra Mejia	45	Nb	Aplica	Nb	Aplica	Nb	Aplica						
19																
20																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Holta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia 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_in_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.



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: 20/01/2025	HORA: INICIO: 02:00 PM FINAL: 04:00 PM
ÁREA: Educación física	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Anggie Paola Murcia Salinas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Oxigenación mental y ejercicio.			
OBJETIVO GENERAL: Brindar espacios que promuevan el fortalecimiento cognitivo como aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades de estimulación cognitiva y actividades de índole físico diseñados para mejorar la agilidad cognitiva desarrollando una óptima mejorar la calidad de vida.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Orientar a los y las ciudadanas de etapa 4 acciones y situaciones que los motiven a realizar actividad cognitiva en su tiempo libre para aportar en su desarrollo personal.• Proporcionar herramientas lúdicas que les permita acercarse a situaciones reales de autocuidado, buenos hábitos, estimulación cognitiva y esparcimiento en su tiempo libre, para su fortalecimiento personal.			
METODOLOGÍA: <p>Este taller de desarrollo personal con etapa 4 se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que beneficia el fortalecimiento de habilidades cognitivas para motivar a realizar estimulación a través de acciones de índole físico donde les permitirá reconocer la importancia de adaptar estas actividades en su diario vivir en los participantes. Además, orientar en cada una de las funciones que desarrollo el cerebro en el momento de mantener el ejercicio. Esta actividad se dará bajo la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.</p> <ul style="list-style-type: none">• Adecuación: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.• Primer momento: Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.• Segundo Momento: Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se explicará todo lo referente a la importancia de darle buen uso al tiempo libre y su importancia en cada proceso personal.• Se implementará preguntas orientadoras con el tema las cuales serán, ¿Qué saben sobre cómo el ejercicio beneficia al cerebro?, ¿Por qué crees que el cerebro necesita del movimiento físico para funcionar mejor?, ¿Cómo el cerebro regula las emociones, el aprendizaje y la toma de decisiones?, ¿Como mantengo un adecuado aprovechamiento del tiempo libre y ocio en comunidad?, Seguido a ello, se procede a dar una breve explicación de la funcionalidad de la actividad física y el cerebro, abordando los siguientes ítems.<ul style="list-style-type: none">➤ Beneficios cognitivos: mejora de la memoria, concentración y aprendizaje.➤ Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo: el papel de las endorfinas y la dopamina.➤ Prevención de enfermedades neurodegenerativas (Alzhéimer, Parkinson).• Se determinará cada uno los beneficios que conlleva ejercitar la parte cognitiva a través de actividades y/o juegos cognitivos recreativos y la actividad física diaria, reconociendo el beneficio de su habitualidad, donde todos expongan lo pertinente sobre el tema y den su punto de vista sobre actividad física y nos expliquen los tipos de acciones que realizaban antes de estar en comunidad de vida.• Así mismo, se dará una lectura de un documento basado en la importancia de la actividad física como estimulación cognitiva, con el fin de sensibilizar a cada uno de ellos en estas actividades como el leer para el aprovechamiento del tiempo libre.• 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: ACTIVIDADES COGNITIVAS.

En el desarrollo cognitivo, según la teoría de Piaget, la etapa pre operacional que comprende la edad entre los dos y siete años, es la etapa del pensamiento y del lenguaje. En esta etapa los niños buscan activamente el conocimiento a través de sus interacciones con el ambiente. El desarrollo cognitivo se desenvuelve de dos formas: la primera, considerada la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como proceso de adaptación, asimilación y acomodación, el cual abarca la maduración biológica, la experiencia, la transmisión social y el equilibrio cognitivo. La segunda forma de desarrollo cognitivo se refiere a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la obtención de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas. Piaget considera que, dentro del aula de clase, la motivación de la situación del desarrollo cognitivo es inherente al estudiante, por ello, para enseñar se debe primero planear para permitir que el estudiante manipule los objetos de su ambiente, transformándolos, encontrándoles sentido, hasta estar en condiciones de hacer inferencias lógicas y desarrollar nuevos esquemas y nuevas estructuras mentales. Por lo tanto, el desarrollo cognitivo, ocurre a partir de la reorganización de los esquemas y estructuras cognitivas

internas del niño, para que al final del proceso de aprendizaje aparezcan nuevos esquemas y estructuras como una nueva forma de equilibrio. Piaget percibe la formación del pensamiento como un desarrollo progresivo que supone cambios en la capacidad del niño para razonar sobre su mundo. Por lo tanto, el desarrollo cognitivo sufre cambios que le permiten consolidarse cada vez más. Piaget menciona tres tipos de conocimiento que el niño puede poseer, el físico, el lógico-matemático y el social. El conocimiento físico se refiere a los objetos del mundo natural; es decir, al que se incorpora empíricamente, en los objetos, su fuente de razonamiento está en ellos; este conocimiento es el que adquiere el niño a través de la manipulación de los objetos que le rodean y que forman parte de su interacción con el medio a través del proceso de observación: color, forma, tamaño, peso y la única forma que tiene el niño para descubrir esas propiedades es 10 actuando sobre ellos física y mentalmente. De ahí la importancia de brindarle al niño de preescolar variedad de materiales y vivencias lúdicas que le permitan experimentar de diversas maneras su relación con los objetos y con el medio. En el conocimiento lógico-matemático la fuente de razonamiento está en el sujeto y éste la construye por abstracción reflexiva, es decir, de

la coordinación de las acciones que realiza el sujeto con los objetos. Las operaciones lógico matemáticas, requieren en el niño de preescolar la construcción de estructuras internas y del manejo de ciertas nociones que son, ante todo, producto de la acción y relación del niño con objetos y sujetos que le permiten adquirir las nociones fundamentales de clasificación, seriación y la noción de número. La presente propuesta busca fortalecer las habilidades cognitivas de atención y pensamiento lógico ya que preescolar es la base para consolidar los cimientos que permiten llegar a estructuras cognitivas más complejas de acuerdo a su proceso de desarrollo. Dentro de este conocimiento lógico-matemático cabe mencionar la clasificación la cual constituye una serie de relaciones mentales en función de las cuales los objetos se reúnen por semejanzas, se separan por diferencias, la seriación que es una operación lógica que, a partir de un sistema de referencias, permite establecer relaciones comparativas entre los elementos de un conjunto, y ordenarlos según sus diferencias, ya sea en forma decreciente o creciente y el número que es un concepto lógico de naturaleza distinta al conocimiento físico o social, ya que se construye a través de un proceso de abstracción reflexiva y es el resultado de las operaciones lógicas como la clasificación y la seriación. Por último, el tercer tipo de conocimiento es el conocimiento social, el cual se divide en convencional y no convencional. El social convencional, es producto del consenso de un grupo social y la fuente de este conocimiento está en los otros (amigos, padres, maestros, etc.) y el conocimiento social no convencional, sería aquel referido a nociones o representaciones sociales y que es construido y apropiado por el sujeto. (Piaget, J., & TEORICOS, A. (1976).

Según Jerome Bruner el resultado del desarrollo cognitivo es el pensamiento, la mente inteligente que se crea a partir de la experiencia. Los resultados más importantes del aprendizaje incluyen no solo la capacidad de resolver conceptos, las categorías y los procedimientos de resolución de problemas concebidos previamente por la cultura, así como la capacidad de crear "idear" por sí mismo. Según Bruner el objetivo de la educación por tanto debe ser la creación de aprendices autónomos, en otras palabras, aprender a aprender. Para Bruner (1961), el propósito 11 de la educación no es impartir conocimiento, sino facilitar el pensamiento del niño y sus habilidades de resolución de problemas que luego pueden transferirse a una variedad de situaciones. Específicamente, la educación debería desarrollar el pensamiento simbólico en los niños. Bruner en 1960, publicó el libro, *The Process of Education*. La premisa principal de dicho texto fue que los estudiantes son aprendices activos que construyen su propio conocimiento. Propone que los alumnos construyan su propio conocimiento y lo hagan mediante la organización y categorización de la información mediante un sistema de codificación. Él creía que la forma más efectiva de desarrollar un sistema de codificación es descubrirlo en lugar de que el maestro sea quien lo proporcione. El concepto de aprendizaje por descubrimiento implica que los estudiantes construyen su propio conocimiento por sí mismos, lo que también es conocido como el enfoque constructivista. El papel del maestro en el proceso educativo no debería ser dar información mediante el aprendizaje memorístico, sino facilitar el proceso de aprendizaje. Esto implica que un buen maestro diseñará lecciones que ayudarán al alumno a descubrir la relación entre fragmentos de información. El uso del plan de estudios en espiral puede ayudar al proceso de aprendizaje por descubrimiento. Por lo tanto, los sujetos recibirían una enseñanza con aumento gradual, de ahí la analogía con la espiral. Idealmente, el proceso de enseñanza-aprendizaje debería llevar a que los niños sean cada vez más capaces de resolver problemas por sí mismos. Vergara, C. (2017).

Juegos colaborativos son aquellos donde todos los jugadores trabajan en equipo contra el tablero (las mecánicas del juego generan un rival virtual o villano que actúa en función del azar o como consecuencia de las acciones de los jugadores). La idea de estos juegos es que, si un jugador pierde, todos pierden, y por tanto requieren una estrategia coordinada para ganar (Zagal et al., 2006), por ejemplo, La Sombra de Cthulhu, El Señor de los anillos y Rescate.

La protección que supone la práctica de actividad física respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares está firmemente apoyada en una abundante, rigurosa y uniforme investigación epidemiológica. También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad.

La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública. Otros efectos beneficiosos se refieren a la reducción de la incidencia y prevalencia de osteoporosis, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas, y un menor riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad.

Por último, aunque la evidencia disponible es menos uniforme, niveles bajos de actividad física se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y pulmón. Evidencias preliminares también relacionan la actividad física con un menor riesgo de demencia.

Fuente de consulta:

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Mesas, sillas, tablero, computador, esfero, hojas,

Humanos:

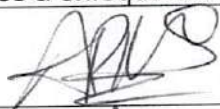
- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

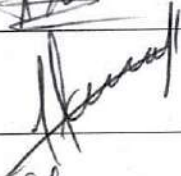
Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se evidencio que los participantes lograron identificar aquellos factores que favorezca en el en fortalecimiento cognitivo dando cumplimiento al objetivo planteado para el taller, permitiendo en cada uno de ellos apropiar actividades de oxigenación mental como aprovechamiento del tiempo libre y de ocio, así mismo, orientar en aquellas dudas que surgieron en el transcurso de las actividades; los ciudadanos manifestaron la importancia de mantener actividades que ayuden no solo a su bienestar y salud, si no también desde el juego, la lectura y aquellas actividades mantener la mente ocupada ya que esto los regula y salen de la cotidianidad.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 12 ciudadanos, los cuales, 1 es de genero femenino, 11 de genero masculino, 4 de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Oxigenación mental y ejercicio. **FECHA:** 20/01/2025, línea de atención I:
Desarrollo personal para la inclusión social. Etapa 4.





ALCALDIA 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 12024020296 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle		2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario		4. Fecha: 20/01/2025		5. Hora: 02:00 pm										
3. Tema / Actividad: Oxigenación Mental y ejercicio.																
No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES	
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS			10.2 PARENTESCO O VÍNCULO
1	CC	7991864	Alexandra Velasco C.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79877200	Thon Cardenas	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79835163	Edwin Borrato	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1072961528	Wilber Saavedra O.	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1047997314	HONARY ESPITIN	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1039778	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1004544763	Alvaro Paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1032444514	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	103370584	ALEX PINARES	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	72042015	Jefferson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	15888101	Alejandro S.	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia

14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/docs/2022/politicas_publicas/20221111_in_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 LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 1 de 3

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	21/01/2025
Lugar:	Preparación física.
Horario:	06:00 am – 07:00 am.

OBJETIVO
Instruir a las y los ciudadanos sobre la importancia de realizar un buen desgaste energético, como parte de su preparación física a través de acciones de índole físico diario como principal herramienta para mejorar las capacidades y habilidades lúdico-deportivas, además de favorecer el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y bienestar.

METODOLOGÍA
<p>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, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.</p> <p>Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 05:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 06:00 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de san bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes.</p> <p>Al llegar a la cancha se realizarán estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que inicien su preparación física según su perfil y estado físico, con ejercicios de tonificación, de fuerza, resistencia y cardiovasculares, para así regular cargas emocionales, estados de ansiedad y mejorara en bienestar. Para las personas que no les guste hacer algún tipo de ejercicios se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 2 de 3

Para culminar la jornada de distensión, a las 07:00 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar a la hora del almuerzo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	ACTIVIDAD
05:30 am	Llamado a la población.
05:50 am	Bebida caliente
06:00 am	Salida de comunidad de vida.
06:15 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:15 am	Preparación física
07:00 am	
07:20pm	Retorno a comunidad de vida.
INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA. BOMBEROS, Sasaima. ANA LUISA CASTILLO, 3108846399. ESTACION DE POLICIA, SUB INTENDENTE ARCINIEGAS, 3102516091. HOSPITAL HILARIO LUGO, URGENCIAS, 3174271880.	

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 14 participantes, además se explicó y recordó a cada uno de los y las ciudadanas presentes, lo que significa una jornada de distensión física a través de una caminata y un deporte convencional, lo que genera además de ser una actividad física, también es un gran desgaste energético, ayudando a cada uno de los presentes a segregar dopamina, serotonina, endorfinas y neurotransmisores que ayudan a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estos talleres son bastante motivantes para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir haciendo acciones de índole físico en deportes convencionales y seguir mejorando su acondicionamiento físico y bienestar dentro del servicio.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 3 de 3

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 6:00 AM

3. Tema / Actividad: Preparación Física

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	160655530	CRISTIAN JORGE	30	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X						
2	CC	10531437	Daniel Castillo	32	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X						
3	CC	10532108	Omar Pantoja	70	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					OM	
4	CC	107240528	WILBER SOVEDRA O.	33	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Wilber Sovedra	
5	CC	6549011	ARLEY TAMAYO	40	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Arley	
6	CC	10479014	MARLEI RAMIREZ	35	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Marley	
7	CC	10623667	Jhonfari Pedroso	45	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Jhonfari	
8	CC	103944089	Juan Sebastian Cedeño	29	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Juan Cedeño	
9	CC	1023899781	Wilmer Nieto	34	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Wilmer Nieto	
10	CC	11150665	Manuel A.	76	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Manuel	
11	CC	01904510	ARLEY ARENAS	35	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Arley	
12	CC	10265892	Diego Armando Nieto	32	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Diego	
13	CC	80917415	JESUS BECERRA DOMINGO	43	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Jesus Becerra	
14	CC	1024559743	Yorman Hernandez	31	NO APLICAZ	NO APLICAZ	NO APLICAZ			X					Yorman	
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo 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/2024/02/politica_datos_personales.pdf. 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	Código: FOR-PSS-129
	FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	FECHA: 21/01/2025	HORA: 08:45 AM – 10:00 AM
ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	PATRICIA OSORIO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi rincón de lectura “El Coronel no tiene quien le escriba” PG 37

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover en las y los ciudadanos el óptimo aprovechamiento del tiempo libre, a través de espacios de lectura grupal.
- Dar lectura a la página 37, generando la reflexión frente a las dificultades que se presentan en diario vivir.
- Mejorar capacidad de análisis, comprensión lectora como mecanismos que ayuden a mejorar la capacidad de expresar emociones y sentimientos.

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

- **Adecuación**
Se adecuará el espacio del aula múltiple de casa 1, organizando las sillas de tal manera que todos los participantes puedan escucharse entre sí en el momento de la lectura. Posteriormente, se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad, en donde se sensibilizará frente a los beneficios que puede generar una óptima ocupación del tiempo libre y potenciar la expresión de sentimientos y emociones a través de actividades alternativas, como lo es la lectura.
- **Primer momento**
Se iniciará el espacio realizando algunas preguntas orientadoras acerca del libro que se está leyendo actualmente a fin de contextualizar a aquellos ciudadanos que ingresan al espacio por primera vez y a la vez recordar lo abordado hasta el momento. Así mismo, se recuerda a las y los participantes los beneficios que pueden traer los espacios de lectura, si es utilizado como estrategia para la expresión y regulación emocional sobre todo cuando se experimentan estados de ansiedad.
- **Segundo momento**
Posteriormente, se retomará la lectura del libro “El coronel no tiene quien le escriba”, pg. 37, y se realizarán pausas en el transcurso de la lectura a fin de generar espacios para el compartir de opiniones, percepciones y puntos de vista acerca del texto, por lo que se propondrán unas preguntas orientadoras que buscarán que cada participante reflexione sobre su vida personal y de qué manera podría influir la lectura realizada.
- **Tercer Momento**
Al finalizar la lectura de la página asignada, se solicitará a las y los participantes que realicen un corto resumen en el cual se logren identificar aspectos relevantes y aprendizajes obtenidos hasta el momento.
- **Reacondicionamiento del espacio**
Se solicitará a los participantes la colaboración para la organización del espacio y la ubicación de las sillas.

TEMAS:

Importancia de la lectura

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

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

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

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

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

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

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

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

Relación entre la habilidad regulación emocional y la lectura

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

Libro: El coronel no tiene quien le Escriba

Autor: Gabriel García Márquez

PG: 37

Fuente de consulta:

La historia gira en torno a las necesidades económicas del coronel y su mujer, agudizadas desde la muerte de su hijo, asesinado por razones políticas.

Aparte de la pensión que espera el coronel, el gallo representa la única esperanza del matrimonio para conseguir dinero: en las peleas de enero se confía en que el animal triunfe y les produzca ganancias.

El coronel no tiene quien le escriba es una narración que reflexiona sobre la espera y sobre la conveniencia de mantener la integridad personal en un mundo donde los hombres de valor y principios, como el coronel, han sido dejados en el olvido y sobrepasados por la ambición de poder político y económico de sus antiguos compañeros de lucha.

La novela está escrita con un lenguaje diáfano, de precisión poética y descripciones fantásticas, que anuncian ya el estilo de escritura que García Márquez llevará a su culminación años después con su obra magna, Cien años de soledad.

Gabriel García Márquez (1927-2014) fue un escritor colombiano, ganador del Premio Nobel de Literatura en 1982. Autor de las novelas como El coronel no tiene quien le escriba (1961), Cien años de soledad (1967), El otoño del patriarca (1975), Crónica de una muerte anunciada (1981) y El amor en los tiempos del cólera (1985), entre otros libros. Es considerado uno de los más importantes escritores latinoamericanos del siglo XX.

RECURSOS:

Recursos físicos

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

Humanos:

- Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas

RESULTADOS

Cualitativos:

La lectura es una herramienta que permite a todo aquel que la practique acceder a conocimientos y aprendizaje de diferentes áreas, durante el desarrollo de la actividad se pudo notar el interés de los participantes por el tema expuesto de la pg 37 "la situación económica ", de este preciado libro Donde el autor El coronel no tiene quien le escriba es una narración que reflexiona sobre la espera y sobre la conveniencia de mantener la integridad personal en un mundo donde los hombres de valor y principios, como el coronel, han sido dejados en el olvido y sobrepasados por la ambición de poder político y económico de sus antiguos compañeros de lucha.

Llevándolo al ámbito de comunidad de vida se resalta la importancia de buscar estrategias que permitan a las y los ciudadanos emplear su tiempo de ocio de manera provechosa, el iniciar actividades que les permita explorar sus habilidades, brindara la oportunidad de descubrir talentos que quizás por estar en el mundo del consumo y de la habitabilidad en calle no tuvieron la oportunidad de aprovechar.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 11 ciudadanos, 1 ciudadana.

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Patricia Osorio

FIRMA COORDINADOR:

[Firma manuscrita]

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Mi Rincón de lectura "El coronel no tiene quien le escriba"

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

Fecha: 21/01/2025



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: MI Rincón de lectura "El coronel no tiene quien le escriba" Pg 37

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 8:45

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	1033133875	David Calvo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					Quintan	
2	CC	45526060	Mikela Correa	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					milena	
3	CC	1039775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					J	
4	CC	5.824.830	Alexander Bello	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alexander	
5	CC	112004663	JOHAN COGALLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Johann	
6	CC	79884692	Alejandro Villani	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alejandro	
7	CC	75099764	Adrian Castano	48	No aplica	No aplica	No aplica			X					Adrian	
8	CC	102655880	Pedro Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					Pedro	
9	CC	112691272	DA VINAVAN	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					DAVINAVAN	
10	CC	3507734	Rodolfo Betanc	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Rodolfo	
11	CC	9600459	Nicolas Quiñero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					Nicolas	
12	CC	6814782	Jorge Gonzales	73	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jorge	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Patricia Osorio

14. Cargo o rol del responsable: Psicología

15. Firma del responsable de la actividad: [Firma]



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129
	Versión: 1
	Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
	Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA: 21/01/2025 24/01/2025	HORA: INICIO 08:30 AM FINAL 10:00 AM
ÁREA: Tallerista Cultural	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Alejandro Bejarano		
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Billeteras artesanales – termofusión			
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades técnicas, creativas y sociales en los participantes a través de la creación de billeteras artesanales, promoviendo la exploración de intereses y aptitudes para su futuro profesional y personal.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Aprender y dominar técnicas de producción artesanal de billeteras.• Desarrollar habilidades de diseño y creación de productos innovadores.• Aprender a trabajar con materiales reciclados y sostenibles.			
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. Existen ciertos pasos comunes que se deben seguir, que incluyen el diseño, la elección de materiales, la preparación de las piezas, la costura y el acabado final. A continuación, la metodología detallada para la creación de billeteras artesanales: 1. Diseño y Planificación <ul style="list-style-type: none">• Estilo y funcionalidad: Determina el estilo y la funcionalidad de la billetera. ¿Será una billetera plegable, tipo bifold, con espacio para tarjetas, monedas, billetes, etc.?• Medidas: Define las medidas aproximadas de la billetera. Asegúrate de que sea del tamaño adecuado para los billetes y tarjetas que comúnmente se usan.• Boceto: Realiza un diseño en papel. Es importante tener en cuenta los bolsillos internos, los compartimentos y cómo se ensamblarán las piezas. 2. Corte y Preparación de las Piezas <ul style="list-style-type: none">• Plantillas o patrones: Con base en el diseño, crea plantillas para cada pieza que formará la billetera (por ejemplo, la parte frontal, los bolsillos interiores, los compartimentos para tarjetas, etc.). Las plantillas se realizarán en cartón.• Corte del material: Usa una cuchilla tijeras para cortar las piezas de la termofusión.• Marcas de costura: Marca las líneas de costura y los lugares de perforación con un lápiz o marcador para que las costuras queden bien alineadas. 3. Costura <ul style="list-style-type: none">• Coser las piezas: Con la aguja y el hilo, comienza a coser las piezas de la billetera. Las puntadas más comunes son las puntadas de silla o las puntadas de refuerzo, que son fuertes y duraderas.• Puntadas de refuerzo: Asegúrate de reforzar las áreas donde hay más estrés, como los bordes o los compartimentos de las tarjetas.• Coser de manera uniforme: Mantén una tensión uniforme en el hilo para obtener una costura consistente y estéticamente agradable. 4. Montaje y Ensamblaje <ul style="list-style-type: none">• Unión de las piezas: A medida que vayas cosiendo, empieza a unir las partes de la billetera. Dependiendo del diseño, puede ser necesario doblar algunas piezas o pegar con adhesivo antes de coser para mantenerlas en su lugar.• Verifica el ajuste: Antes de coser por completo, verifica que todas las piezas encajen correctamente y que no haya espacios vacíos o desajustes. 5. Acabado <ul style="list-style-type: none">• Puliendo los bordes: Puedes utilizar una herramienta para quemar los bordes y darle un acabado más profesional.• Limpieza: Limpia cualquier exceso de adhesivo o residuos de costura. 6. Prueba y Ajustes Finales			

- Revisión funcional: Asegúrate de que los compartimentos y bolsillos sean funcionales y del tamaño adecuado para tarjetas y billetes.
- Corrección de detalles: Realiza cualquier ajuste necesario, como reforzar costuras o agregar pequeños detalles decorativos.

7. Control de Calidad

- Verificación: Realiza una inspección final para verificar que todo esté bien terminado. Asegúrate de que las costuras sean fuertes, los bolsillos estén correctamente alineados y no haya imperfecciones.

Consejo adicional:

- Ten paciencia en cada paso del proceso, ya que la precisión es clave en la creación de billeteras artesanales.

Adecuación:

Se notifica a los y las participantes mediante los tableros informativos que el taller se realizara en el aula renacer, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades

Primer momento 21/01/2025:

Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se procederá a alistar las bolsas recicladas, la plancha y el papel pergamino, seguido se les explicara la importancia de que el material reciclado este limpio para su uso y la forma correcta del planchado para la realización de la termofusión.

Segundo momento:

Una vez hayan escogido y se hayan limpiado el material se iniciara con la explicación de la preparación, corete y tamaño del material para una termofusión optima donde dependiendo del grosor del plástico se pondrán las capas para definir la rigidez de la del material que queremos obtener, se explicara los tipos de materiales en los que vienen elaboradas las bolsas enseñando cuales sirven y cuáles no también se explicara la función que realiza el papel pergamino en la termofusión que es aislar el contacto directo de la plancha con el plástico ya que tiene una ligera capa de silicona que lo hace resistente al calor, se explicará la temperatura aproximada que debe tener la plancha para que al momento de la termofusión se genere el calor suficiente que compacte las piezas de tal forma que se fusionen completamente, pero evitando que no se vaya a derretir el material.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio

Seguido de iniciar realizando los moldes para la elaboración de la billetera los cuales son 1 de 23 x 8.7cm, 1 de 24 x 3 cm, 1 de 4 x 8.5 cm, 2 de 10 x 4.5 cm, 4 de 10 x 11 cm, 6 de 6 x 1 cm, una vez teniendo los moldes se ara el cortado del material para iniciar con el ensamble y costura de este.

Una vez se haya ensamblado todas las partes se procederá a hacer el ribete o bordeado para finalizar con la billetera y se procederá a hacer los remates pertinentes y su prueba de calidad.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

¿Qué es la termofusión de bolsas plásticas?

La termofusión de bolsas plásticas es un proceso utilizado en la industria para unir dos o más capas de plástico transparente mediante calor y presión. En este proceso, se utiliza una máquina de termosellado que aplica calor a las capas de plástico, lo que hace que se derritan y se unan entre sí. Este tipo de unión es muy resistente y ayuda a garantizar la integridad de las bolsas plásticas.

¿Cómo se realiza la termofusión de bolsas plásticas?

Para realizar la termofusión de bolsas plásticas, primero se coloca el material plástico entre las placas de la máquina de termosellado. Luego, se aplica calor y presión a través de las placas para fundir el plástico y unir las capas entre sí. El tiempo y la temperatura de termofusión pueden variar según el tipo de plástico utilizado. Una vez que se completa la termofusión, el plástico se enfría y forma una unión sólida.

¿Cuáles son los beneficios de la termofusión de bolsas plásticas?

La termofusión de bolsas plásticas ofrece varios beneficios. En primer lugar, proporciona una unión fuerte y duradera, lo que evita que las bolsas se rompan o se desprendan fácilmente. Además, este proceso no requiere el uso de adhesivos o pegamentos, lo que lo hace más seguro y ecológico. La termofusión también permite crear bolsas con diseños personalizados o con formas especiales, lo que brinda más flexibilidad en términos de diseño y funcionalidad. Por último, la termofusión de bolsas plásticas ayuda a mejorar la protección de los productos envasados al evitar la entrada de humedad, aire u otros contaminantes.

Una billetera es un estuche o bolsa plana, que se usa a menudo para llevar pequeños artículos personales como en efectivo, tarjetas de débito y Dinarios de crédito; documentos de identificación como Licencia de conducir, Carta de identificación, Carta de club; las fotografías, de tránsito, Cárminos de visita y otras tarjetas de papel o laminadas. Las billeteras comunes están hechas tela o - , ylor ser del tamaño de un bolsillo Y las piernas.

Una billetera triple con bolsillos para billetes Y tarjetas , y una ventana para mostrar una La tarjeta de identificación.

Las billeteras pueden incluir un clip para billetes , un monedero , un cierre de la cadena , una correa , descabida , una rienda o una cremallera . Hay billeteras para guardar Desplazados , tarjetas de identificación de portátiles y chequeras . Algunas billeteras insólitos se ven en la muñeca o en el zapato . Las billeteras pueden ser con un ser aprobado como un accesorio de moda o para demostrar el espao , la riqueza o el ámbito social del propietario.

Importancia de tener una billetera:

Una billetera es más que un simple dispositivo para guardar dinero en efectivo y tarjetas. Descubra la importancia del estilo, la seguridad y la artesanía cuando se trata de billeteras.

En la era digital actual, es posible que uno se cuestione la necesidad de llevar una billetera física. Con los pagos móviles y la identificación digital cada vez más extendidos, ¿por qué alguien debería considerar invertir en una billetera tradicional? Siga leyendo para descubrir cuatro razones por las que una billetera es importante y por qué debería tener una.

Organización

Una billetera no es solo un bolsillo para guardar billetes y tarjetas, sino que también funciona como una herramienta de organización. Además de sus compartimentos para el dinero; una billetera bien diseñada ofrece espacios designados para documentos de identidad, tarjetas de crédito y, a veces, incluso pequeños recuerdos como fotografías o notas importantes. Al designar espacios para estos elementos esenciales, una billetera le ahorra la molestia de hurgar en su bolso o bolsillos, especialmente en situaciones en las que el acceso rápido es vital.

Estilo personal

Las billeteras son una extensión del estilo personal. Si bien puede parecer un detalle trivial, el tipo de billetera que elijas, ya sea una elegante billetera plegable de cuero o una colorida con cremallera, dice mucho sobre ti. Es una de las primeras cosas que la gente nota cuando vas a pagar algo. Por lo tanto, elegir una billetera que complemente tu estética general es una forma discreta pero efectiva de hacer una declaración de estilo.

Seguridad

La seguridad es otro argumento crucial para tener una billetera. Una billetera bien diseñada no solo está diseñada para organizar, sino también para proteger sus pertenencias. Las billeteras actuales suelen venir con tecnología de bloqueo RFID para evitar el acceso no autorizado a su información confidencial. También cuentan con compartimentos con cremallera y ranuras estrechas para tarjetas para garantizar que sus pertenencias permanezcan en su lugar. En consecuencia, una buena billetera agrega una capa adicional de seguridad para sus artículos esenciales.

Artesanía

La última razón para considerar una billetera es la artesanía que implica su fabricación. Una billetera bien hecha es una combinación de funcionalidad y arte. El tipo de material utilizado, las costuras, el diseño e incluso la sensación táctil de la billetera dicen mucho sobre la artesanía involucrada. Estos detalles meticulosos no solo hacen que su billetera sea duradera, sino que también la convierten en una pieza que estará orgulloso de exhibir. Y si desea utilizar algo increíblemente único, considere la artesanía de una billetera con incrustaciones de madera .

Ahora que conoce algunas razones por las que una billetera es importante y por qué debería tener una, podrá apreciar estos artículos más allá de su utilidad básica. Desde ofrecer beneficios organizativos y contribuir a su estilo personal hasta mejorar la seguridad y ejemplificar la artesanía, una billetera tiene múltiples propósitos. La próxima vez que piense en prescindir de una billetera, considere estas razones; es posible que cambie de opinión.

FUENTES

https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Wallet?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq
https://www.pelahatchienews-com.translate.goog/article/2286,why-is-a-wallet-important-4-reasons-you-should-have-one?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, mesa, plancha, papel pergamino, bolsas recicladas, tijeras

RESULTADOS:

Cualitativos 20/01/2025:

Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, donde se pudo lograr evidenciar un alto interés en la realización de las billeteras ya que se les enseña el primer modelo de billetera masculina que se va a realizar generando una alta expectativa con el taller y las ganas de aprender a realizar algo con sus propias manos que les puede servir

para poder organizar sus documentos de forma segura, también se puede observar el interés en aprender a realizar la termo fusión de forma eficaz.

Cuantitativos:

Ingresa al taller cinco (5) participantes los cuales se dividen de la siguiente forma: 1 lgtbiq+ y 4 hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos, todos con buena disposición.

Cualitativos 24/01/2025:

Se logra terminar con la elaboración de tres billeteras donde los ciudadanos manifiestan alegres y satisfacción al saber que lo pudieron lograr con sus propias manos y también comentan que ahora tendrán donde poder guardar sus documentos ya que muchos nunca habían contado con una billetera para poderlo hacer, los participantes expresan que desean continuar con el taller y poder realizar más billeteras.

Cuantitativos:

Ingresa al taller cinco (5) participantes los cuales se dividen de la siguiente forma: 1 lgtbiq+ y 4 hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos, todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

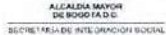
Jose Honey Diaz

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
21/01/2025
Billeteras artesanales – termofusión



REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
24/01/2025
Billeteras artesanales – termofusión





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:	Billetes Artesanales - Termopresion	4. Fecha:	21/01/2025
		5. Hora:	08:30 Am

[illegible]

15. Firma del responsable de la actividad: 

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1501 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://informacionconsocial.gov.co/masiva_documento/2022/06/03/publicaciones_publicas/2022/11/11_in_03_y0_lineamientos_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 me recolectaron 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.

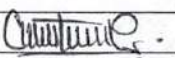
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Billetes artesanales - Termino fusión

4. Fecha: 24/01/2025

5. Hora: 08:30 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 VÍNCULO		
1	CC	1033783375	David Calvo	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CL	1136912721	David Norvaiz	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					David	
3	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					ANDERSON	
4	CC	103200007	Guantá Ramírez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Guantá	
5	CC	79097700	Juan Corderas	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan Corderas	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Becerra

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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/magasin/docs/2022/politica_publicas/20221111_in_9_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: 21/01/2025	HORA: INICIO: 08:45 a.m. FINAL: 10:00 a.m.
---	-----------------------------	---

ÁREA: Pedagogía	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Angie Stefany Nieto Dionicio
---------------------------	---

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades digitales
--

OBJETIVO GENERAL: Guiar a los y las participantes en la navegación por internet, búsqueda de información y manejo de herramientas de comunicación, además de orientar el manejo de la inteligencia artificial, el correo electrónico y las redes sociales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">Facilitar el aprendizaje de aplicaciones útiles para la vida diaria, como procesadores de texto, hojas de cálculo, aplicaciones de banca en línea y plataformas gubernamentales.Promover prácticas seguras en el uso de tecnologías, como la creación de contraseñas seguras, la protección de datos personales y la identificación de riesgos cibernéticos.

METODOLOGÍA: <p>Durante el desarrollo del taller, se trabajará con los ciudadanos y las ciudadanas mediante una metodología lúdico-pedagógica, con el objetivo de guiar a los participantes en la reflexión sobre el manejo de herramientas digitales y su aplicación en los quehaceres de la vida diaria. Esto permitirá apoyar el aprendizaje práctico en la creación de perfiles profesionales utilizando inteligencia artificial, así como en la elaboración de videos de presentación. Asimismo, se acompañará el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que fomenten habilidades para la vida cotidiana, fortalecimiento emocional, integración social y la construcción de un proyecto de vida significativo. De este modo, se busca promover en los participantes un sentido de pertenencia y una interacción positiva con sus pares, basada en valores como el respeto y la empatía. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social.</p> <p>Adecuación: se adecuarán el espacio del comedor para iniciar la actividad, en aras de dar continuidad a los siguientes momentos:</p> <p>Primer momento: por medio de la actividad de círculo de escucha “te escucho, me” se validan las emociones de los y las participantes al inicio de la actividad y se escuchan las expectativas que tienen frente al taller, a partir de sus gustos e interés.</p> <p>Segundo Momento: los y las participantes comparten por medio de sus saberes previos, conocimientos frente a ¿qué conocen sobre la grabación de videos? ¿han escuchado cómo se construye un guion de grabación? ¿reconocen la estructura de un video? ¿qué actores participan para la grabación de un video?</p> <p>Tercer momento: A partir, de los saberes previos de los y las participantes, se inicia con la distribución de los diferentes roles del esquema de grabación: camarógrafo, guionista, entrevistadores, entrevistados y locación.</p> <p>Cuarto momento: Luego de brindar claridad frente a las responsabilidades de cada rol, se dispone el espacio para iniciar con las grabaciones del video de Bienvenida a la comunidad.</p> <p>Quinto momento: se realiza un recorrido por toda la finca, ubicando a los profesionales, participantes y demás miembros de la casa para grabar sus ocupaciones y así extender la invitación a participar de las diferentes dinámicas formativas y de ocupación del tiempo libre en la casa.</p> <p>Al finalizar el taller, los y las participantes comparten una frase o palabra que resuma su experiencia en el taller y se felicita a todos por la disposición y recepción con el ejercicio realizado y se invita a continuar fortaleciendo los lazos de respeto y empatía por medio de la comunicación asertiva en la comunidad.</p> <p>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.</p>
--

TEMAS:

Habilidades digitales: Los estudiantes nacidos en la era de las tecnologías digitales (los 'nativos digitales') pueden tener mayor acceso a las mismas, pero la idea de que aprenden más y mejor solo por implementar dispositivos de aprendizaje con la última tecnología disponible es simplista y no se correspondería con la evidencia. El uso para objetivos académicos requeriría habilidades digitales. Éstas aluden no solo al dominio técnico y operacional, sino sobre todo al dominio cognitivo, como habilidades de búsqueda y navegación, integración, evaluación de fuentes, y de uso estratégico de la información. Se han investigado mediante cuestionarios, o tareas informatizadas que plantean escenarios de búsqueda y comprensión de materiales. Entre las medidas de auto-informe, se ha avanzado en diseñar cuestionarios con propiedades psicométricas conocidas. Entre las segundas, se han creado entornos de tarea que remedan la situación en Internet (sitios, páginas. . .) y se toman indicadores de precisión en las tareas, tiempos, y caminos de navegación. Si bien las investigaciones todavía son escasas, apuntan a una relación entre habilidades digitales y comprensión lectora, y cuando se investiga en tareas en ambientes controlados, la definición de las habilidades digitales se solapa con la competencia lectora digital (p.ej., en las pruebas PISA). Futuras investigaciones deben pormenorizar en las relaciones entre distintos aspectos de las habilidades digitales, en relación a los resultados en comprensión lectora u otros objetivos de aprendizaje, para poder caracterizar estrategias de intervención educativa.

Apropiación tecnológica:

La representación del término brecha digital, continúa siendo polémico, no sólo por el esfuerzo desmedido por disminuirla —el cual continúa proyectándose como un desafío en diversas latitudes—, sino por su complejidad para lograrlo. En México, específicamente, se establecen acciones desde el ámbito educativo para estudiar la brecha que existe por acceso, uso y conocimiento de la tecnología, entre otras carencias tecnológicas. En consonancia, el objetivo del trabajo, es responder algunos de estos retos, desde la aproximación al campo de la innovación y la investigación educativa, área que realiza importantes aportaciones para diferenciar lo que está sucediendo en el contexto nacional e internacional con relación al uso de las tecnologías de información y comunicación. En este primer acercamiento, la investigación de tipo exploratoria, se auxilia de la Revisión Sistemática de la Literatura a través de una adaptación metodológica, propuesta por García-Peñalvo (2017), estructurada en dos fases: 1) mapeo sistemático de la literatura, y 2) la revisión a profundidad de la literatura. El artículo presenta los resultados de la primera fase, que constituye el análisis de 170 artículos y un libro extraídos de bases de datos que proveen acceso abierto a los artículos, como Scopus, SciELO y Redalyc; el trabajo expone las definiciones de las tres variables que motivan el estudio: apropiación tecnológica, habilidades digitales y competencias digitales; entre los hallazgos más relevantes, se despliega, que los conceptos emergentes, están asociados al aprendizaje digital donde son involucrados un alto porcentaje de los jóvenes universitarios, hoy en día.

Fuente de consulta:

Burin, D., Coccimiglio, Y., González, F., & Bulla, J. (2016). Desarrollos recientes sobre habilidades digitales y comprensión lectora en entornos digitales. *Psicología, conocimiento y sociedad*, 6(1), 191-206.

Morales, K. F., Angona, S. R., & López-Ornelas, M. (2021). Apropiación tecnológica, habilidades digitales y competencias digitales de los estudiantes universitarios: mapeo sistemático de la literatura. *Revista Conhecimento Online*, 2, 46-72.

RECURSOS:

Físicos:

- Celular con cámara de video, hojas de papel y lápices.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario y la profesional.

RESULTADOS:

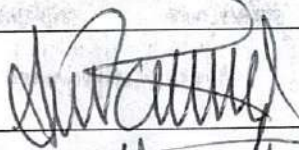
Cualitativos:

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 potenciar las habilidades individuales de cada ciudadano y su proceso de desarrollo personal, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.

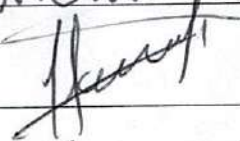
Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 8 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
2 mujer
6 hombres, entre los cuales 1 se identifican como persona perteneciente a la comunidad LGTBIQ+
Total: 8 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades digitales.

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

Fecha: 21/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario



 ALCALDIA 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 (2024020296 - 25/07/2024) Página: 1 de 1
---	---	--

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	
3. Tema / Actividad: Habilidades digitales	4. Fecha: 21/01/2025	5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	103242150	ALVARO PUJADO	34	No aplica	No aplica	No aplica				X					
2	CC	1030544952	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica				X				Marcela B	
3	CC	5286080	MARCELY SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica				X				MARCELY	
4	CC	1072961528	Wilber Saavedra Orellana	33	No aplica	No aplica	No aplica				X				Wilber Saavedra	
5	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica				X				Omar	
6	CC	115068637	Manuel A P	36	No aplica	No aplica	No aplica				X				Manuel	
7	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica				X				Omar	
8	CC	101142380	LUIS DEL VALLE	42	No aplica	No aplica	No aplica				X				Luis	
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio	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_in_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 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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA: 21/01/2025	HORA: INICIO: 10:30 a.m. FINAL: 12:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Angie Stefany Nieto Dionicio	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Empoderamiento y liderazgo			
<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Acompañar el establecimiento de estrategias pedagógicas que fortalezcan las habilidades de empoderamiento y liderazgo en adultos en situación de vulnerabilidad mediante estrategias basadas en el desarrollo de la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas, promoviendo su capacidad para tomar decisiones, resolver problemas y alcanzar metas personales y comunitarias.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar el desarrollo de funciones ejecutivas como el autocontrol, la flexibilidad cognitiva y el pensamiento estratégico para liderar y colaborar de manera efectiva en entornos personales y comunitarios. Implementar actividades prácticas que estimulen la memoria de trabajo, como ejercicios de organización, planificación y priorización, para mejorar la capacidad de los participantes en la gestión de tareas complejas y la toma de decisiones. 			
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Durante el desarrollo del taller de interés, se trabajará con los y las ciudadanos por medio de una metodología lúdica- pedagógica, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre la resolución de conflictos desde una perspectiva pacífica y efectiva, en aras de resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro, así pues, acompañar el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que promueven habilidades para la vida en su proceso de desarrollo personal, fortalecimiento emocional, integración social y construcción de un proyecto de vida significativo y por lo tanto, promover en los y las participantes el sentido de pertenencia y la interacción positiva entre sus pares desde los valores del respeto y la empatía. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social.</p> <p>Adecuación: se adecua el aula renacer para iniciar la actividad y se organizan las sillas en modo de mesa redonda, en aras de dar continuidad a los siguientes momentos:</p> <p>Primer momento: por medio de la actividad de circulo de escucha "te escucho, me escucho" se validan las emociones de los y las participantes al inicio de la actividad y se escuchan las expectativas que tienen frente al taller, a partir de sus gustos e interés.</p> <p>Segundo Momento: los y las participantes comparten por medio de sus saberes previos, conocimientos frente a ¿qué es un líder positivo? ¿qué es un líder negativo? ¿cómo funciona el cerebro de una persona líder? ¿qué es tener una meta clara?</p> <p>Tercer momento: A partir, de los saberes previos de los y las participantes, y con apoyo del documental de netflix "La mente en pocas palabras" se revisa de manera grupal como los procesos de atención y memoria son fundamentales para lograr los objetivos personales en los proyectos de vida y cómo esto, permite que las personas lideres logren cumplir sus objetivos.</p> <p>Cuarto momento: Luego de brindar claridad frente a los procesos de atención y memoria, se genera un debate sobre algunos líderes conocidos, sus historias de vida y sus impactos en la sociedad.</p> <p>Quinto momento: Cada persona comparte con el grupo los aprendizajes decepcionados del taller y cómo estos pueden brindar la apropiación de herramientas que permitan potenciar sus proyectos de vida y sus procesos de desarrollo personal.</p> <p>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.</p>			

TEMAS:

Aprendizaje y cerebro: Las Neurociencias han posibilitado que en el último tiempo se revelen los misterios del cerebro - quien da origen a la conducta y el aprendizaje, y su funcionamiento. Consecuentemente, aportan al campo pedagógico conocimientos fundamentales acerca de las bases neurales no solo del aprendizaje en sí, sino de la memoria, de las emociones y de muchas otras funciones cerebrales que son, día a día, estimuladas y fortalecidas en el aula. Que todo agente educativo conozca y entienda cómo funciona el cerebro, llega a ser un requisito indispensable para la innovación pedagógica y la transformación de los sistemas educativos; que tienen a las TICs como un motor importante de cambio y crecimiento. El objetivo del presente artículo es estimular la comprensión de las características y descubrimientos fundamentales de las Neurociencias, contextualizando la relación entre el aprendizaje y el cerebro finalizando con la unión de la aplicación de las TICs en el contexto educativo, al comprender el aspecto neurocientífico de algunas tecnologías que se utilizan en los escenarios educativos.

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

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

Dignidad humana: como valor fundante del ordenamiento jurídico, principio constitucional y derecho fundamental que: a) protege la autonomía individual; la posibilidad de diseñar un plan vital y determinarse según las propias características (vivir como se quiere). b) exige unas condiciones materiales de existencia (vivir bien). c) proclama la intangibilidad de los bienes no patrimoniales, integridad física e integridad moral (vivir sin humillaciones).

Escucha activa: Humberto Maturana dice que el lenguaje es una construcción simbólica que nos permite movernos en espacios públicos y privados. Sin embargo, muchas personas y comunidades no son escuchadas; su voz, sus saberes y sus experiencias no son reconocidas. Es por esto que, en cada una de las acciones de los cinco ejes, es necesario la construcción de espacios de escucha para que la población habitante de calle tomé voz y se comprenda sus necesidades y se construyan espacios que permitan mejorar sus condiciones de vida y transformar los entornos que habitan y que invisibiliza su voz. Espacios emancipadores de reafirmación, de aprendizajes colectivos y emprendedores que permitan dar voz a los sin voz.

Fuente de consulta:

Falco, M., & Kuz, A. (2016). Comprendiendo el Aprendizaje a través de las Neurociencias, con el entrelazado de las TICs en Educación. Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología, (17), 43-51.

Secretaria distrital de integración social (2024). Manual de acuerdos para la convivencia y transformación de los conflictos en los servicios sociales. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de papel y lápices.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario y la profesional.

RESULTADOS:

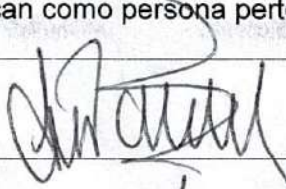
Cualitativos:

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 potenciar las habilidades individuales de cada ciudadano y su proceso de desarrollo personal, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.

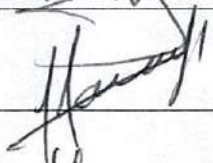
Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 9 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
0 mujer
9 hombres, entre los cuales 0 se identifican como persona perteneciente a la comunidad LGTBIQ+
Total: 9 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

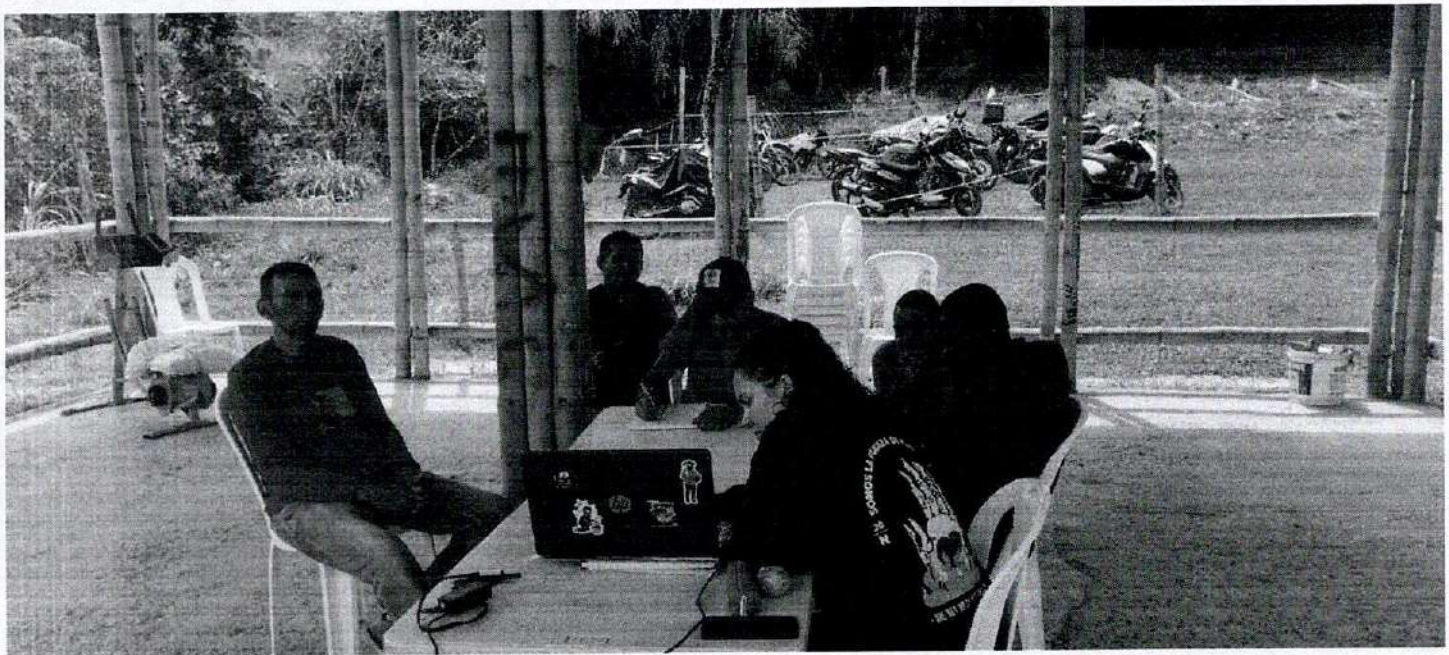
ANEXO FOTOGRÁFICO

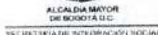
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Empoderamiento y liderazgo

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

Fecha: 21/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario





Código: FOR-PSS-795

Version: 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: Empoderamiento y liderazgo

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 10:30 a.m

[illegible]

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Domicio

14. Cargo o rol del responsable: Proddigogu

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1981 de 2012, me informo que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es 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: http://transparencia.sdis.gov.co/politica_privacidad, sdis@sdis.gov.co o al teléfono: 601-27221111. Los datos que se ingresan en esta página son de carácter obligatorio.

https://www.integracionsocial.gov.co/images/docs/2022/politicas_publicas/2022/11/14/03_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 recopilarán 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: 21/01/2025	HORA: Inicio: 10:30 am Final: 12:00 pm
AREA: Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nubia Rojas Motta		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PATCHWORK – ELABORACION DE ESTUCHE PARA GAFAS II			
OBJETIVO GENERAL: Continuar con la elaboración de los estuches para gafas con la técnica de patchwork, como medio de ocupación de su tiempo libre y expresión de la creatividad. OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none">• Elaborar los estuches para gafas teniendo en cuenta el paso a paso establecido con la técnica patchwork• Realizar control de calidad a cada estructura elaborada• Propiciar la expresión creativa a través de la elaboración del estuche para gafas con la técnica patchwork.			
METODOLOGÍA: Para el desarrollo de la actividad, en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología psico educativa y lúdica terapéutica, por medio de las cuales se explicará a las y los ciudadanos del grupo focal, las generalidades para iniciar la elaboración del estuche para gafas con la técnica patchwork, de igual forma, los materiales e insumos requeridos y el aprendizaje de coser a mano. Adecuación: Se alistará el espacio donde se ejecutará el taller con mesas y sillas, de igual manera se colocará el video beam para que las y los participantes puedan observar cómo elaborar el estuche para gafas con la técnica patchwork. Se alistará los materiales a utilizar (retazos de tela, palillos, tijeras, moldes, hilo y agujas). Primer momento: Se reunirá a las y los ciudadanos en el salón Gabriel García Márquez; se entregará a cada uno el material necesario para que inicien la elaboración de los estuches para gafas, recordándoles la importancia del control de calidad a cada estructura elaborada. Segundo momento: Las y los ciudadanos, elegirán los materiales que utilizarán para elaborar cada estuche para gafas. De igual forma, se enseñará a coser a mano a los participantes que no lo sepan. Dejándolos con retazos de tela para que practiquen. Tercer momento: Cada ciudadana o ciudadano, se hará cargo del material que se le entregue, el cual se devolverá. Culminado el tiempo del taller, se revisará los avances de cada uno y se guarda el material, quedando bajo custodia para continuar en el siguiente taller. Reacondicionamiento: Una vez se realice el cierre del tema, se solicitará el apoyo de dos ciudadanos, para organizar el espacio.			
TEMAS: La magia de la costura creativa: combina telas, patrones y técnicas Una de las cosas más maravillosas del patchwork es la posibilidad de combinar distintas telas para crear una funda realmente única. ¿Tienes retales que te sobraron de otros proyectos? ¡Úsalos! ¿Te gustan los patrones geométricos o prefieres un diseño más floral? ¡Todo vale! La costura creativa no tiene límites y te permite experimentar con diferentes estilos, colores y texturas para crear piezas llenas de personalidad. Además, la confección de fundas para gafas con cremallera te da la oportunidad de utilizar técnicas como el acolchado con guata termoadhesiva, que no solo proporciona una apariencia más profesional a la funda, sino que también añade protección extra a las gafas. Incluso puedes incluir detalles como marcadores de tiza blanca para definir los patrones, o el uso de hilos de hilvanar para darle un toque más delicado y cuidado a cada costura. Lista de materiales para hacer una funda de gafas Antes de empezar, asegúrate de tener todos los materiales necesarios para que el proceso sea fluido y sin interrupciones (haz clic en cada título para verlo en la tienda online): <ul style="list-style-type: none">• Telas: Puedes combinar varias o utilizar una sola, según el diseño que prefieras.• Guata termoadhesiva: Para darle cuerpo y estructura a la funda.• Heat and Bond: Para unir telas fácilmente sin necesidad de coser.			

- Base de planchado: Un accesorio esencial para asentar las costuras y conseguir un acabado profesional.
- Marcador de tela: Para definir patrones y líneas de costura.
- Marcador de tiza blanco: Para definir patrones y líneas de costura.
- Tijera Patchwork y tijera zigzag: Cada una cumple una función específica y te ayudarán a conseguir cortes precisos.
- Regla de patchwork: Perfecta para obtener medidas exactas y cortes rectos.
- Hilo de hilvanar: Para sujetar las piezas temporalmente antes de coser.
- Pinzas para tela: Útiles para mantener las capas de tela en su lugar.

Dale un toque personal a tu funda de gafas

Lo mejor de hacer tus propias fundas de gafas con cremallera es la posibilidad de personalizar cada detalle. Desde la elección de la cremallera hasta el acolchado, cada decisión depende de ti. Puedes optar por telas llamativas, estampados florales, colores neutros o incluso agregar bordados decorativos. Con este tutorial, sabrás cómo hacer fundas para gafas que reflejen tu estilo y personalidad.

Con esta pieza no solo tendrás una funda funcional, sino también un accesorio que refleje tu estilo y personalidad. ¡Déjate llevar por tu creatividad y convierte un simple proyecto de costura en una obra de arte!

REFERENCIAS

<https://marydorypatchwork.com/como-hacer-fundas-para-gafas-con-cremallera-patron-incluido/>

<https://www.quilt-ys.com/tutorial-funda-para-gafas/>

RECURSOS:

Físicos:

- Computador, planilla, esfero, telas, hilos, agujas, molde, tiza para tela, tijeras

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se dio continuidad a la elaboración de los estuches para gafas. Donde participaron algunos de los integrantes de este grupo de interés, puesto que algunos se encontraban cumpliendo citas médicas en la ciudad de Bogotá. La participante nueva, se encuentra aprendiendo a coser a mano, especialmente con la puntada que se requiere para este proyecto. Se elaboro un molde, el cual fue calcado sobre la tela para dar inicio a la costura a mano de los estuches para gafas. Se logra avanzar en la elaboración de los estuches. Las y los ciudadanos, manifiestan sentirse satisfechos con lo que aprenden en cada taller.

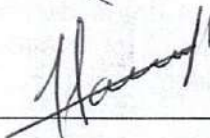
Cuantitativos:

Ingresaron al taller cinco (05) ciudadanas y ciudadanos de diferentes momentos dentro de las etapas de desarrollo (1,2,3). De los cinco (05) participantes, una (01) se identifica de género femenino, una (01) se reconoce de población LGBTI y los tres (03) restantes se identifican de género masculino.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Hernan Diaz 6

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: PATCHWORK – ELABORACION DE ESTUCHE PARA GAFAS II

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 21/01/2025



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Patchwork - elaboración de estuche para gafas II

4. Fecha: 21/01/2025

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 VÍNCULO	
1	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	Nb APTCA	Nb APTCA	Nb APTCA			X					
2	CC	80729001	Jhan Ramirez	42	Nb APTCA	Nb APTCA	Nb APTCA			X					
3	CC	8190362	Francisco Pulido	68	Nb APTCA	Nb APTCA	Nb APTCA			X					
4	CC	112804643	Johan Cogollo	39	Nb APTCA	Nb APTCA	Nb APTCA			X					
5	CC	57263328	SANDRA NEJA	45	Nb APTCA	Nb APTCA	Nb APTCA			X					
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Nubia Zayas Rotta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: 

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fui 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/masdelosocia/2022/politicas_publicas/20221111_in_1_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: PATCHWORK – ELABORACION DE ESTUCHE PARA GAFAS II

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 21/01/2025



1. Servicio social. Servicio comunidad de vida para población habitante de calle		2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario		4. Fecha:		21/01/2025		5. Hora:		10:30 am						
3. Tema / Actividad: Patchwork - Elaboración de estuche para gafas																
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		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES			
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO			9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO
1	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA			X					
2	CC	80122001	Jhon Ramirez	42	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA			X					
3	CC	8140362	Francisco Pulido	68	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA			X					
4	CC	11280466	Johan Cogallo	39	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA			X					
5	CC	57163308	SANDRA NEJA	45	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA	Nb APTA			X					
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Nidia Lopez Lopez

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: [Firma]

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me he 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/politica_datos/2022/2111_in_11_03_v0_informacion_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 renovar 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

REGISTRO FOTOGRÁFICO

SELECCIÓN EL ROSARIO (ARTES MARCIALES)

LÍNEA DE ATENCIÓN I NOMBRADA; DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

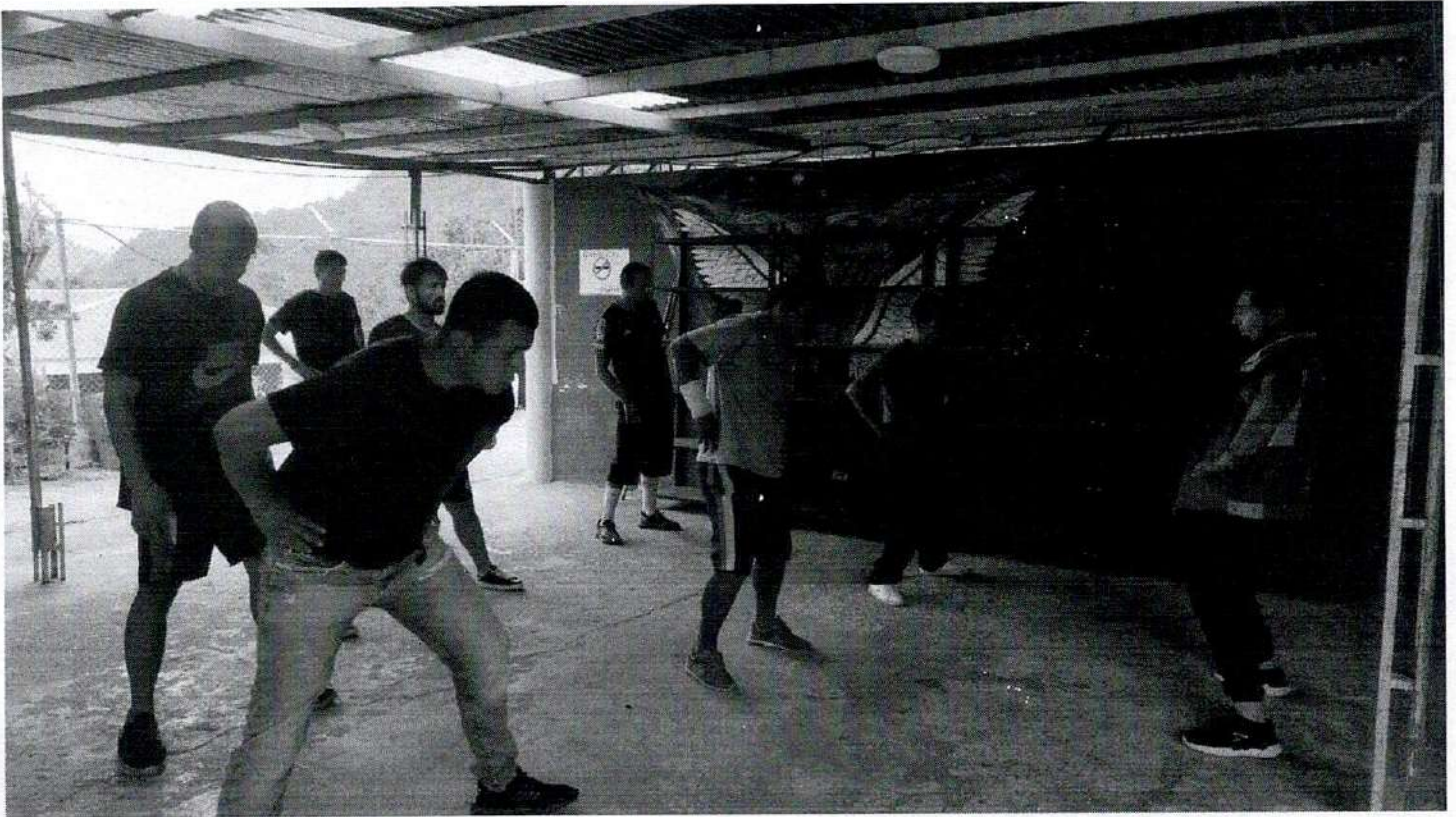
FECHA: 21/01/2025



REGISTRO FOTOGRÁFICO

**SELECCIÓN EL ROSARIO (ARTES MARCIALES)
LÍNEA DE ATENCIÓN I NOMBRADA; DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**

FECHA: 24/01/2025



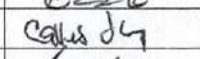
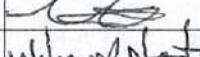
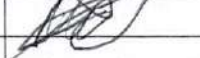
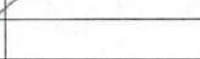
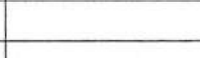
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Selección el Rosario (Artes merciales)

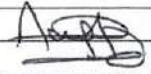
4. Fecha: 21/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	79849210	Jhan Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1112211	Jhan Jaime Pardo	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	11106558	Christian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10291188	Juan Sebastian Collazo	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	01900513	Arley Arenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	16465848	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1026558	Diego Armando Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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_in_11_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.

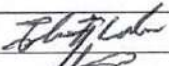
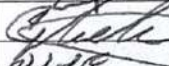
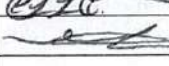
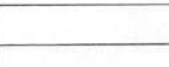
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Selección el Rosario (Artes mercaderías)

4. Fecha: 24/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	79378700	Jhon Cardenas	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1026552512	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	10425080	Josmar Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1142267	Jhonatan Perdomo	23	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	10405558	Esteban Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	10404043	Alex Arenas	35	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: Alejandro Becerra

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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_in_t_03_v0_informacion_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.



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: 21/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Pedagogía	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Hermes Vaca

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Apropiación del territorio para cuidarlo

OBJETIVO GENERAL:
Promover la apropiación cultural y ambiental dentro del territorio por medio de actividades histórico culturales que apropien a las y los ciudadanos de comunidad

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
- Reconocer principios culturales de la región
 - Realizar actividades practicas de reconocimiento ambiental en la región
 - Impulsar acciones en pro del cuidado medio ambiental dentro de la comunidad.

METODOLOGÍA:
Se desarrollará el taller formativo en el marco de la línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de la metodología psicoeducativa, donde los ciudadanos y ciudadanas realzaran ejercicios de autoconocimiento y el reconocimiento cultural y medio ambiental dentro del territorio en el que viven actualmente, en ese sentido, poder estar encaminado a reconocer su espacio como un ambiente de cuidado facilita la apropiación de su sentido de pertenecía

Adecuación:
Se realiza el llamado a los ciudadanos para el espacio del taller, en compañía de algunos de ellos se ubican las sillas, el material y el tablero para la actividad.

Primer momento:
Se inicia por la presentación a las y los ciudadanos, partiendo de una actividad rompe hielos llamada veo o veo, la cual permite reconocer no solo el estado de animo de los ciudadanos, sino, su capacidad de análisis tempo espacial. Posteriormente se dedica un tiempo de la actividad para el desarrollo de conocimientos previos a partir de preguntas orientadoras que faciliten identificar los saberes de los ciudadanos en relación a la temática del taller.

Segundo momento:
Para el segundo momento se da inicio a la parte teórica de la actividad inicial ente con una noticia del contexto en la cual los ciudadanos propician un debate ético moral por el cuidado del medio ambiente y su sentido de pertenecía, en seguida como profesional se realiza la retroalimentación y el reconocimiento de sus participaciones y se invita a la reflexión de situaciones que evoquen o estén mediadas a partir de nuestro contexto.

Tercer momento
Por ultimo se hace una invitación a realizar una actividad practica en un pliego de papel craff en el cual se debe condensar las ideas principales evocadas del taller, acciones que se comprometen a realizar en pro de su entorno medio ambiental y sugerencias para el talento humano de la comunidad de vida. Se realiza un cierre de la actividad con una reflexión final del profesional encargado del taller en la cual se busca consolidar las ideas y el cierre delo debate

Reacondicionamiento del espacio:
Se asignarán dos ciudadanos para la adecuación del próximo encuentro

TEMAS:

Importancia del cuidado de espacios públicos desde la ciudadanía
La definición de espacio público, así como los fenómenos que ahí se desarrollan, en este caso la apropiación, dan una visión de la importancia y del papel que éstos tienen para la sociedad, en especial la sociedad urbana. Los usos y las actividades que ahí se practican permiten determinar aspectos como el grado de integración social, los alcances de sentido de pertenencia, la capacidad de apropiación de lo público, los niveles de democracia obtenidos en las distintas comunidades o barrios de una ciudad (Torres 2009). La conquista de los espacios públicos es donde el territorio se percibe como una historia personal y colectiva, donde la

población se descubre y representa así misma, los proyectos compartidos posibilitan la cooperación en la construcción de un sentido de pertenencia territorial y espacial (Segovia y Jordan 2005). La problemática actual de la ciudad La ciudad es el lugar donde miles de personas habitan y socializan de formas distintas con otras personas de la misma ciudad, en ese contexto los espacios públicos cumplen con el papel de lugares para la interacción social. Borja, (2000), considera que para conocer una ciudad y su gente, así como la calidad de una zona urbana se necesita observar, primero, sus espacios públicos.

La historia de una ciudad es representada por su espacio público, las relaciones sociales entre sus habitantes, las relaciones de poder y las formas de vivir en la ciudad, son materializadas y expresadas en la conformación de sus espacios comunes de encuentro ciudadano, estos espacios como las calles, monumentos, plazas, estaciones de transporte, etc., ordenan cada zona de la ciudad le da un sentido a la expresión colectiva, la diversidad social y cultural (Borja 2000: 8). Una de las principales problemáticas dentro de la planeación de las ciudades, es lo relativo a la movilidad por lo que constantemente se piensa en cómo resolver problemas como el tránsito y la seguridad, sin embargo, afrontar sólo estas temáticas conduce a más problemas. "Las pautas sociales de las clases medias, la mayoría de las veces, dan prioridad al uso del automóvil y las vías urbanas, acentuando de esta manera la segmentación urbana, lo que aumenta las distancias y multiplica la congestión y embotellamientos" (Borja 2000: 14). El modelo al límite del absurdo es el de Sao Paulo "de los 90" que quedará como una de las mayores aberraciones urbanas del siglo XX. Más autopistas urbanas equivalen a peor circulación y a menos ciudad. Y la presencia de más policía protectora en las áreas residenciales y comerciales más demandantes, de clases medias y altas, crea más inseguridad en los espacios públicos y en las áreas suburbanas populares menos protegidas (Borja 2000: 14).

Para Borja, (2000), en la ciudad actual nos encontramos con tres procesos negativos que afectan de alguna manera la forma de interactuar y de vivir en la ciudad: 1. Disolución: Existe una urbanización desigual, así como un debilitamiento o especialización de los centros. 2. Fragmentación: La combinación de un capitalismo desarreglado con la lógica sectorial de las administraciones públicas, produce la multiplicación de elementos dispersos y monovalentes en unos territorios cortados por vías de comunicación. 3. Privatización: Existe una gran generalización de ghettos según clases sociales, desde condominios de lujo, hasta las favelas o barrios similares, así como la substitución de las calles, las plazas y los mercados, por centros comerciales. Estos tres procesos son los que determinan la casi desaparición del espacio público como espacio de ciudadanía, ya que acentúan las problemáticas de la ciudad, por ejemplo, la transformación de los espacios públicos en centros privados representa costos sociales como el acceso democrático y responsabilidad pública, por su parte la privatización representa crecientes exclusiones sociales y desigualdades (Borja 2000).

Así como existen espacios públicos de los cuales grupos de personas utilizan y disfrutan de ellos, ya sea cerca de sus hogares o de espacios que han sido apropiados para la realización de actividades diversas y de gustos personales, encontramos también en la ciudad con problemáticas que llevan a otra serie de fenómenos negativos como los citados por Borja anteriormente. La segmentación de la ciudad y de las clases sociales, repercuten en los espacios públicos puesto que no todas las personas tienen fácil acceso a éstos para la recreación, ya sea por distancias y dificultad de movilidad, así como por inseguridad, falta de ellos o descuido por parte de las autoridades o centralismo, entonces el fenómeno de la apropiación de espacios públicos podría derivarse de algunas de estas problemáticas debido a la necesidad de acceder a ellos de forma fácil, cercana y/o económica. En variadas ocasiones el espacio público no es lugar protegido, pues en algunos casos no está diseñado para dar seguridad sino para cumplir funciones como transitar o estacionar el auto, esto lleva a que los espacios no protegidos se vean apropiados por las llamadas "clases peligrosas de la ciudad": inmigrantes, pobres, marginados, indigentes, delincuentes, etc., esto conlleva a que el espacio público sirva como reflejo de los problemas.

Referencia: Montserrat F. La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades Jessica. Revista social.2023 <https://www.redalyc.org/pdf/4990/499051556003.pdf>

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de colores o blancas, lápices, colores, papel Craff

Humanos:

Ciudadanas y ciudadanos, profesional en pedagogía

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el taller de desarrollo personal, se logró que los ciudadanos reconocieran la importancia de la apropiación cultural y ambiental de su contexto.

Por otro parte, se observó participación, receptividad, comprensión y respeto por las diferentes opiniones y puntos de vista en torno al tema abordado, adicional.

Cuantitativo

Se evidencia la asistencia y la participación de dieciséis (16) ciudadanos dentro de los cuales:

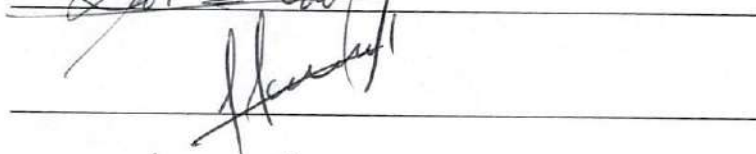
- **Hombres:13**

- Mujeres:3
- Población diferencial (LGBTI):0

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estilos de Dibujo.
Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
fecha: 21/01/2025
Tipo de actividad: Taller formativo



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Apropiación del territorio para Cuidarlo

4. Fecha: 21/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	10739448	Juan Sebastian Calleja	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Juan Calleja	
2	CC	97769127	Helberth Guarín	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
3	CC	97122938	Simon Raine	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
4	CC	775784358	Alejandro	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
5	CC	102655512	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
6	CC	80901364	Luis Padilla Franco	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
7	CC	80943645	Jesús Pacheco	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Jesús Bernardo	
8	CC	10255880	Diego Nieto	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Diego	
9	CC	75079764	Nidia Cardozo	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
10	CC	1013.639054	Yurairi González	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Maricela B	
11	CC	103054932	ANA Bautista	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					ANA B	
12	CC	10001143	Yorman Hernández	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y						
13	CC	43526060	Milena Correa	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Milena	
14	CC	10101646	Forge Elvira	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Forge	
15	CC	77975804	Jair Reyes	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Jair	
16	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			Y					Wilmer Nieto	
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermer Uaca

14. Cargo o rol del responsable: pedagogia

15. Firma del responsable de la actividad: [Firma]

 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: 21/01/2025	HORA: INICIO 2:00 PM FINAL 4:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Andrea González Molina
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Sociales básicas.		

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer en los y las participantes habilidades sociales básicas que les permitan establecer relaciones interpersonales con su entorno social y familiar la capacidad de escucha y expresión de opiniones de manera respetuosa, adecuada y pertinente, a través de los canales de comunicación apropiados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar en los ciudadanos y ciudadanas el autorreconocimiento de sus habilidades y capacidades, lo cual les permita desempeñar su rol en determinado contexto de manera adecuada.
- Implementar actividades que motiven a los ciudadanos y ciudadanas a desarrollar su capacidad creativa en la expresión de sus sentimientos y resolución de problemáticas de la vida diaria.
- Promover estrategias para la resolución de conflictos derivados de la convivencia grupal que favorezcan una inclusión familiar.

METODOLOGÍA:
Se desarrollará la actividad en el marco de la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, con etapa II, la metodología psicoeducativa por medio de la implementación de actividades orientadas a desarrollar y fortalecer las habilidades sociales complejas en los y las participantes.

Adecuación:
Se realizará el alistamiento de los materiales y el lugar determinado para el desarrollo de la actividad, para posteriormente realizar la convocatoria a los ciudadanos.

Primer momento:
Se dará inicio a la actividad, por medio de una sensibilización orientada a establecer el concepto de comunicación y habilidades sociales, seguido a ello, se realiza una actividad rompe hielo denominada "Dramatización" en la cual se distribuyen los ciudadanos en 4 grupos, a los cuales se les asigna el nombre de una película o grupo, deberán planear una dramatización en la cual sin pronunciar ninguna palabra, los demás grupos adivinaran el nombre, una vez finalizada la actividad se realiza una retroalimentación en la cual se mencionó la importancia de la comunicación verbal y no verbal para el desarrollo y solución de las diferentes problemáticas que se presenten en el día a día.

Segundo Momento:
Dada la terminación a la actividad de acercamiento, se solicitará a los ciudadanos y ciudadanas que formen nuevamente un círculo para dar inicio con el tema abordar, posteriormente, se generara sensibilización y socialización el objetivo que tenía la dinámica, como el promover la interacción grupal, el trabajo en equipo y la comunicación de manera adecuada.

Seguido de ello, se proyectará una pieza audiovisual donde se reforzará las habilidades sociales complejas como la asertividad y la empatía, realizando preguntas orientadoras que permitan las reflexión sobre los videos proyectados.

Tercer momento
Se dará inicio a la ejecución de la actividad, realizando una serie de preguntas en torno al tema abordar, donde se da a conocer la importancia de fortalecer sus habilidades sociales, tipos de habilidades y como influye en la integración con su entorno, de igual manera se socializa estrategias para el desarrollo de las habilidades comunicativas, seguido de esto se dará un espacio de debate con el fin de generar que los participantes expresen sus puntos de vista y sus percepciones de manera asertiva; luego se realizara preguntas donde los participantes deberán responderlas de manera individual y como espacio de cierre los ciudadanos realizaran un retroalimentación del tema abordado y evaluaran la actividad ejecutada.

Reacondicionamiento del espacio
Se le solicita a los ciudadanos y ciudadanas y dejar el lugar en adecuadas condiciones de orden y aseo.

TEMAS:

Habilidades sociales:

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responden a las exigencias y demandas de las situaciones de forma efectiva.

Las habilidades sociales no son una característica de la persona, sino de la conducta de ésta y, por tanto, susceptibles de aprendizaje o modificación.

No son patrones rígidos de comportamientos, sino reglas de actuación útiles en diferentes situaciones y contextos. Las habilidades sociales comprenden un amplio conjunto de elementos de la comunicación verbal y no verbal. También hay que destacar la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, valores, sentimiento, autocrítica) y su importante influencia en la comunicación y en la determinación de la eficacia del comportamiento interpersonal.

Los conceptos Asertividad, Empatía y Autoestima están muy relacionados con nuestras Habilidades Sociales.

Las habilidades básicas podemos encontrar:

Escuchar

Iniciar una conversación

Mantener una conversación

Formular una pregunta

Dar las gracias

Presentarse

Presentar a otras personas

Hacer un cumplido

Despedirse

Las habilidades complejas incluyen conductas como:

Pedir ayuda

Participar

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Disculparse

Convencer a los demás

Funciones:

El concepto de habilidades sociales tiene como funciones conseguir reforzadores en situaciones de interacción social, mantener y/o mejorar las relaciones, mantener la autoestima, disminuir el estrés, mejor realización del trabajo. Las habilidades sociales son un prerequisite para el buen funcionamiento psicológico.

Las habilidades sociales más importantes para poder mantener relaciones interpersonales sanas y de calidad son las siguientes:

Empatía: es capacidad para entender lo que les sucede a las otras personas (ponerse en la piel de los demás).

Asertividad: la asertividad es la capacidad para poder expresar las propias opiniones y pensamientos basándose en el respeto y defendiendo los propios derechos.

Respeto: capacidad de tolerar a las personas, sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan dichos pensamientos, opiniones y demás.

Escucha activa: la escucha activa es la capacidad de escuchar detenidamente a las otras personas demostrándoles que están siendo escuchadas.

Negociación: capacidad para negociar con otras personas sobre distintos intereses o beneficios concretos, de modo que se pretende que todas las partes de la negociación salgan beneficiadas.

Comunicación y habilidades expresivas: capacidad para comunicarse y expresar los sentimientos propios en relación a situaciones determinadas. Además, la comunicación también incluye la capacidad de escuchar a las otras personas, pudiendo llegar a establecer conversaciones satisfactorias.

Comprensión: capacidad para entender las situaciones sociales y personales y, responder a ellas de forma asertiva.

Autocontrol: capacidad para comprender e interpretar sentimientos privados y responder a ellos controlando los propios impulsos.

Resolución de conflictos: capacidad para comprender la realidad de un conflicto y buscar alternativas para solucionarlo, escapando de la agresividad. Una buena manera de solucionar un conflicto puede ser la negociación

FUENTE DE CONSULTA:

<https://concepto.de/habilidades-sociales/#ixzz6FFusl7v7>

<https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html>

RECURSOS:

- Sillas, Mesas, Tablero, Marcadores borrables y Listado de asistencia.

RECURSO HUMANO:

- Profesional del área de trabajo social y ciudadanos.

RESULTADOS:**CUALITATIVO:**

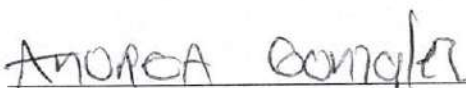
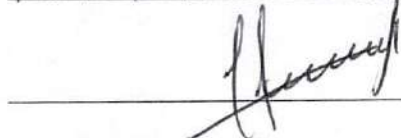
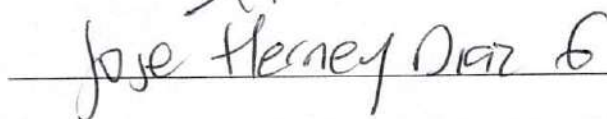
Durante el desarrollo del taller de crecimiento personal los ciudadanos lograron adquirir estrategias y herramientas que les permitieron fortalecer habilidades complejas mejorando las relaciones interpersonales con su entorno social y familiar en la capacidad de escucha y expresión de opiniones de manera respetuosa, adecuada y pertinente, a través de los canales de comunicación apropiados.

Por otro lado, se evidencio trabajo en equipo, respeto, tolerancia y participación activa a lo largo de la ejecución del taller, cabe mencionar que los ciudadanos manifestaron motivación por continuar potenciando habilidades sociales complejas en pro de su proceso de crecimiento personal.

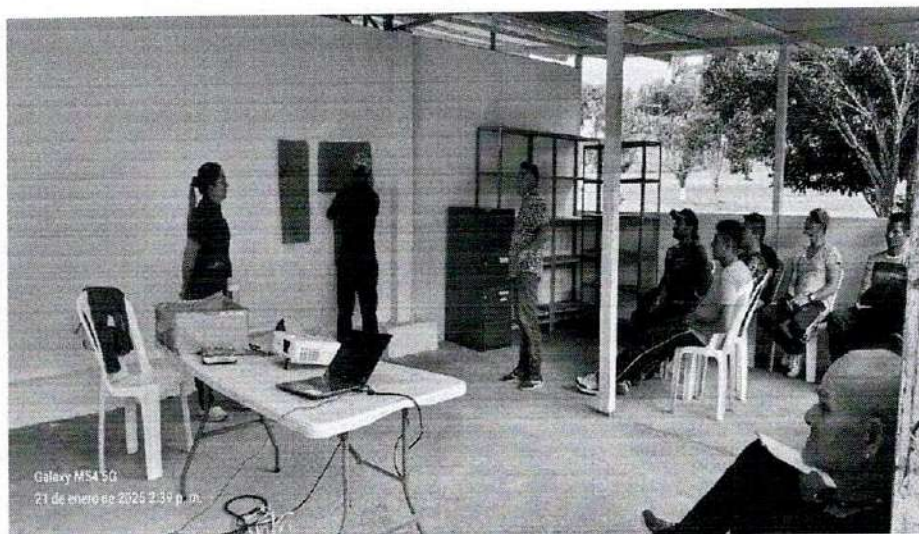
CUANTITATIVOS:

Se evidencia la asistencia y la participación de catorce (14) ciudadanos dentro de los cuales:

- Hombres:14
- Mujeres:0
- Población diferencial (LGBTI):0

FIRMA DEL RESPONSABLE:**FIRMA COORDINADOR:****NOMBRE COORDINADOR:**

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Sociales Básicas.
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
fecha: 21/01/2025
Tipo de actividad: Etapa II



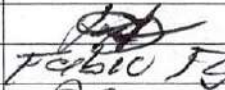
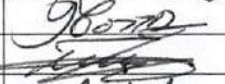
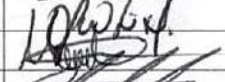
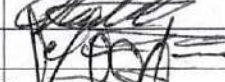
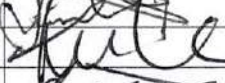
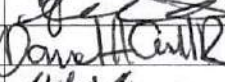
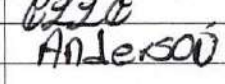
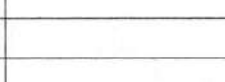
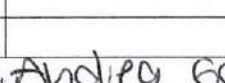
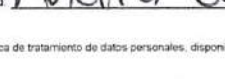
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosano

3. Tema / Actividad: Habilidades Sociales Básicas

4. Fecha: 21/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	90504980	Leonardo Fabio Ibarra	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	79237602	Fabio Ibarra	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	74374180	JUAN MOTTA	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	80003404	Oscar Javier Martínez	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	1115068637	Manuel Romero	36	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	11263267	Jhon Seire Berdomo	43	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	80904089	Michael Jairo Valencia et.	39	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	80765552	Fernando Montano	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	79617516	Juan C. García	51	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	019045113	Anley Arenas	35	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
12	CC	101593199	Daniel Castillo	32	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
13	CC	101606558	Cristian Lopez	30	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
14	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: ANDREA GONZALEZ

14. Cargo o rol del responsable: Trobadora social

15. Firma del responsable de la actividad: Andrea Gonzalez

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/magistr/ docs/20220808ars_publicas/20221111_in_8_93_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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	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: 21/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Patricia Osorio		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dependencia emocional			
<p>OBJETIVO GENERAL: Fortalecer en las y los ciudadanos de la comunidad de vida, la confianza y el valor propio, para que puedan establecer vínculos basados en la igualdad, el respeto y el apoyo mutuo en lugar de la dependencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • OBJETIVOS ESPECIFICOS: Promover la independencia emocional que las y los ciudadanos puedan notar los beneficios de una adecuada gestión de emociones, donde puedan ser autosuficientes a nivel emocional sin depender de otra persona. • Desarrollar en los participantes la capacidad de resolver problemas y tomar decisiones de manera independiente por medio de la autoeficacia • Mejorar la confianza y el valor propio (autoestima), en las y los ciudadanos para que no dependan de la validación externa 			
<p>METODOLOGÍA: Durante la actividad se implementará la metodología psicoeducativa, a través de la cual, los participantes puedan adquirir conocimientos acerca de la gestión de emociones, fortalecimiento de la autoestima y autoeficacia para disminuir o evitar la dependencia emocional, el taller se llevará a cabo en torno a las temáticas abordadas en la Línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, con ciudadanas y ciudadanos de etapa III.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuación: Se realizará el alistamiento del aula de TV casa 2, con elementos necesarios para el desarrollo de la actividad y con el apoyo del área de promotoria se solicitará a todos los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a momento III que se desplacen al espacio previamente establecido. • Primer momento: Se dará inicio al taller realizando una definición acerca de lo que es: las emociones, la correcta gestión emocional, la autoestima y la autoeficacia, invitando a los ciudadanos a expresar sus opiniones y definiciones desde sus conocimientos adquiridos previamente acerca de tema, el profesional realizará una retroalimentación a partir de lo expuesto por cada uno de los ciudadanos. <p>Segundo Momento: : Se continuará con la actividad dando a conocer a los participantes desde la base teórica y estudios de investigación sobre los apegos negativos, la dependencia emocional y las consecuencias negativas para aquellos que generan dependencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tercer momento: Se proyectará una ayuda audiovisual donde se promueva la correcta gestión de emociones y la importancia del fortalecimiento de la autoestima como parte importante para prevenir la dependencia emocional, posteriormente se entregará a cada ciudadano una sopa de letras con palabras referentes al tema. • Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a los ciudadanos organizar el espacio utilizado y se organicen el espacio para la siguiente actividad programada. 			

TEMAS: Dependencia emocional

Entre mayor es la importancia que las personas dan a sus relaciones –particularmente con la pareja– es más probable el riesgo de que incurran en una dependencia excesiva y, por ello, disfuncional. Al analizar diversos cuestionarios relacionados con la dependencia, se encuentran dos dimensiones subyacentes: dependencia instrumental y dependencia emocional (Bornstein, 1993; Hirschfeld et al., 1977). La primera se caracteriza por la búsqueda de apoyo social, falta de iniciativas propias y dificultad para tomar decisiones; la emocional, a su vez, se caracteriza por demandas afectivas excesivas y relaciones de pareja desequilibradas por la idealización y la sumisión a la pareja. Esta segunda dimensión de la dependencia, de la que precisamente se ocupa el presente estudio, se ha definido como un patrón persistente de necesidades emocionales que se intentan satisfacer de manera inadaptada con otras personas. Tal dependencia excesiva de los demás se reconoce en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM-5, como un “desorden de personalidad dependiente” (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014). Así, la dependencia extrema adquiere el carácter de patológica (cf. Alonso et al., 2002). Las causas de la dependencia son discutibles, aunque gran parte de la literatura las sitúa en la infancia (Bornstein, 1992). Un constructo tradicional en la investigación de tal dependencia se ha centrado en la teoría del apego de Bowlby (cf. Ainsworth y Bowlby, 1991; Bowlby, 1969/1982). Cada individuo viene al mundo poseyendo una disposición al apego y depende para su supervivencia de algunas personas que le suministran los cuidados, y es por ello probable que tales personas se conviertan en “figuras de apego”. El tipo de apego que cada individuo desarrolle posteriormente dependerá de sus experiencias con esas primeras figuras de apego. Ya Bowlby (1969/1982) distinguía tres modos de apego: seguro, ansioso y evitativo, a los que se vendría a sumar un cuarto estilo, al que Main y Solomon (1986) denominaron “desorganizado”. Se han encontrado modos similares de apego en las relaciones íntimas entre adultos (Bartholomew y Larsen, 1992). El estilo de apego predice la respuesta ante una separación tanto en los niños como en los adultos. Estudios con niños pequeños separados momentáneamente de sus madres muestran semejanzas con adultos enfrentados a la separación (por ejemplo, en un aeropuerto) en la reacción ante el estrés consiguiente, según su apego sea seguro o inseguro (Baron y Byrne, 2011). Algunos estudios comparativos entre diversos instrumentos para medir el apego romántico en los adultos encontraron dos factores característicos: ansiedad y evitación (Brennan y Shaver, 1998). Abundan cuestionarios en lengua inglesa que evalúan la dependencia en general y la dependencia emocional, como el Spouse Specific Dependency Scale (SSDS) (Rathus y O’Leary, 1997), el Interpersonal Dependency Inventory (IDI) (Hirschfeld et al., 1977) o el Relational Profile Test (RPT) (Bornstein et al., 2003). Una limitación a algunos de estos instrumentos es que fueron construidos y depurados factorialmente en muestras de estudiantes universitarios, lo que deja abierta la cuestión de en qué medida sus puntuaciones y frecuencias de los modos de dependencia son generalizables a la población. En la presente investigación se optó por el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006), el cual fue construido específicamente para población latina –en particular colombiana– y que se describe más adelante.

Mindfulness: atención al momento presente Tradicionalmente, la psicología, al igual de lo que sucedía en la medicina, se interesaba casi exclusivamente en la enfermedad, la disfunción y el dolor. El descuido por los aspectos hedónicos de la existencia es evidente al repasar el índice de cualquier manual de psicología, como señalan Kahneman, Diener y Schwartz (2003). El interés de la psicología académica por los estados de bienestar no aparece hasta las últimas décadas del pasado siglo. Surgen entonces constructos como “bienestar subjetivo” (Diener, 1980), “optimismo aprendido” (cf. Seligman, 1992) o “felicidad objetiva” (Kahneman, 2003). Sin embargo, la relación entre el bienestar subjetivo y la atención plena al momento presente ha recibido poca atención empírica. Una contribución hecha a partir de las funciones de la consciencia³ a este bienestar que se ha venido discutiendo últimamente es el llamado “mindfulness” (Brown, Ryan y Creswell, 2007; Jiménez, Niles y Park, 2010; Kabat-Zinn, 2013). La atención plena al momento presente es una de las funciones de la mente que, según se cree, promueve el bienestar subjetivo, y que, practicada intencionadamente y desprovista de todo contexto religioso, está siendo popularizada en Occidente. Este término inglés traduce la expresión *sati*, que en lengua pali denota consciencia y atención (Siegel, Germer y Olendzki, 2009). En el presente estudio se mantiene el término *mindfulness* al estar ya ampliamente aceptado y divulgado en español (Simón, 2013), aunque otros prefieren traducirlo como “consciencia plena” (André, 2010, p. 366). Algunas técnicas de meditación de tradición oriental, y en particular el *mindfulness*, han estado siendo investigadas en sus efectos sobre el bienestar físico y mental. Inicialmente, el *mindfulness* se conceptualizó en psicología en términos de su capacidad reguladora de la emoción (Baer, 2003) y, como tal, moderadora de las respuestas exageradas al entorno que están en la base del estrés y la ansiedad (Jiménez et al., 2010). Practicantes habituales del *mindfulness* afrontan con eficacia estados de estrés o ansiedad, manejan mejor sus emociones y parecen mejorar también sus defensas orgánicas (Kabat-Zinn, 2013). Además de ser un medio de regulación emocional, tiene efectos también al moderar la falta de aceptación

de las experiencias y la rumiación que contribuyen a los cuadros depresivos. La cada vez más abundante investigación de los beneficios físicos y mentales de la meditación es constante (Astin 1997; Kenny y Williams, 2007; Segal, Williams y Teasdale, 2002). Se ha visto, por ejemplo, que cuanto más intensa es la tendencia de las personas a cavilar, si después cursan un proceso depresivo, este tiende a ser más severo y prolongado. Lo anterior está llevando a los terapeutas con orientación cognitiva a afrontar estas cavilaciones enfermizas al incorporar la meditación como un recurso para contener los procesos de rumiación (André, 2010).

Qué es la dependencia emocional

La dependencia emocional es la imposibilidad de alejarte de un vínculo que no funciona. Cuando la situación va claramente mal, no estás bien, te peleas, no te trata bien... Y aun así no puedes soportar la idea de vivir sin la otra persona.

La dependencia emocional puede ser unidireccional o bidireccional. Aunque se dé especialmente en parejas hay muchos otros contextos: **de madre a hija, entre hermanas, amistades, en relaciones laborales...** Se trata de la imposibilidad total de despegarte. Depositas todo tu ser a esa otra persona y la responsabilizas de tu bienestar y autoestima.

La dependencia emocional no está ligada siempre a violencia o maltrato. Pero, aunque no sea maltrato, la dependencia emocional genera malestar, confusión... Creas unas expectativas que no puedes cumplir, no hay maltrato o relación, pero no puedo dejar de verla, no puedo quitármela de la cabeza.

Podemos sufrir por los problemas de la otra persona, pero no debería hacerte un daño que podría evitarte. Si puede ayudarte, quererte, apreciarte y tratarte con cariño, pero no lo hace, entonces no es una relación sana.

Qué hacer cuando tienes dependencia emocional

Si todo esto que te decimos te resuena y crees que tienes algún vínculo de dependencia emocional, **¿qué es lo que puedes hacer?** Primero de todo, trata de **identificar** qué sucede en esa relación. ¿Esa persona te hace sentir bien cuando estás con ella? ¿O está siendo una fuente de malestar?

En caso de que hayas identificado ese malestar, piensa en si puedes **comunicárselo** a esa persona para mejorar la situación. Si esa persona no se abre a conversar sobre el dolor que te causa, e incluso te hace sentir más culpable a ti por cómo te sientes, es necesario que revises qué está sucediendo y si tiene conductas nocivas.

El amor y la amistad no tienen que hacerte mal, no dañan, no hacen sufrir. Pero si hemos normalizado vínculos desde la dependencia emocional y nos genera confusión y dificultad para diferenciar un vínculo nocivo de uno sano.

Darte cuenta es fundamental, el punto de inflexión. Cuando puedes **reconocer** que tienes una dependencia emocional pueden aparecer la **tristeza** ante el problema, pero también la **esperanza** de conocer de qué se trata, por qué te pasa y saber que hay herramientas concretas que te pueden ayudar.

Quizá te has cansado de que esa amistad repita constantemente un patrón que te duele. Si es así, cuéntalo, pide ayuda. El objetivo será romper el contacto.

Cómo evitar la dependencia emocional

La dependencia emocional siempre correlaciona con una baja autoestima, una imagen pobre de ti misma y de tus capacidades. Por lo tanto, potenciar y trabajar en ti y sanar tu autoestima es un **factor de protección de la dependencia emocional**.

Es importante matizar la **diferencia entre autoconcepto y autoestima**. La primera es lo que la persona cree sobre sus habilidades. Mientras que la segunda es el amor que te tienes. Ambos conceptos te ayudarán a evitar la dependencia emocional.

Por un lado, trabajar el autoconcepto te ayudará a ser consciente de todo aquello bueno que eres y hay en tu vida. De que **no todo se reduce a una persona**. Y trabajar la autoestima te ayudará a quererte más y no buscar vínculos y personas externas que te validen a cualquier precio, porque todo ese bienestar podrás proporcionártelo tú misma

Referencias Bibliográficas:

chrome-

extension://efaidnbmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf

<https://somosestupendas.com/dependencia-emocional-que-es/>

REFERENCIAS: El artículo no tiene una fecha de publicación explícita, por lo que se utiliza "(s. f.)"

• **RECURSOS:**

Físicos: Televisor, computador, sillas, mesas, listado de asistencia.

Humanos: Ciudadanos de etapa III profesional en psicología.

•

RESULTADOS:

Cualitativos: El taller permitió compartirle a las y los ciudadanos de la comunidad de vida, conocimientos que ayudan a fortalecer en cada uno la confianza y el valor propio, para que puedan establecer vínculos basados en la igualdad, el respeto y el apoyo mutuo en lugar de la dependencia, aspecto que afecta grande mente la mayoría de los ciudadanos que hacen uso del servicio de comunidad de vida, uno de los asistentes expresaba "mi mujer me abandono y el mundo se me derrumbo, tanto así que quería morirme, por eso me puse a consumir, dure 20 días sin comer ni dormir", de ahí la importancia de promover la independencia emocional en cada una de las y los ciudadanos, que por medio de su inteligencia emocional puedan realizar una adecuada gestión de emociones, donde puedan ser autosuficientes a nivel emocional sin depender de otra persona. A su vez que adquieran la capacidad de resolver problemas y tomar decisiones de manera independiente por medio de la autoeficacia, lo cual le permitirá a los ciudadanos ganar confianza y el valor propio (autoestima), aspectos que le ayudaran a sostenerse por mucho más tiempo en sobriedad y fuera de la habitabilidad en calle por motivos de codenpendencia emocional

Cuantitativos: Asistieron a la actividad 18 participantes todos de género Masculino.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**

Patricia Osorio

FIRMA COORDINADOR:

Herny

NOMBRE COORDINADOR:

jose Herny Diaz G

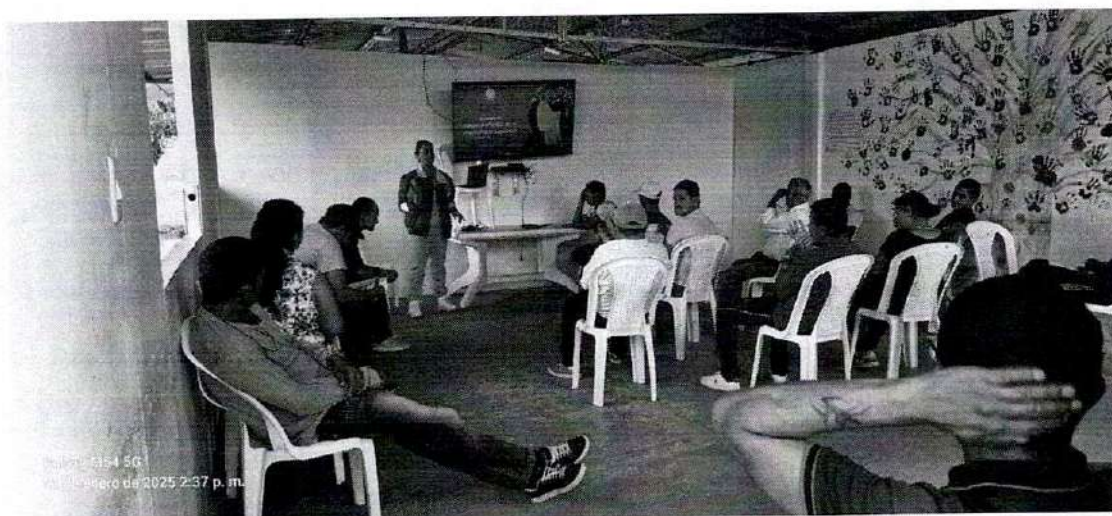
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Dependencia emocional

Línea de Atención I: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 21/01/2025

Etapas III



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 2:00pm

3. Tema / Actividad: Dependencias emocionales

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		
1	CC	104442380	LUIS ALFREDO	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					LUIS
2	CC	10532108	Omar Bantoja	70	no aplica	no aplica	no aplica			X					OMAR
3	CC	80156657	THOMAS GOMEZ	45	no aplica	no aplica	no aplica			X					THOMAS
4	CC	79631392	Ricardo Fontecha	59	no aplica	no aplica	no aplica			X					Ricardo
5	CC	80799008	Jhon Ramirez	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jhon Ram
6	CC	6549010	Alex Zamora	40	no aplica	no aplica	no aplica			X					ALEXANDER ZAMORA
7	CC	6824930	ALEXANDER BELLA	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					ALEXANDER BELLA
8	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	no aplica	no aplica	no aplica			X					Lorena
9	CC	112804663	JOHAN COGOLO	39	no aplica	no aplica	no aplica			X					JOHAN COGOLO
10	CC	103333875	David Calvo	33	no aplica	no aplica	no aplica			X					David Calvo
11	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jorge
12	CC	10105354	Carlos Zamora	64	no aplica	no aplica	no aplica			X					Carlos
13	CC	8140362	FRANCISCO JULIO	68	no aplica	no aplica	no aplica			X					FRANCISCO
14	CC	98585367	Fredy Velazquez	53	no aplica	no aplica	no aplica			X					Fredy
15	CC	80119370	NAHUEL BAUTISTA	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					NAHUEL
16	CC	52860888	MANUEL SANCHEZ	40	no aplica	no aplica	no aplica			X					MANUEL
17	CC	80236394	Juan Carlos Casiro	44	no aplica	no aplica	no aplica			X					Juan Carlos
18	CC	101416340	MILAN GARCIA TAPIAS	29	no aplica	no aplica	no aplica			X					MILAN
19															
20															

13. Nombre del responsable: Patricia Osano

14. Cargo o rol del responsable: Psicología

15. Firma del responsable de la actividad: [Firma]

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	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: 21/01/2025	HORA: Inicio: 2:00 pm Final: 4:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nubia Rojas Motta		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANEJO DEL DINERO			
<p>OBJETIVO GENERAL: Fomentar el reconocimiento de necesidades y prioridades para el uso adecuado del dinero por medio de ejercicio experimental en la aplicación de la vida cotidiana.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar a cerca de las necesidades más importantes de la vida cotidiana frente al uso del dinero • Mejorar habilidades en contabilidad básica para el manejo adecuado del dinero • Fortalecer procesos de resolución de problemas en la vida cotidiana 			
<p>METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología Talleres de refuerzo: (Ofrecer talleres dirigidos a grupos por problemática específica, con el fin de reforzar las habilidades adquiridas, proporcionar nuevas estrategias y abordar desafíos específicos que puedan surgir en la vida fuera de la calle.); por medio de simulación desde el proceso de enseñanza aprendizaje, dirigido a educar a las ciudadanas y ciudadanos de etapa 4, en el adecuado manejo del dinero, teniendo en cuenta que es una problemática presente en esta población.</p> <p>Adecuación: Para la ejecución del taller se realizará una revisión bibliográfica del tema y se adecuará para que sea de más fácil comprensión por parte de las y los ciudadanos. Se reunirá al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.</p> <p>Primer momento: Se le socializará al grupo la temática, teniendo en cuenta los tips para hacer un uso adecuado del dinero. Generando una introspección con respecto a cómo están dándole uso al dinero. Como también la priorización del gasto del mismo, de acuerdo a las necesidades básicas.</p> <p>Segundo momento: Cada ciudadano compartirá que prioridades y necesidades tienen según la pirámide y que estrategia utilizara para suplirlas, de acuerdo con sus intereses y deseo de desempeñarse en la vida cotidiana.</p> <p>Tercer momento: Se iniciará la ejecución de la retroalimentación donde se evidenciará la importancia de diferenciar las necesidades cotidianas y el deseo por adquirir elementos, que nivel de prioridad tienen las necesidades y que realmente importa en el momento de incluirse socio-ocupacionalmente.</p> <p>Reacondicionamiento del espacio Se le solicitara a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.</p>			
<p>TEMAS: Pirámide de Maslow: La Pirámide de Maslow en la evolución personal Publicado el 16/12/2008 La Pirámide de Maslow es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en 1943 que formula una jerarquía de las necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados. La jerarquía de necesidades de Maslow se representa como una pirámide que consta de cinco niveles cuya idea principal es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho nuestras necesidades inferiores. Es decir, solo nos preocupamos de temas relacionados con la autorrealización si estamos seguros que tenemos un trabajo estable, comida asegurada y un entorno social que nos acepta, por ponerlo en claro. Decimos que cuanto más evoluciona personalmente alguien, más alto en el nivel de Maslow se encuentra, y por ende, averiguar en estos momentos cuáles son nuestras preocupaciones principales nos dará un indicativo de que punto de realización personal estamos.</p> <p>Niveles de realización de la Pirámide de Maslow: El primer nivel trata de las necesidades fisiológicas de la persona tales como beber, comer, dormir, etc. Son nuestros instintos más básicos y prácticamente todo el mundo, en nuestra sociedad occidental, tiene cubierto este nivel. Solo hay que ir a la nevera o echarse una siesta para que nuestras necesidades primarias estén cubiertas. El segundo nivel representa</p>			

las sensaciones de seguridad. Responde a una necesidad de orden en el mundo, una oportunidad para trabajar, de tener recursos mínimos, de encajar en la sociedad. Una persona que se ha quedado en el paro o que no llega a fin de mes oscilara muy a menudo en este nivel hasta que vuelva a sentir la seguridad de unos ingresos estables (si es que siente esa necesidad). El tercer nivel es el de las necesidades sociales que se traducen en las ganas de estar en contacto con otra gente. También el amor, la amistad y la familia pertenecen a este grado. Si tenemos amigos que nos cuidan, una familia que nos arropa, un entorno laboral respetuoso y agradable, tenemos nuestras necesidades de afiliación cubiertas y probablemente las damos por sentadas de forma inconsciente. En el cuarto nivel se encuentra la necesidad de ser apreciado, respetado y de ser alguien importante. Aquí entramos ya en niveles de desarrollo personal más avanzado, en el cual buscamos algo más que el simple hecho de tener nuestras necesidades materiales cubiertas. Todos aquellos que tienen bien asentados los tres primeros niveles podrán toda su energía y esfuerzo por desarrollar y cubrir este tipo de necesidades de reconocimiento social. Por último, en el nivel más alto se encuentran las necesidades de autorrealización y el desarrollo de las necesidades internas, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, el trabajo y la ayuda desinteresada hacia los demás, etc.

Manejo del dinero:

El manejo del dinero puede clasificarse dentro de las actividades instrumentales de la vida diaria ya que requieren un conjunto de habilidades de la persona. Esta tarea lleva implícitas otras muchas subtarefas que se van adquiriendo progresivamente fruto de su enseñanza directa, en las aulas o en casa, y las experiencias que vamos viviendo. Un nivel inicial comienza con la discriminación de las diferentes monedas y billetes, conocer su valor, entender la funcionalidad del dinero, comprender términos más abstractos como "barato, caro" y poseer ciertas habilidades sociales que nos permitan realizar las gestiones de compraventa de forma adecuada. Para las personas, que a priori, no tenemos ningún problema en su uso, puede ser difícil de entender la complejidad que esto conlleva. Con el fin de acercar esta comprensión, vamos a desglosar los diferentes componentes que son necesarios clasificándolos por categorías:

Componentes motores: Se hace necesaria cierta motricidad fina y gruesa para manejar adecuadamente las monedas, billetes o tarjeta, además del uso de carteras u otros recipientes donde guardamos el dinero. Nuestra rápida destreza va a ser sobre todo requerida en aquellas actividades, como ir al supermercado, en la que la velocidad de ejecución es exigida por el entorno. Se requiere en algunos casos, la coordinación bimanual para, por ejemplo, sacar dinero de un cajero mientras con la otra mano tapamos el número.

Componentes cognitivos: El concepto de dinero es un ente abstracto que conlleva, a su vez, otros componentes como la relación entre los billetes y monedas con una cantidad concreta. Además, para realizar pequeñas compras es necesario poder hacer operaciones sencillas (suma, resta.). Esto conlleva que la persona tiene que poseer ciertas habilidades de razonamiento lógico y saber manejar nociones básicas de cálculo, preferiblemente mental, para realizarlo correctamente. Otro tema más global que también se debe trabajar es la gestión del dinero, saber organizar nuestros gastos, gestionar los recursos disponibles y saber ajustarnos a un presupuesto dado conlleva unas grandes habilidades de planificación e inhibición, en las que entran en juego, en gran medida, las funciones ejecutivas. También son importantes otras funciones cognitivas básicas como la memoria y la atención.

Componentes sensoriales: A nivel sensorial con el fin de discriminar las diferentes monedas y billetes y poder comprender los precios, es necesario el correcto funcionamiento de nuestros sentidos. La visión y el tacto nos permiten diferenciar las monedas de una forma rápida, encontrar lo que buscamos en la vorágine de colores y carteles que hay en los supermercados.

Habilidades sociales: En cualquier tarea de compraventa se debe tener muy en cuenta las habilidades sociales necesarias: hacerse entender, respetar las normas sociales, los tiempos de espera, etc. Una comunicación adecuada es necesaria para poder preguntar cualquier cuestión y entender lo que nos dicen. Además, al vivir en sociedad, debemos integrar las normas sociales que subyacen en esta actividad como los saludos, las frases de cortesía y las esperas. Para una persona con poca tolerancia a la frustración y con dificultad en los tiempos de espera, las interminables filas en el supermercado en hora punta pueden convertirse en una verdadera pesadilla.

REFERENCIAS

<http://www.ulasalle.edu.bo/es/images/ulasalle/postgrado/geastioncapitalhumano2016/modulo3/PAPER-PIRAMIDE-DE-MASLOW.pdf>

<https://www.networkpositiva.com/blog/habilidades-necesarias-para-el-manejo-del-dinero>

RECURSOS:

Físicos:

- planilla, hojas, lápices, marcadores, esferos.

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos de etapa 4

RESULTADOS:**Cualitativos:**

Asistieron al taller los participantes pertenecientes a etapa cuatro dentro de las etapas de desarrollo del programa, se les genero herramientas y estrategias que les permitirá reconocer y priorizar las necesidades para hacer un manejo adecuado del dinero. Uno de los participantes ingreso tarde al taller y manifestó que la temática le interesaba, ya que el manejo del dinero ha sido un factor de recaída. A medida que se avanzó en la temática, los ciudadanos cambiaron la percepción y la importancia de resignificar el uso del dinero. Al finalizar el taller, los participantes manifestaron su interés por poner en práctica los tips para hacer un manejo adecuado del dinero, teniendo en cuenta su próximo egreso y su proyecto de sostenibilidad.

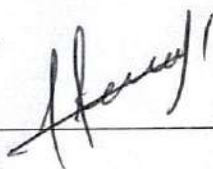
Cuantitativos:

Participaron dentro del taller, nueve (09) ciudadanos; pertenecientes a etapa cuatro (04), todos de género masculino.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

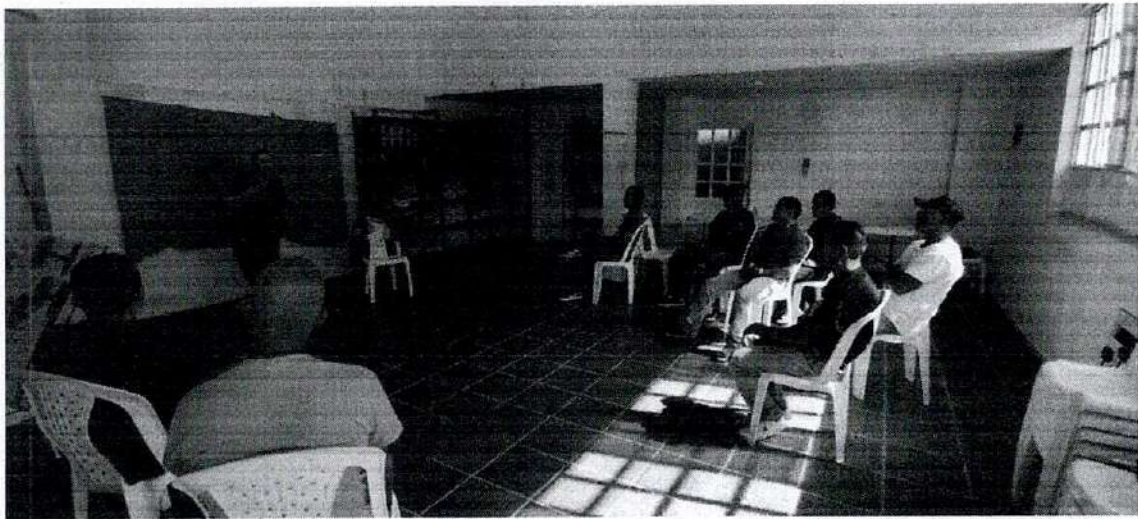
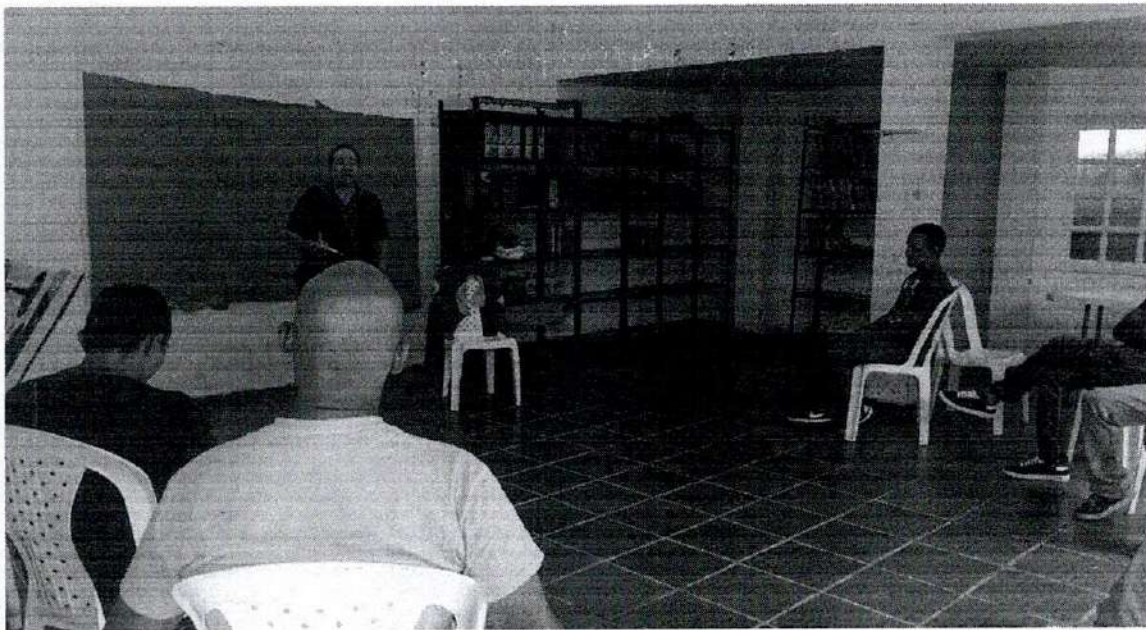
Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: MANEJO DEL DINERO

Línea de Atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 21/01/2025



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 2:00 pm

3. Tema / Actividad: Manejo del dinero

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO	
1	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
2	CC	72046015	WILSON NIETO	57	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
3	CC	7144987	EIKIN. PEREZ	50	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
4	CC	80373873	CESAR SORIANO	54	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
5	CC	147449535	Raul Melendez	37	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
6	CC	77879700	Thay Cárdenas	46	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
7	CC	104739734	SHONNY ESPINOSA	37	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
8	CC	10397775	Jesús Mago	45	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
9	CC	107296528	Wilber Saavedra	33	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X					
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Horta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia 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/2022/1111_an_1_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

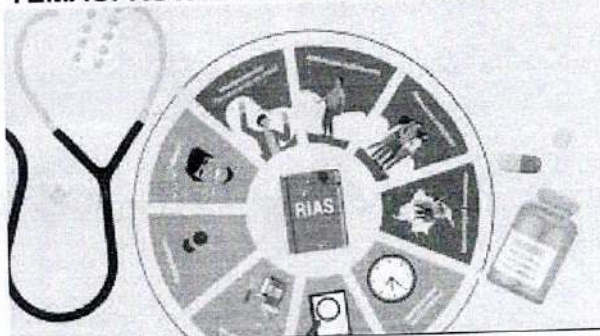
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	FECHA: 21/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Primeros Auxilios	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Johana Robayo	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rutas de atención en salud

<p>OBJETIVO GENERAL: Capacitar a la población habitante de calle y en riesgo de estarlo a cerca de las diferentes rutas de atención en salud, de una manera psicoeducativa con el fin de sensibilizar a la población e informar el proceso y las condiciones para activar cada una de estas.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer a la población los diferentes tipos y subtipos de rutas de atención de acuerdo a cada necesidad y a su rango de edad, discapacidad o diagnósticos. • Capacitar a la población como activar cada ruta de atención integral en salud según los casos necesarios, • Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida a corto y largo plazo

<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. con ciudadanos de etapa V, 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 salud oral.</p> <p>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 herramienta, un computador portátil, el Smart tv de la sala, una mesa para estos elementos y un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.</p> <p>Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a las rutas de atención, iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.</p> <p>Segundo Momento: Se realizará el desarrollo del tema en general, proyectando una presentación de power point interactuando con cada ciudadano acerca de las rutas integrales de atención en salud y los procesos para activar cada una de ellas</p> <p>Tercer momento: Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de las rutas de atención y la importancia de los programas de promoción y prevención en salud. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.</p> <p>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.</p>

<p>TEMAS: RUTAS DE ATENCION EN SALUD</p> 
--

¿Qué es la Ruta de Atención de Salud?

Cada ciudadano tiene un derecho fundamental de recibir servicios de salud estructurada y de alta calidad de manera oportuna y con la protección específica.

El modelo integral de atención en salud incluye:

- Promoción de la salud.
- Atención primaria.
- Atención a la primera infancia y al curso de vida.
- En el sistema general de seguridad social en salud el aspecto de la salud mental juega papel importante. Hay que considerarla para garantizar el desarrollo integral del proceso de tratamiento.

La política de atención integral en salud incluye un conjunto de acciones.

Por instancia:

Intervenciones individuales (tal como la paliación).

Intervenciones a nivel comunitario.

Condiciones necesarias para la prevención de la enfermedad.

La implementación de las RIAS realiza dos funciones fundamentales.

1. La gestión integral del riesgo.

Aquí se refiere al proceso de identificar y abordar los riesgos que pueden ocurrir durante el tratamiento y rastrear los resultados de forma más efectiva.

2. La gestión intersectorial.

Este aspecto implica acciones intersectoriales entre el sector público y privado. Por ejemplo, los integrantes del sistema pueden colaborar para tratar alguna enfermedad.

Podría ser la implementación de un programa de tratamiento al nivel público.

Por ejemplo, para tratar la depresión, el sector público podría proporcionar fondos y recursos para el programa a través de una organización oficial de salud (dependiendo del país).

El sector privado podría proporcionar servicios de salud mental para la gente que necesita atención, como terapia o medicamentos.

Gracias a la valoración integral y colaboración de diferentes agentes del sistema de salud (incluyendo EPS e IPS, entidades territoriales y distritales) se puede obtener los mejores resultados en el proceso de atención.

La ruta de atención implica seguir varios pasos metodológicos, los cuales son:

Identificar y definir el problema de salud.

La primera etapa es conocer el problema de salud para definir los objetivos de la ruta de atención y tratarlo.

Establecer las etapas de la atención.

Una vez identificado el problema de salud, se deben establecer las etapas necesarias para brindar una atención adecuada, desde el diagnóstico inicial hasta el fin de tratamiento.

Ejemplos de las etapas: el diagnóstico, rehabilitación, el proceso de rastrear el progreso de tratamiento, etc.

Las etapas pueden variar dependiendo de la enfermedad o lesión.

Diseñar un protocolo de atención.

Es importante tener en cuenta los protocolos existentes y, en su caso, diseñar nuevos para cada etapa de la atención.

Un protocolo de atención es un conjunto de reglas y procedimientos establecidos para guiar la atención médica. El protocolo de atención se refiere a un plan específico de tratamiento.

Existen varios programas de software que se utilizan para diseñar y gestionar protocolos médicos. Un software de gestión médica se utiliza para registrar y seguir la información clínica de los pacientes, y puede incluir herramientas para seguir el cumplimiento de los protocolos.

Asignar roles y responsabilidades.

¿Quiénes son los profesionales que van a estar encargados de cada etapa de la atención?

Hay que identificar cuáles son sus responsabilidades y funciones específicas y tareas (la evaluación inicial, el diagnóstico, el tratamiento, la rehabilitación y el seguimiento, así como la supervisión y la toma de decisiones clínicas).

De esta manera, se asegura una comunicación y coordinación eficaz entre los diferentes profesionales de la salud, lo que a su vez garantiza un cuidado integral y de alta calidad para el paciente.

Establecer indicadores de calidad.

¿En qué consiste el concepto de calidad de los servicios?

Los indicadores más importantes de la calidad son: excelencia profesional, eficiente uso de los recursos, seguridad del paciente, satisfacción del tratamiento, enfoque personal, resultados positivos del seguimiento, tiempos de espera, etc.

Lo más importante es convencer a su paciente de que el servicio que usted le ofrece es el mejor. Demuestre a su paciente con claridad que su satisfacción está garantizada.

Evaluar y mejorar continuamente.

Esta etapa es importante para detectar problemas y mejorar la calidad del proceso de la prestación de servicios médicos.

A la hora de llegar a la clínica, los pacientes tienen sus expectativas sobre el trato y la calidad de servicio.

Muchos pacientes valoran lo siguiente:

- Información clara y precisa sobre el tratamiento.
- Comunicación abierta y transparente.
- Trato excepcional e individual.
- En el proceso de atención, el objetivo es mejorar la experiencia del paciente y aumentar su satisfacción mientras recibe servicios en su clínica.

Otros Aspectos de la Ruta de la Atención

Los términos "ruta de atención" y "viaje del paciente" se complementan porque ambos se enfocan en la mejora de la atención médica.

¿En qué se enfoca la ruta de atención médica?

Se enfoca en la eficiencia y calidad de la atención médica.

La ruta de atención se refiere a una secuencia de pasos que incluyen desde la valoración inicial hasta la recuperación o el seguimiento del paciente.

El enfoque es principalmente técnico y se enfoca en mejorar la eficiencia y la calidad de la atención médica.

¿A qué se refiere el término "el viaje del paciente"?

Se enfoca en la experiencia del paciente, la cual se refiere al proceso que vive un paciente desde el momento en que se detecta un problema de salud hasta que esté resuelto.

Su interacción con la clínica se empieza un poco antes de la llegada, y continúa después de pagar por el servicio.

El propósito principal es mejorar los aspectos como la comunicación, información y seguridad e identificar el impacto emocional.

Muchas clínicas privadas están invirtiendo sus recursos en la ruta de promoción y estudios del comportamiento de sus pacientes potenciales en cada etapa para comprender mejor sus necesidades y expectativas.

El proceso de la interacción con la clínica se divide en varias etapas:

Conciencia

El paciente quiere resolver el problema de salud que le molesta y por eso busca la información sobre las clínicas médicas.

¿Por qué el paciente necesita sus servicios y qué le motivó empezar el tratamiento?

Las razones pueden ser:

Calificaciones de calidad y reputación en línea.

Administración de campaña.

Participación de la comunidad.

Consideración

¿Qué impulsa a un paciente a elegir su clínica sobre otra?

Por ejemplo:

Referencias.

Programas de fidelización.

Los profesionales de salud que trabajan en su clínica.

En esta etapa, el paciente evalúa diferentes opciones para tratar su problema de salud y busca información adicional.

REFERENCIAS

<https://www.medesk.net/es/blog/como-hacer-una-ruta-de-atencion/#:~:text=La%20ruta%20de%20atenci%C3%B3n%20se,calidad%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica.>

RECURSOS:

Físicos: Sillas, 1 Planilla de asistencia, 1 computador portátil, Smart tv, mesa.

Humanos: Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren es muy importante conocer las diferentes rutas de atención en salud.
- Los ciudadanos asistentes se lograron capacitar acerca de la importancia de conocer los procesos y tramites pertinentes para activar cada ruta de la salud.
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia de la promoción y prevención de la salud incentivando a prevenir enfermedades con el autocuidado para mejorar su calidad de vida.

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 10 ciudadanos de comunidad de vida en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0

Hombres: 10

Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Johana Rozas

FIRMA COORDINADOR:

Jose Henry Diaz

NOMBRE COORDINADOR:

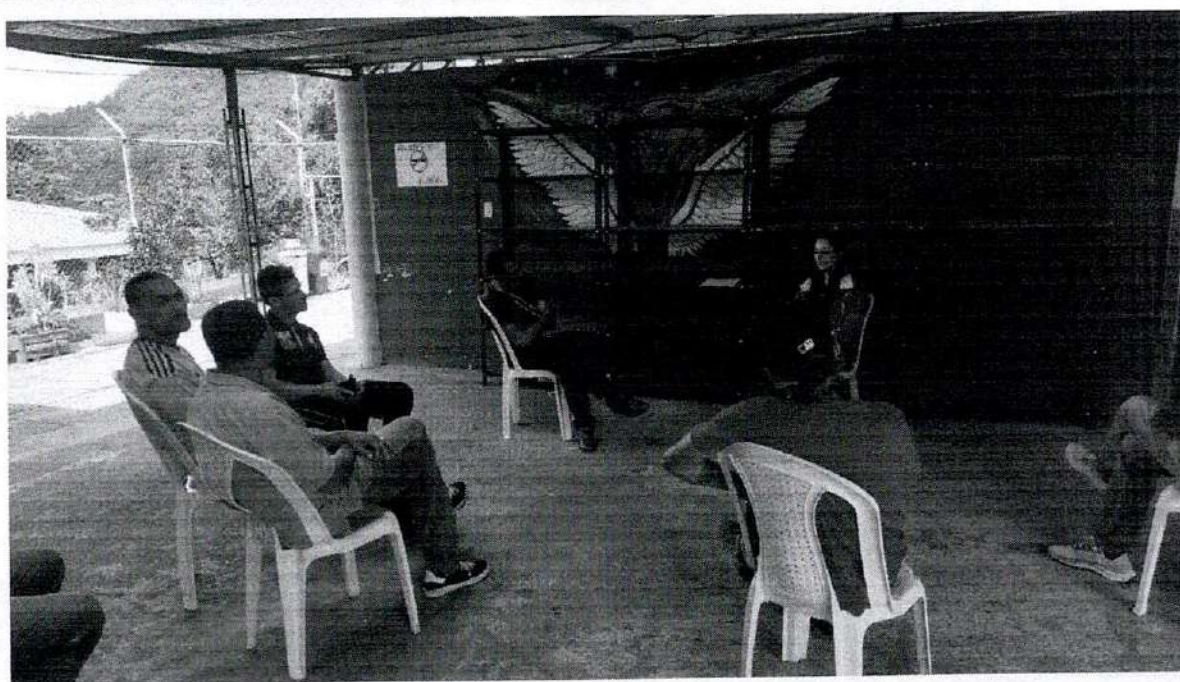
Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Rutas de atención en salud

Línea de Atención I: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 21/01/2025



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosano

3. Tema / Actividad: Rotas de Atención en Salud

4. Fecha: 21/01/2025

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 NUMERO	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 NUMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	7142671	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Hector Gonzalez	
2	CC	1157147	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
3	CC	0030633	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Rodriguez	
4	CC	8071391	adolfo montano	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					adolfo montano	
5	CC	1136912321	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					David Navarro	
6	CC	9600459	Nicolas Quintana	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					Nicolas Quintana	
7	CC	1024944763	Alejo Pardo	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alejo Pardo	
8	CC	3507731	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Rodolfo Betancur	
9	CC	15887732	DIEGO A Gil Calle	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					DIEGO A Gil Calle	
10	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jorge Gonzalez	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Johana Robayo

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermería

15. Firma del responsable de la actividad: Johana R



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: 21/01/2025	HORA: Inicio: 4:30pm Final: 6:00pm
ÁREA: Pedagogía	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Hermes Vaca
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estilo de Dibujo			
OBJETIVO GENERAL: Promover en los ciudadanos aptitudes y habilidades de dibujo que puedan paulatinamente permitirles el reconocimiento de sus capacidades fuera del fenómeno de habitabilidad en calle			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Diseñar obras artísticas de embellecimiento en la comunidad• Realizar bocetos a escala para la biblioteca• Reconocer la importancia de una planificación al momento de diseñar y elaborar un proyecto artístico.			
METODOLOGÍA: Se desarrollará el taller de interés en el marco de la línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de la metodología psicoeducativa, donde los ciudadanos y ciudadanas realizarán ejercicios de autoconocimiento y el reconocimiento de sus capacidades, potencialidades y prioridades de los ciudadanos y ciudadanas. Adecuación: Se realizará el alistamiento de los materiales y el lugar determinado para el desarrollo de la actividad, para posteriormente realizar la convocatoria a los ciudadanos. Primer momento: Se inicia por la presentación animada de los ciudadanos para el taller, permitiendo tener un panorama para iniciar el espacio, luego de ello, se dialoga de los avances desde el último encuentro y como se proyecta el ejercicio para el día 21 de enero, identificando los bocetos realizados y las ideas que se tienen preparadas con anterioridad. Segundo momento: Para el segundo momento se selecciona la pared donde se va a realizar el mural, permitiendo así realizar una planificación para la obra, tomando medidas, haciendo valoración del estado de la pared y proyección de materiales que se van a utilizar Tercer momento Se dará inicio a la ejecución de la actividad, realizando una serie de preguntas entorno al tema a abordar, donde se da a conocer la importancia de evidenciar habilidades, destrezas, valores y actitudes, seguido a esto los participantes observarán en diferentes partes del espacio nubes con temas específicos como valores, habilidades, necesidades, como lograr el cumplimiento de metas, objetivos y/o metas, donde cada participante tiene la oportunidad de socializar y construir su proyecto de vida, para finalizar se realiza la proyección de una pieza audiovisual denominada "visión de sí mismo ¿quién soy? Posterior, se desarrolla una reflexión acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y convenientes para ellos. Reacondicionamiento del espacio: Se asignarán dos ciudadanos para la adecuación del próximo encuentro			
TEMAS: Descripción del dibujo En relación con la etimología, el término dibujar (lo mismo que dibuixar en catalán o debuxar en portugués) proviene del francés antiguo deboissier, que quiere decir grabar, tallar, labrar en madera o esculpir, dependiendo del contexto (Dibujar, 2011; Godefroy, 1883, pág. 435). En la etimología inglesa, el verbo to draw ('dibujar') viene de dragan, que quiere decir dragar, hacer canales o surcos sobre algo (Etymonline.com, 2016). Es interesante apuntar que, en francés, la palabra para referirse tanto a la acción de dibujar como a la de diseñar es idéntica: dessiner. Y lo mismo se aplica al producto de la acción, ya que la palabra dessin sirve tanto para referirse a un diseño como a un dibujo. Como veremos más adelante, es quizás este uso preliminar del dibujo como herramienta para la planificación, la previsualización, el control de presupuestos –tan			

relacionados con el pensamiento proyectual y el design thinking— el que probablemente generó la polivalencia del término en la lengua francesa. Si se quiere profundizar en los posibles problemas de esta doble carga semántica, es muy recomendable leer la interesante reflexión que hace Isabel Campi Valls (Campi Valls, 1992 y 2008, pág. 89). Una acepción más abarcadora del campo indica que el dibujo es el principio fundamental del arte plástico y la base estructural de cualquier proyecto (de diseño, arquitectónico, etc.). Tal vez también conviene considerar la definición que provee Francis D. K. Ching; para este autor, dibujo es el «proceso o técnica que se pone en práctica para representar algo —un objeto, un entorno, una idea— trazando líneas sobre una superficie» (Ching, 1998/2010, pág. 1; la cursiva es mía). Es importante recalcar que, además de referirse a objetos o entornos, Ching puntualiza que el dibujo sirve para representar ideas (Ching, 1998/2010, págs. 1-2), entre las que podrían incluirse muchas cosas relevantes para el diseñador gráfico: logotipos, maquetaciones, interfaces, etc. En cuanto a los procesos que operan detrás del acto de dibujar, Ching argumenta que «en el fondo de cualquier dibujo existe un proceso interactivo de visión, imaginación y representación de las imágenes» (Ching, 1998/2010, pág. 3). Según este autor, «la visión es el canal sensorial primario por el que entramos en contacto con nuestro mundo. [...] La visión posibilita nuestra capacidad de dibujar, en tanto que el dibujo potencia la visión» (Ching, 1998/2010, pág. 3). Respecto a la imaginación, Ching dice: Un viaje por dibujo 08/05/2018 pág. 5 La mente en su activa búsqueda de estructura y significado, procesa, manipula y filtra la información visual que recibe el ojo. El ojo de la mente genera imágenes que vemos que son, precisamente, las que intentamos representar en el dibujo. (Ching, 1998 y 2010, pág. 3) Como consecuencia, Ching aclara: El dibujo no se reduce a una mera habilidad manual, sino que comprende el pensamiento visual que estimula la imaginación y, en reciprocidad, esta proporciona ímpetu para el dibujo. (Ching, 1998/2010, pág. 3) En relación con el último punto; la representación, Ching argumenta: Cuando dibujamos hacemos marcas en una superficie para representar gráficamente lo que vemos ante nosotros o imaginamos en la mente. El dibujo es un medio natural de expresión que crea un mundo de imágenes, independiente, pero paralelo, que habla a la visión. (Ching, 1998/2010, pág. 3) Ching concluye que «la actividad de dibujar no puede separarse de la visión ni de la reflexión sobre lo que se representa», pues para él «la destreza del dibujo debe aparejar un conocimiento de aquello que nos esforzamos en representar gráficamente» (Ching, 1998/2010, pág. 3). En relación con el uso del dibujo en el campo del diseño, Isabel Campi Valls recalca que, si bien el trabajo del diseño se halla intrínsecamente unido al dibujo, para los diseñadores la práctica de esta disciplina no se contempla como un fin en sí mismo, sino como un medio para la elaboración y comunicación de ideas y conceptos. Para la autora, por más que los dibujos realizados por un diseñador sean magistrales o deslumbrantes, siempre tienen como objetivo ayudar a visualizar el proyecto, y anticipar problemas y soluciones (Campi Valls, 1992/2008, pág. 24)..

Esta breve cronología del dibujo no pretende ser ni exhaustiva ni historicista; a lo único que apunta es a recoger algunos elementos de reflexión sobre la necesidad humana de realizar marcas (en particular, aquellas que sugieren formas y signos); las maneras en que las personas provocaban su mente para evocar o recordar imágenes; el uso ni de formatos ni planos, ni de papel; y por último la persistencia del dibujo a lo largo de milenios, quizás como sugieren los neurobiólogos, debido a una predisposición cerebral para facilitar el reconocimiento de contornos transformándolos en líneas. Pero el tipo de señales dejadas por nuestros ancestros nos hace pensar en la etimología inglesa de la palabra draw, que como decíamos quiere decir dragar, hacer canales o surcos sobre algo. Si consideramos la capacidad de hacer marcas (líneas, puntos, etc.), los orígenes del dibujo podrían remontarse a aproximadamente quinientos mil años (Joordens y otros, 2015). Como decíamos, sin pretensiones de crear un gran relato del dibujo, lo interesante de este dato histórico es que hace medio millón de años nuestros antepasados tuvieron la necesidad de dejar su marca sobre unas conchas. No sabemos si con el objetivo de definir las como propiedades personales, en la búsqueda de la trascendencia, por el simple hecho de matar el tiempo o de jugar un rato. En relación con el arte rupestre figurativo, por el momento, los dibujos de la cueva de Chauvet (Francia) son los más antiguos; según los expertos, fueron realizados hace 32.000-30.000 años.¹ Existen diversas teorías sobre la razón de estos dibujos; pero no nos arriesgaremos con ninguna, simplemente nos centraremos en el hecho objetivo de que existen estos registros hechos de líneas, puntos y manchas que juegan con los volúmenes de las piedras y representan, a veces de manera extremadamente realista, la realidad (exterior e interior) de nuestros ancestros. Es interesante la reflexión poética que hace Josep Palau i Fabre en *Vidas de Picasso* (1962) sobre el momento en el que aquellos cazadores del paleolítico se transformaron en artistas: El toro se le aparecía, no lo dejaba dormir tranquilo, hasta que... un buen día, sin saber cómo, obedeciendo su brazo, el mismo brazo que le había servido para matar el animal, comienza a trazar sus líneas sobre las paredes de la cueva... (Palau i Fabre, 1962/2002, págs. 23-24) Entre otras cosas, lo interesante de los dibujos de las cuevas es el uso de las sugerencias provocadas tanto por las grietas como por los volúmenes de las piedras (probablemente por los efectos derivados de la iluminación, ya fuera natural o artificial). Con esto nos referimos a las capacidades de excitación de la mente para producir imágenes a través de las sugerencias de manchas.

Fuente de consulta:

- Ruiz L. Un viaje por el dibujo. Universidad de Cataluña. 2023https://arts-test.uoc.edu/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/viaje_dibujo.pdf

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de colores o blancas, lápices, colores,

Humanos:

- Profesional de trabajo social, Ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos:

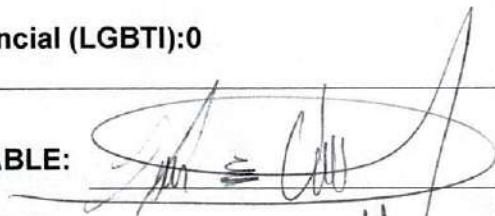
Durante el taller de desarrollo personal, se logró que los ciudadanos potenciaron las estrategias y herramientas que pueden implementar en el momento de la construcción y consolidación de hábitos para el tiempo libre y el ocio, además, los ciudadanos realizaron un ejercicio de introspección donde observaron sus capacidades, potencialidades y prioridades para el cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.

Por otro parte, se observó participación, receptividad, comprensión y respeto por las diferentes opiniones y puntos de vista en torno al tema abordado, adicional.

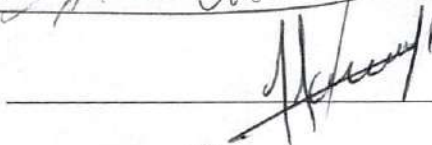
Se evidencia la asistencia y la participación de veinte (7) ciudadanos dentro de los cuales:

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

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estilos de Dibujo.
Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
fecha: 21/01/2025
Tipo de actividad: Grupo de Interes



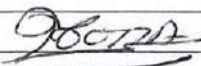
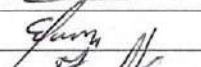
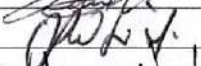
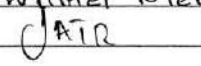
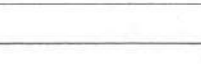
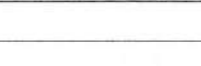
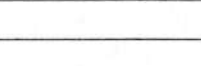
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosero

3. Tema / Actividad: Estilos de dibujo

4. Fecha: 21/01/2025

5. Hora: 4:30 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 VÍNCULO		
1	CC	79374180	JUAN MOTA	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1010536	Carlos Infante	64	No Aplica	No Aplica	No aplica			X						
3	C	79261424	Efrain Aponte	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79957635	Julio Cicua	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	102389980	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	799915804	JAIR YEPES	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermer Chico

14. Cargo o rol del responsable: pedagogia

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_1n_9_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales_soc3. 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.



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: 21,22/01/2025	HORA: Inicio: 4:30 Pm Final: 6:00 Pm
---	--------------------------------	---

ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Maria Fernanda Ramírez Carvajal
-------------------------------------	--

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Danza, ritmo y vida - cumbia

OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Fomentar la integración social, el desarrollo personal y el fortalecimiento de la identidad cultural en las y los ciudadanos, a través de la práctica de la danza, ofreciendo un espacio inclusivo y creativo para la expresión corporal, el aprendizaje colectivo y el disfrute compartido en la comunidad.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">Promover la participación activa de las y los ciudadanos en el taller, sin importar su edad, género o nivel de habilidad, para asegurar un ambiente inclusivo y equitativo.Contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes, utilizando la danza como herramienta para mejorar la salud, reducir el estrés y aumentar la autoestima.Realizar presentaciones o actividades de difusión cultural al final del taller, en las cuales los participantes puedan mostrar lo aprendido y celebrar el trabajo en conjunto, promoviendo la cohesión social.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo del taller se implementará una actividad en el marco de la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, 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 los ensayos de danzas.

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, se dará inicio con el calentamiento el cual tiene como finalidad que los asistentes puedan calentar y estirar sus músculos de manera correcta para dar inicio a la coreografía, donde se les dará a conocer el baile que se va a trabajar el cual es una cumbia, seguido de la proyección de la canción la cual será (cumbia para mi pueblo), esto con el fin de que las y los ciudadanos se familiaricen con la canción con la cual se procederá a montar la coreografía.

Segundo Momento:
Como segundo momento se les dará a conocer los pasos que se van a trabajar en la coreografía, en este caso todos los pasos se realizaran caminando, de esta manera se crea memoria coreografía y así se puede iniciar el ensayo con música.

Tercer momento
Como cierre se realizará el ensayo con música esto con el fin de marcar tiempos y cambios dentro de la coreografía, para así obtener un resultado final el cual sería el baile para presentación.

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/#ixzz8vLjkSCBN>

RECURSOS:

Físicos

- Lista de asistencia
- Bafle

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:

Cualitativos:

21/01/202

Por medio de este taller se logro crear los primeros pasos de la coreografía, donde las y los ciudadanos pudieron trabajar los pasos que se establecieron para la coreografía, esto se realizó caminando, con el fin de que los ciudadanos puedan obtener memoria coreográfica para trabajar cada uno de los pasos estipulados.

22/01/2025

En este taller se trabajaron los pasos enseñados en clases anteriores, pero esta vez con música, con el fin de medir los avances en cada movimiento. Esto permitió que los asistentes lograran tener el conteo exacto para realizar el cambio en cada uno de los pasos, y así, conseguir una coreografía completa y bien ejecutada.

Cuantitativos:

21/01/2025

Para este taller se contó con una participación total de 2 ciudadanos entre los cuales 1 es mujer

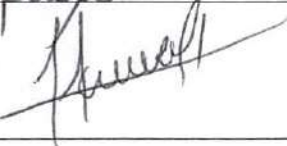
22/01/2025

Para este taller se contó con una participación total de 4 ciudadanos entre los cuales 1 es mujer

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Hernay Diaz

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Danza, ritmo y vida - cumbia

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

Fecha: 21/01/202

TALLER DE INTERES



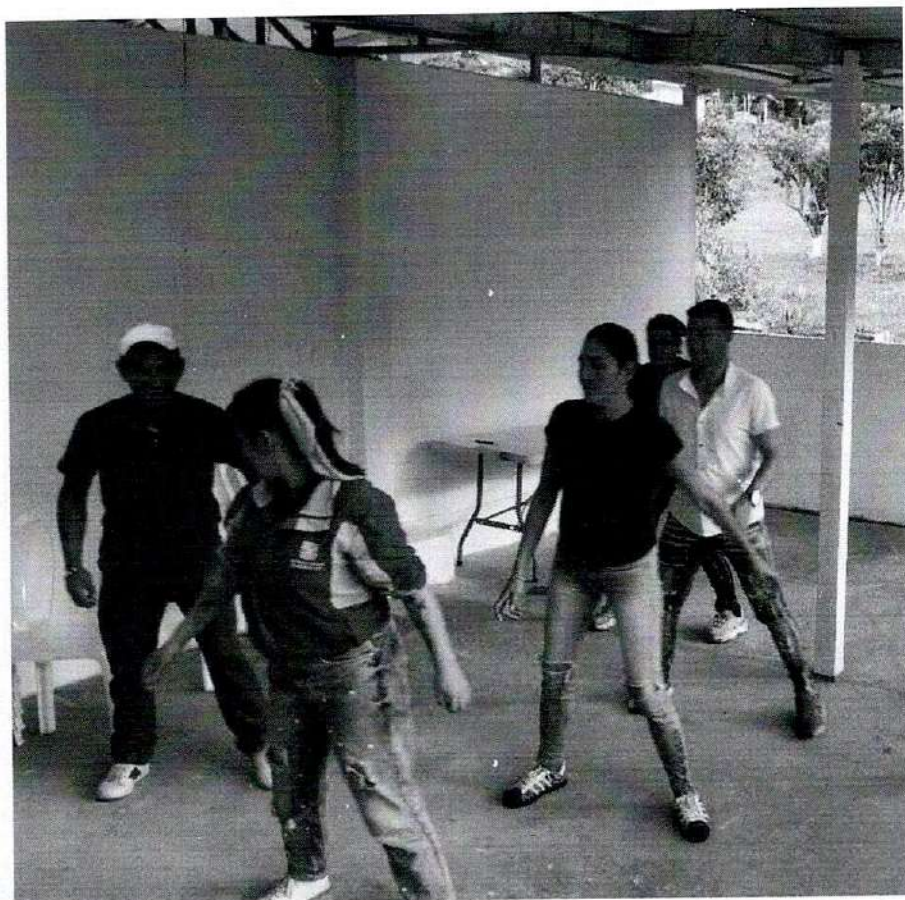
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Danza, ritmo y vida - cumbia

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

Fecha: 22/01/202

TALLER DE INTERES



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: **Donza ritmo y vida - cumbia**

4. Fecha: **21/01/2025**

5. Hora: **4:30 PM**

Nc.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	2967546	JUAN C. GARCIA	51	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	5286088	MARILYN SANCHEZ	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3																
4																
5																
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/002/politicas_publicas/00211111_im_11_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.



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: 21/01/2025	HORA: INICIO: 04:30 PM FINAL: 06:00PM
ÁREA: Educación física	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Anggie Paola Murcia Salinas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada deportiva, Baloncesto			
OBJETIVO GENERAL: Fomentar en las y los ciudadanos el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del baloncesto, desarrollando de habilidades físicas, sociales y emocionales en un entorno recreativo y saludable.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Promover el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos a través de dinámicas grupales en la práctica del baloncesto.• Orientar sobre deportes en comunidad de vida que motive a los participantes a realizar actividad física para su buen desarrollo personal.• Brindar herramientas que permitan acercarse a situaciones reales de un adecuado aprovechamiento del tiempo libre.			
METODOLOGÍA: <p>La actividad deportiva se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico - pedagógica, que favorecerá el aprendizaje práctico y cognitivo de habilidades, destrezas y competencias que motiven a las y los ciudadanos a mantener un adecuado aprovechamiento del tiempo libre por medio de deportes como el baloncesto, desarrollar acciones físicas, cognitivas y deportivas, que incidan en su cambio de hábitos de vida saludable. Esta actividad se dará bajo la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.</p> <ul style="list-style-type: none">• Adecuación: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.• Primer momento: Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.• Segundo Momento: Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se explicará lo referente al deporte "Baloncesto" y su importancia. Se orientará en la importancia de realizar movilidad articular, hacer una muy buena activación y que en la fase central de cada sesión se deben realizar los ejercicios específicos para cada entrenamiento y actividad física determinada.• Se hará calentamiento inicial, estiramiento básico de inicio buscando activar el cuerpo para las actividades programadas.• Se realiza la explicación sobre que es el "Baloncesto" y su fundamentación.• Se ubica a los jugadores según demarcación del campo.• Se hacen ensayos del juego real de Baloncesto.• Se hace un partido real con todo el reglamento de Baloncesto.• 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: Baloncesto <p>El baloncesto, básquet o básqueball es un deporte que se juega en equipo sobre distintas superficies, cubiertas o no, y consta de anotar la mayor cantidad de "canastas" o tantos posibles en el tiempo que dura el partido. Cada equipo está formado por cinco jugadores que atacan para anotar tantos y defienden cuando la posesión del balón es del equipo contrario.</p> <p>En el baloncesto, los tantos o "canastas" se realizan cuando se introduce el balón (lanzado por los jugadores) en un aro de metal que cuelga a 3,05 metros que tiene una red abierta para que la pelota caiga luego de encestarse. Los tantos suman diferente cantidad de puntos según la zona de la cancha desde la que se ejecuta el lanzamiento.</p> <p>El baloncesto es un deporte que se juega en todos los continentes, tanto de manera profesional como amateur. Los partidos y las competencias de primera división son espectáculos que reúnen a una gran cantidad de espectadores presenciales y telespectadores.</p>			

La mayoría de los países del mundo tienen federaciones nacionales con clubes que compiten por el campeonato nacional, y una selección nacional que compite en los certámenes internacionales. La liga más conocida a nivel mundial es la National Basketball Association (NBA) de Estados Unidos, por su despliegue, infraestructura y cantidad de fanáticos.

Características del baloncesto

- El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario y así lograr la mayor cantidad de puntos.
- Está formado por dos equipos de doce jugadores con un máximo de cinco jugadores en la cancha de manera simultánea por equipo.
- Está dirigido por tres árbitros ayudados por los oficiales de mesa (el anotador, el cronometrador y el operador de la regla de 24 segundos).
- Dura cuatro períodos de diez minutos.
- El juego se desarrolla sobre un campo de juego que mide 28 metros de largo y 15 metros de ancho.

Hay deportes que no tienen claro su origen, otros que son producto de una larga evolución y otros que tienen fecha exacta de nacimiento. El básquetbol es de éstos últimos. Se creó el 21 de diciembre de 1891 en Springfield, Estados Unidos. El responsable fue James Naismith, un profesor de Educación Física canadiense que trabajaba en la YMCA (Young Men's Christian Association), la Asociación Cristiana de Jóvenes. Allí le pidieron que inventara un juego para que los alumnos pudieran practicar en invierno y bajo techo. Por el frío, era imposible salir al aire libre para practicar los deportes tradicionales de la época. Y las actividades del momento en los gimnasios cerrados, como la gimnasia, aburrían a los estudiantes y generaban problemas de conducta. El desafío era encontrar un entretenimiento que lograra entretener a los alumnos, pero con características distintas a los tradicionales deportes estadounidenses como el béisbol o el fútbol americano. En ellos los contendientes deben correr a toda velocidad y arrojar una pelota lejos y con fuerza. Pero si eso se traslada a un lugar cerrado, los jugadores se chocan y se lesionan, además de romper vidrios y otros objetos con los pelotazos.

En estos inconvenientes hay que buscar los orígenes de las reglas que caracterizan al básquetbol. Una de ellas es el dribling, nombre que se otorga al pique o bote del balón. Al obligar a los jugadores a picar la pelota para avanzar, éstos no podían correr a toda velocidad con ella. Y así los riesgos de lesionarse disminuían. Además, en las reglas originales del juego quedó expresamente prohibido "derribar al adversario". Fue para evitar los tackles, tan comunes en el fútbol americano o el rugby. Y se agregó un estricto control del número de faltas, que lleva a que los defensores tengan que controlar su fuerza a la hora de recuperar el balón.

Restaba hallar la manera de evitar pelotazos y Naismith la encontró con un nuevo objetivo. En su juego, no habría que lanzar la pelota con fuerza, sino con precisión. Para eso, utilizó dos canastos durazneros y los colgó de una galería que había en el gimnasio de la escuela. Para convertir tantos, había que introducir la pelota en ellos. Y esos dos elementos, el canasto y la pelota, sirvieron para ponerle nombre al juego: basket-ball (o baloncesto, como se lo llama en España y muchos países latinoamericanos).

Esos canastos originales estaban ubicados a una distancia de 10 pies del suelo, en medidas británicas. O, lo que es lo mismo, a 3,05 metros. No se debió a ningún estudio científico, por supuesto. "Si la altura de la galería hubiese sido de 11 pies y no de 10, allí habría ubicado los cestos", confirmó el padre del básquetbol tiempo después. Lo curioso del caso es que esa regla que nunca se modificó: el canasto sigue estando ubicado a 3,05 metros de altura. Las demás en algún momento sufrieron cambios o directamente desaparecieron. Y realmente es extraño, siendo que la altura de los canastos era algo que ni siquiera estaba escrito en el primer reglamento.

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.

También se le llama "Fitness".

Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

En sujetos ya formados, el método combinado es el más adecuado para mejorar las conductas motrices, y por lo tanto se recomienda en deportes en los que haya cambios de dirección y de ritmo, y además se necesiten altos niveles de fuerza. Se recomienda después de un periodo de 6 semanas cambiar de estímulos o de método de entrenamiento.

El método clásico de entrenar las pesas también produce mejora, pero a más largo plazo, y la mejora no es tan elevada en las pruebas de velocidad y fuerza explosiva. Las autocargas pueden valer, en sujetos que han finalizado su crecimiento, para mantener las capacidades físicas, no para mejorarlas.

Fuente de consulta:

Brolles, Christophe (1989). El Frisbee en la Escuela. Kinesis, 4, 27-30. Tejada Otero, C. P. (2009). Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Medellín, Colombia: VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física. World Flying Disc Federation. (s. f.). Recuperado 10 de noviembre de 2017, a partir de <http://www.wfdf.org/> García, E., Pérez S. y Juan, J. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 25, 131-135.

Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el estrés asociado a los

tiros libres en el baloncesto. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 8(1), 16-34.

Fransen, K., Alexander Haslam, S., Steffens, N. K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., y Boen, F. (2015). B

RECURSOS:

Físicos:

- Esfero, tabla, listado, platillos, balones de baloncesto, cancha de baloncesto, petos

Humanos:

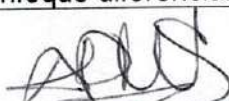
- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

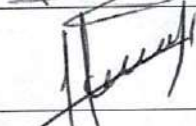
Cualitativos: Durante el desarrollo de la jornada deportiva cada uno de los participantes se demostraron motivados y receptivos en el momento de recibir la temática planificada, teniendo en cuenta que se implementó por medio de la actividad física y el deporte se ofreció deportes convencionales como el baloncesto, permitiendo manejar la ansiedad, canalizar cargas y principalmente, el tiempo libre y ocio que presentan en comunidad de vida, con ello manejar buenos hábitos y desgaste energético de una manera lúdica, los ciudadanos manifestaron la importancia de adaptar el deporte como estrategia de mejorar no solo su estado físico, si no también, el impacto que conlleva estas actividades para su proceso de desarrollo personal.

Cuantitativos: Se cuenta con la asistencia de (8) ciudadanos, (1) es de género femenino y (7) son de género masculino, ninguno perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada deportiva, Baloncesto, línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

FECHA: 21/01/2025.



1. Servicio social:2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad:Jornada deportiva, Baloncesto4. Fecha:21/01/20255. Hora:4:30 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 VÍNCULO		
1	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					m/B	
2	CC	1015431982	Donat Cutillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Donat Cutillo	
3	CC	80748939	Anderson MUÑOZ	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Anderson	
4	CC	8286080	MANUEL JARAMA	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					MANUEL JARAMA	
5	CC	101904513	Arley Arenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Arley Arenas	
6	CC	102594484	Juan Sebastian Calleja	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Calleja	
7	CC	101665550	CRISTIAN LOPEZ	30	No aplica	No aplica	No aplica			X					CRISTIAN LOPEZ	
8	CC	1032437502	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALVARO PULIDO	
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable:Angie Paola Murcia S.14. Cargo o rol del responsable:Educación Física15. Firma del responsable de la actividad:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 1 de 3

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	22/01/2025
Lugar:	Preparación física.
Horario:	06:00 am – 07:30 am.

OBJETIVO
Educar a las y los ciudadanos sobre la importancia de realizar una debida preparación física, como prevención del sedentarismo a través de acciones de índole físico diario como principal herramienta para mejorar las capacidades y habilidades lúdico-deportivas, además de favorecer el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y bienestar.

METODOLOGÍA
<p>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, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.</p> <p>Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 05:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 06:00 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de san bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes.</p> <p>Al llegar a la cancha se realizarán estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que inicien su preparación física según su perfil y estado físico, con ejercicios de tonificación, de fuerza, resistencia y cardiovasculares, para así regular cargas emocionales, estados de ansiedad y mejorara en bienestar. Para las personas que no les guste hacer algún tipo de ejercicios se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 2 de 3

Para culminar la jornada de distensión, a las 07:15 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar desayunar.

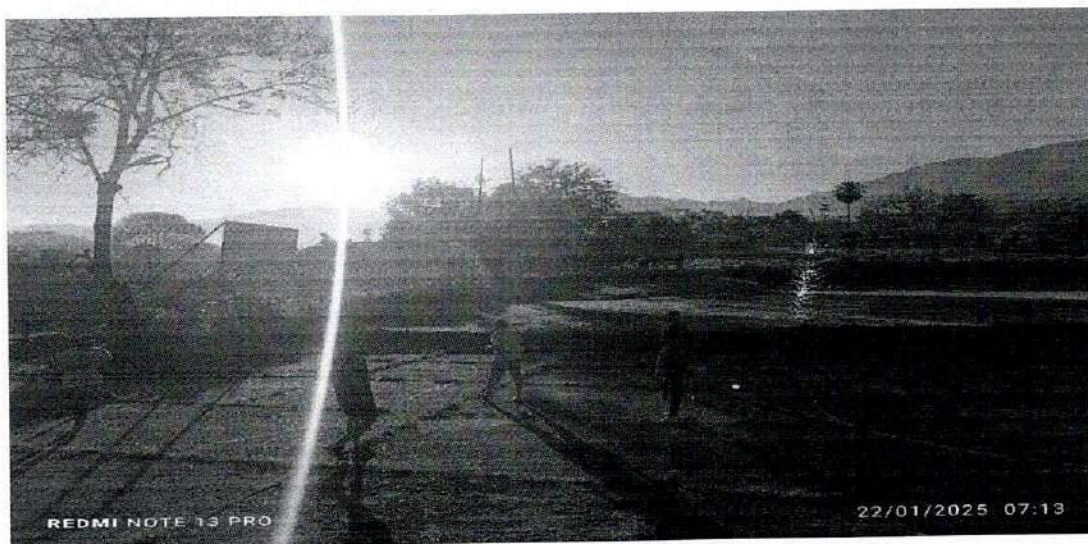
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	ACTIVIDAD
05:30 am	Llamado a la población.
05:50 am	Bebida caliente
06:00 am	Salida de comunidad de vida.
06:15 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:15 am	Preparación física
07:15 am	
07:30pm	Retorno a comunidad de vida.
INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA. BOMBEROS, Sasaima. ANA LUISA CASTILLO, 3108846399. ESTACION DE POLICIA, SUB INTENDENTE ARCINIEGAS, 3102516091. HOSPITAL HILARIO LUGO, URGENCIAS, 3174271880.	

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 14 participantes, además se explicó y recordó a cada uno de los y las ciudadanas presentes, lo que significa una jornada de distensión física a través de una caminata y un deporte convencional, lo que genera además de ser una actividad física, también es un gran desgaste energético, ayudando a cada uno de los presentes a segregar dopamina, serotonina, endorfinas y neurotransmisores que ayudan a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estos talleres son bastante motivantes para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir haciendo acciones de índole físico en deportes convencionales y seguir mejorando su acondicionamiento físico y bienestar dentro del servicio.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 3 de 3

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Preparación Física

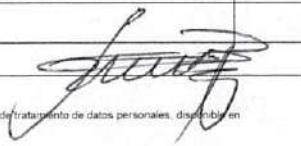
4. Fecha: 22/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	1023914489	Juan Sebastian Calleja	29	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Juan Calleja	
2	CC	1016065558	Cristian Lopez	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
3	CC	80119370	MANUEL BASTISTA	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					MB	
4	CC	1014049113	Alely Arenas	35	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
5	CC	100552743	Washem Hernandez	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
6	CC	10532108	Omar Pantoja	70	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Om	
7	CC	103047702	ALVARO PULIDO	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
8	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Wilmer Nieto	
9	CC	0564010	Alely ZAMORANO	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
10	CC	10474063	MAYRA RAPT. YCS	35	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					MAYRA	
11	CC	80206314	Juan Carlos Castro	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
12	CC	80241808	RAFAEL RIAÑO	46	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					RAFAEL	
13	CC	79769127	Helberth Guarín	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					CC	
14	CC	104430747	SHORUN ESTITIN	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					SHORUN	
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo 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/magex/docs/2022/politicas_publicas/20221111_in_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: 2019048610-20/11/2019
		Página: 1 de 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	FECHA: 22/01/2025	HORA: INICIO: 8:30 am FINAL: 10:00 am
---	-----------------------------	--

ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Patricia Osorio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Re significación y elaboración del duelo no resuelto	

OBJETIVO GENERAL:

Educar a las y los ciudadanos en la importancia del manejo de del duelo, sus fases y características para que puedan entender que es un proceso natural y necesario para la recuperación emocional, por medio del reconocimiento y gestión adecuada de las emociones, validando aquellas que en ocasiones se señalan como malas o inadecuadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar estrategias de afrontamiento, por medio de técnicas y herramientas que permitan gestionar adecuadamente el dolor y la tristeza asociada con el duelo, para que se pueda gestionar esta difícil experiencia del ser humano de manera más saludable a nivel emocional.
- Contribuir al bienestar emocional y mental de las y los ciudadanos de la comunidad de vida, promoviendo un estilo de vida equilibrado y consciente.
- Fomentar la expresión emocional de los participantes de comunidad de vida, proporcionando un espacio seguro para que las personas puedan expresar sus emociones, recuerdos y experiencias relacionadas con la pérdida, sin temor a reproches o a ser señalados.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad se implementará la metodología psicoeducativa, para que los participantes al taller de interés y puedan adquirir conocimientos acerca de lo que es la re significación y elaboración del duelo no resuelto, el taller se llevará a cabo en torno a las temáticas abordadas para los ciudadanos y ciudadanos.

- **Adecuación:** Se realizará el alistamiento del aula de TV casa 2, con elementos necesarios para el desarrollo de la actividad y con el apoyo del área de promotoría se solicitará a todos los ciudadanos y ciudadanas, que se desplacen al espacio previamente establecido.
- **Primer momento:** Se dará inicio al taller realizando una explicación acerca de la importancia de las emociones y el autoconocimiento de estas para el manejo y gestión de duelos o pérdidas significativas, posterior a esto se invitará a los asistentes al taller que compartan algunas de sus experiencias de vida relacionadas con el tema a tratar, seguido a esto el profesional realizará retroalimentación a partir de las experiencias expuestas por cada uno de los ciudadanos.
- **Segundo Momento:** Se continuará con la actividad presentando dos piezas audiovisuales donde se puede evidenciar como manejar una pérdida significativa y el duelo no resuelto, con el propósito de que se puedan adquirir herramientas para el manejo adecuado de estas situaciones y emociones, que en ocasiones no se saben resolver de la mejor manera.
- **Tercer momento:** Se realizará una retroalimentación por parte del profesional en psicología encargado de la actividad y se resolverán preguntas y dudas acerca del tema visto durante el taller.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se solicitará a los ciudadanos organizar el espacio utilizado y se organicen el espacio para la siguiente actividad programada.

Temas

Concepto de duelo.

El duelo es definido como: "La pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psico-afectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida." (Bergeois, 1996)

Este autor destaca dos aspectos diferenciales en la reacción de pesar: las consecuencias de la pérdida y las acciones del individuo encaminadas a la adaptación y superación de la misma.

Desde el punto de vista nosológico, el duelo, se encuentra recogido en las clasificaciones psiquiátricas modernas, como sigue:

1. DSM IV (1994): se diagnostica en el código V, no atribuible a trastorno mental.
2. CIE 10 (1992): se emplea el código Z 63.4, para el duelo normal y el epígrafe de los trastornos de adaptación F.43, para el duelo patológico.

Proceso de duelo.

El duelo ocurre o se inicia inmediatamente después, o en los meses siguientes a la muerte de un ser querido y está limitado a un período de tiempo que varía de persona en persona (no se extiende a lo largo de toda la vida). El duelo no siempre es consecutivo al fallecimiento. En múltiples casos el carácter previsible de la muerte del ser querido, provoca una reacción emocional que se denomina "duelo anticipado". Esta situación puede atenuar el choque emocional frente al deceso y facilitar la resolución del duelo posterior o bien estrechar la relación entre el moribundo y el doliente intensificando el posterior sentimiento de pérdida y complicando la correcta evolución.

El trabajo psicológico del duelo es un proceso complejo, que implica deshacer los lazos contraídos con el ser querido, para enfrentarse al dolor de la pérdida; es en esta actitud en la que la persona entra realmente en el proceso personal del duelo.

Todas las personas que sufren pérdidas afectivas atraviesan un proceso de duelo y es inevitable sentir tristeza ante semejante acontecimiento. En el duelo la pérdida es real, o sea que se pierde un objeto del mundo externo y se sabe cual es, la persona comienza con conductas anormales (no patológicas), que supera con el paso del tiempo. Hay una menor productividad y el mundo queda pobre y vacío.

Etapas del duelo normal.

Diversos autores distinguen tres estadios o etapas en la evolución normal del duelo, las mismas son:

Fase de impacto: dura de pocas horas a una semana después del deceso, que puede cursar tanto con embotamiento como con liberación emocional intensa, no siendo consciente de lo sucedido y mostrando una conducta semiautomática.

Es el momento de los ritos sociales y familiares del duelo que facilitan la resolución de esta fase. Desde el punto de vista psicopatológico, la ansiedad es la emoción predominante produciéndose igualmente un estrechamiento del campo de la conciencia.

Fase de "repliegue" o depresiva: se prolonga a lo largo de varias semanas o meses, se inicia con sintomatología depresiva inhibida, seguida de episodios de protesta-irritación y aislamiento.

Los rituales socio-religiosos han finalizado, la persona se encuentra sola ante la realidad de la pérdida y frecuentemente con la exigencia social imperiosa de reincorporación inmediata a su vida habitual: retorno al trabajo, cuidado de los familiares a su cargo, etc.

Durante este período el estado de ánimo es superponible al de un trastorno depresivo.

Fase de "recuperación": se produce al cabo de seis meses o un año.

Durante la misma se retorna al nivel de funcionamiento previo, siendo capaz el deudo del establecimiento de nuevos lazos afectivos. Frecuentemente esta etapa coincide, con el primer aniversario del deceso produciéndose en este período una intensificación emocional en la línea de la nostalgia, tristeza, llanto, recuerdo doloroso, etc., que duran unos días y que finalmente marcan el final del duelo.

Factores que influyen en el curso de la reacción de duelo:

- La personalidad de deudo - La naturaleza de vínculo de relación - El tipo de muerte - Los antecedentes personales del deudo - Las características de entorno

Cuadro Clínico.

La reacción normal ante la pérdida de un ser querido, es con frecuencia un trastorno depresivo típico, caracterizado por:

- bajo estado de ánimo - sentimientos de culpa (lo que se pudo hacer) - deseos de muerte (morir en su lugar o con ella) - trastornos sensorio-perceptivos (alucinaciones auditivas) - anorexia - pérdida de peso - insomnio,
- Abandono de sus actividades socio-laborales.

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA), señala, que cuando el cuadro depresivo persiste más de dos meses desde el fallecimiento y concurren otros síntomas que se citaran a continuación, se debe plantear el

diagnóstico de "trastorno depresivo mayor".

Diagnóstico de trastorno depresivo mayor en el duelo:

- La culpa por las cosas más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida.
- Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida.
- Preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad.
- Enlentecimiento psicomotor acusado. (fatiga, pérdida de energía)
- Deterioro funcional intenso y prolongado (concentración, pensar)
- Experiencias alucinatorias complejas y persistentes.
- Irritabilidad - Aumento o disminución de peso - Insomnio o sueño efectivo.

La duración del mismo, como se citó anteriormente inicia a las pocas horas de la muerte del ser querido y tiende a desaparecer al cabo de seis meses a un año del evento.

Cuando los síntomas no desaparecen al final de este tiempo, o son de características diferentes a las esperadas, podemos entonces hablar de un duelo patológico.

Tipos de duelo patológico.

1. Duelo Complicado o no resuelto.

El duelo complicado o no resuelto es aquel en el que se dan alteraciones en el curso e intensidad de duelo, y (complicado o no resuelto):

- Excesivo: manifestaciones exacerbadas o atípicas, duración más allá de lo socialmente aceptado.
- Defecto: ausencia de manifestaciones de pesar.

Autores como Bourgeois, distinguen diferentes modalidades del duelo complicado, algunas de las cuales se superponen entre sí. Tipos de duelo complicado:

Los mismos se definen de la siguiente forma:

- Duelo ausente o retardado: Se produce una negación del fallecimiento con una esperanza infundada de retorno del finado, padeciendo un intenso cuadro de ansiedad y deteniéndose la evolución del duelo en la primera fase.
- Duelo inhibido: Se produce una "anestesia emocional", con imposibilidad de expresar las manifestaciones de la pérdida.
- Duelo prolongado o crónico: Con persistencia de la sintomatología depresiva, más allá de los 6-12 meses.

El duelo se detiene en la segunda fase.

- Duelo no resuelto: Similar al anterior, permaneciendo el paciente "fijado", en la persona fallecida y en las circunstancias que rodearon su muerte, sin volver a su vida habitual. El duelo se ha detenido entre la segunda y tercera fase.
- Duelo intensificado: Se produce una intensa reacción emocional tanto precoz como mantenida en el tiempo.
- Duelo enmascarado: Se manifiesta clínicamente por síntomas somáticos.
- Reacciones de aniversario anormalmente dolorosas: Más allá del primer año, se presupone que las reacciones de aniversario, no deben conllevar un serio recrudecimiento de las emociones.

2. Duelo Psiquiátrico.

En esta forma de duelo, se produce la aparición de un verdadero trastorno psiquiátrico, cumpliendo todos los criterios para su diagnóstico.

Y se explican de la siguiente manera:

- Histérico: El deudo se identifica con la persona fallecida, presentando el mismo cuadro que motivó su fallecimiento.
- Obsesivo: La ambivalencia emocional a la que normalmente se enfrenta la persona obsesiva, crea en él fuertes sentimientos de culpa, que suelen abocar en una depresión grave y prolongada.
- Melancólico: Este cuadro clínico destaca, la pérdida de la autoestima y la ideación suicida.
- Maníaco: (Manía del duelo) Se produce un cuadro de excitación psicomotriz y humor expansivo que evoluciona posteriormente a un cuadro depresivo.
- Delirante: insiste y mantiene la idea del fallecimiento de la persona.

Los expertos insisten en que "casi todos los trastornos mentales pueden encontrarse como manifestación del duelo patológico, en personas que no habían sufrido ninguna patología psiquiátrica previa".

Predictores del duelo patológico.

Aunque no existe unanimidad en la bibliografía consultada, a cerca de las variables pronóstico que van a provocar la transformación de una reacción de pesar normal en una reacción de duelo patológico, señalaremos las siguientes Predictores del duelo patológico:

- La falta de salud física o mental previa es el mejor predictor de desenlace negativo. Aumenta el riesgo de suicidio en sujetos alcohólicos.

- La ambivalencia afectiva con agresividad en la relación preexistente con el difunto.
- La frecuencia de duelos repetidos.
- Se acepta una mayor fragilidad en el varón con respecto a la mujer.
- La muerte repentina no es un factor general que acentúe la intensidad de los desajustes de los familiares. Incluso la prolongación de la enfermedad terminal, puede provocar con mayor facilidad un desenlace negativo.

- **La presencia de los siguientes síntomas de alarma**
 Síntomas de alarma en el duelo patológico:

- Ideas de suicidio en el primer mes
- Retardo psicomotor
- Culpabilidad morbosa

Evaluación clínica y tratamiento.
 Retomando lo anterior, podemos decir que el duelo es un evento común luego de que se da el fallecimiento de una persona allegada, pero es necesario mantener vigilancia sobre las personas que lo viven para así prevenir el duelo patológico, en la siguiente tabla se señalan los objetivos de la valoración clínica:

Objetivos a valorar en el duelo:

- La gravedad del cuadro depresivo
- La presencia de un trastorno psicótico
- La existencia de alcoholismo u otra drogodependencia
- El riesgo suicida

Referencias Bibliográficas:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005
<https://www.youtube.com/watch?v=pbnhKqnotfI>
<https://www.ucentral.cl/noticias/alumnos/dave/vivir-el-duelo-y-resignificar-la-perdida>

RECURSOS:
 Físicos
 Computador, sillas, mesas, listado de asistencia, esfero.
 Humanos
 Ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:
Cualitativos
 Se compartió conocimientos a las y los ciudadanos acerca del manejo de del duelo, sus fases y características para que los participantes puedan entender que las diferentes emociones que se generan tras una perdida significativa son parte de un proceso natural y que es necesario para la recuperación emocional, por lo que se hace necesario el reconocimiento y gestión adecuada de las emociones, validando aquellas que definimos como displacenteras, de igual forma es importante adoptar estrategias de afrontamiento, técnicas y herramientas que permitan gestionar adecuadamente el dolor y la tristeza asociada con el duelo, para que se pueda gestionar esta difícil experiencia del ser humano de manera más saludable logrando un equilibrio emocional, las y los ciudadanos participaron activamente de la actividad algunos compartieron sus historias de vida relacionadas con la perdida de un ser querido o algunas situaciones que generaron duelo y cierto malestar emocional, los ciudadanos lograron exteriorizar emociones reprimidas ya que se sintieron en un espacio seguro y sin temor a reproches o a ser señalados.

Cuantitativos
 Asistieron a la actividad 1 mujer y 12 hombres, para un total de 13 de participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE:	<u>Patricia Osorio</u>
FIRMA COORDINADOR:	<u>[Firma]</u>
NOMBRE COORDINADOR:	<u>Jose Hernan Diaz G</u>

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Resignificación y elaboración del duelo no resuelto.

Línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social

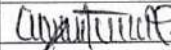
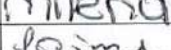
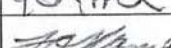
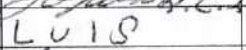
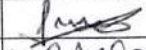
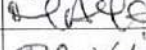
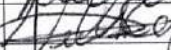
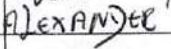
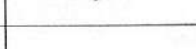
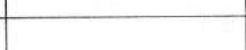
Fecha: 22/01/2025

Tipo de Actividad: 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 12024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1
---	---	---

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	4. Fecha: 22/01/2025	5. Hora: 8:45 am
3. Tema / Actividad: Resignificación y elaboración del duelo no resuelto			

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES	
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO			
1	C.C.	103373815	David Calvo	33	no aplica	no aplica	no aplica			x							
2	CC	15888101	Alejandro S.	60	no aplica	no aplica	no aplica			x							
3	CC	45526000	Sandra Carea	45	no aplica	no aplica	no aplica			x							
4	CC	71758108	Paime Alberto P	50	no aplica	no aplica	no aplica			x							
5	CC	112804663	JOHAN COELLO	39	no aplica	no aplica	no aplica			x							
6	CC	101742388	LUIS ALBERTO	42	no aplica	no aplica	no aplica			x							
7	CC	0039775	Jesus Mago	45	no aplica	no aplica	no aplica			x							
8	CC	5286088	MAURICIO SANCHEZ	40	no aplica	no aplica	no aplica			x							
9	CC	112691272	David Navarro	43	no aplica	no aplica	no aplica			x							
10	CC	75079764	Adrian Castro	48	no aplica	no aplica	no aplica			x							
11	CC	6883968	JOSE CORZO	63	no aplica	no aplica	no aplica			x							
12	CC	79884690	Alejandro Villamiza	47	no aplica	no aplica	no aplica			x							
13	CC	5.824830	ALEXANDER BELLA	43	no aplica	no aplica	no aplica			x							
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

13. Nombre del responsable: Patricia Osorio	14. Cargo o rol del responsable: Psicología	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/politica_publica/2022/1111_in_9_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:

22/01/2025

HORA:

Inicio: 10:30 am
Final: 12:00 pm

ÁREA: Terapia Ocupacional

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PATCHWORK – ELABORACION DE ESTUCHE PARA GAFAS III

OBJETIVO GENERAL:

Continuar con la elaboración de los estuches para gafas con la técnica de patchwork, como medio de ocupación de su tiempo libre y expresión de la creatividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar los estuches para gafas teniendo en cuenta el paso a paso establecido con la técnica patchwork
- Realizar control de calidad a cada estructura elaborada
- Propiciar la expresión creativa a través de la elaboración del estuche para gafas con la técnica patchwork.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología psico educativa y lúdica terapéutica, por medio de las cuales se explicará a las y los ciudadanos del grupo focal, las generalidades para iniciar la elaboración del estuche para gafas con la técnica patchwork, de igual forma, los materiales e insumos requeridos y el aprendizaje de coser a mano.

Adecuación:

Se alistarán el espacio donde se ejecutará el taller con mesas y sillas, de igual manera se colocará el video beam para que las y los participantes puedan observar cómo elaborar el estuche para gafas con la técnica patchwork. Se alistarán los materiales a utilizar (retazos de tela, palillos, tijeras, moldes, hilo y agujas).

Primer momento:

Se reunirá a las y los ciudadanos en el salón Gabriel García Márquez; se entregará a cada uno el material necesario para que inicien la elaboración de los estuches para gafas, recordándoles la importancia del control de calidad a cada estructura elaborada.

Segundo momento:

Las y los ciudadanos, elegirán los materiales que utilizarán para elaborar cada estuche para gafas. De igual forma, se enseñará a coser a mano a los participantes que no lo sepan. Dejándolos con retazos de tela para que practiquen.

Tercer momento:

Cada ciudadana o ciudadano, se hará cargo del material que se le entregue, el cual se devolverá. Culminado el tiempo del taller, se revisará los avances de cada uno y se guarda el material, quedando bajo custodia para continuar en el siguiente taller.

Reacondicionamiento:

Una vez se realice el cierre del tema, se solicitará el apoyo de dos ciudadanos, para organizar el espacio.

TEMAS:

La magia de la costura creativa: combina telas, patrones y técnicas

Una de las cosas más maravillosas del patchwork es la posibilidad de combinar distintas telas para crear una funda realmente única. ¿Tienes retales que te sobraron de otros proyectos? ¡Úsalos! ¿Te gustan los patrones geométricos o prefieres un diseño más floral? ¡Todo vale! La costura creativa no tiene límites y te permite experimentar con diferentes estilos, colores y texturas para crear piezas llenas de personalidad. Además, la confección de fundas para gafas con cremallera te da la oportunidad de utilizar técnicas como el acolchado con guata termoadhesiva, que no solo proporciona una apariencia más profesional a la funda, sino que también añade protección extra a las gafas. Incluso puedes incluir detalles como marcadores de tiza blanca para definir los patrones, o el uso de hilos de hilvanar para darle un toque más delicado y cuidado a cada costura.

Lista de materiales para hacer una funda de gafas

Antes de empezar, asegúrate de tener todos los materiales necesarios para que el proceso sea fluido y sin interrupciones (haz clic en cada título para verlo en la tienda online):

- Telas: Puedes combinar varias o utilizar una sola, según el diseño que prefieras.
- Guata termoadhesiva: Para darle cuerpo y estructura a la funda.
- Heat and Bond: Para unir telas fácilmente sin necesidad de coser.

- Base de planchado: Un accesorio esencial para asentar las costuras y conseguir un acabado profesional.
- Marcador de tela: Para definir patrones y líneas de costura.
- Marcador de tiza blanco: Para definir patrones y líneas de costura.
- Tijera Patchwork y tijera zigzag: Cada una cumple una función específica y te ayudarán a conseguir cortes precisos.
- Regla de patchwork: Perfecta para obtener medidas exactas y cortes rectos.
- Hilo de hilvanar: Para sujetar las piezas temporalmente antes de coser.
- Pinzas para tela: Útiles para mantener las capas de tela en su lugar.

Dale un toque personal a tu funda de gafas

Lo mejor de hacer tus propias fundas de gafas con cremallera es la posibilidad de personalizar cada detalle. Desde la elección de la cremallera hasta el acolchado, cada decisión depende de ti. Puedes optar por telas llamativas, estampados florales, colores neutros o incluso agregar bordados decorativos. Con este tutorial, sabrás cómo hacer fundas para gafas que reflejen tu estilo y personalidad.

Con esta pieza no solo tendrás una funda funcional, sino también un accesorio que refleje tu estilo y personalidad. ¡Déjate llevar por tu creatividad y convierte un simple proyecto de costura en una obra de arte!

REFERENCIAS

<https://marydorypatchwork.com/como-hacer-fundas-para-gafas-con-cremallera-patron-incluido/>

<https://www.quilt-ys.com/tutorial-funda-para-gafas/>

RECURSOS:

Físicos:

- Computador, planilla, esfero, telas, hilos, agujas, molde, tiza para tela, tijeras

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se continuo en la elaboración de los estuches para gafas. Dentro del taller, se logra evidenciar que el molde quedo con proporciones grandes, por lo cual, se decide elaborar otro molde y no cortar más tela. Una vez que elaborado el nuevo molde, se do inicio al corte de tela por parte de dos ciudadanos, los otros participantes, dieron comienzo al cosido a mano. por otro lado, se cortó un molde más en una tela rígida la cual le da soporte al estuche de gafas. Nuevamente los ciudadanos que ingresan a patchwork, refirieron que su participación en este espacio, no solo les ha fortalecido una nueva competencia ocupacional, sino, les ha aportado al uso adecuado del tiempo libre, disminución de consumo de cigarrillo y manejo de estados emocionales.

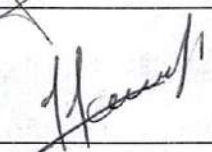
Cuantitativos:

Ingresaron al taller ocho (08) ciudadanas y ciudadanos de diferentes momentos dentro de las etapas de desarrollo (1,2,3 y 4). De los ocho (08) participantes, una (01) se reconoce de género femenino, tres (03) se reconocen de población LGBTI y los cuatro (04) restantes se identifican de género masculino.

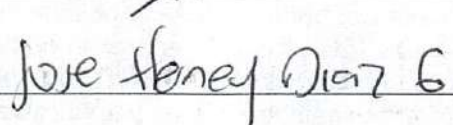
**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:



REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: PATCHWORK – ELABORACION DE ESTUCHE PARA GAFAS III

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 22/01/2025



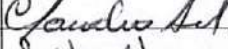
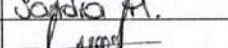
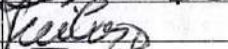
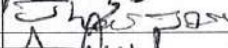
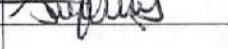
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Patchwork - Elaboración de estuche para gafas III

4. Fecha: 22/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
2	CC	52902309	Claudia Acosta	43	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
3	CC	52766328	Sandra Mejia	45	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
4	CC	79835163	Edwin Barreto	46	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
5	CC	112804663	JOHAN COGOLLO	39	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
6	CC	6993969	JOSE CORZO	63	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
7	CC	80929009	Jhau Ramirez	42	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
8	CC	10334189	ALEX KINABY.	35	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Notta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: 

 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: 22/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00 pm
---	-----------------------------	--

ÁREA: Tallerista cultural	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: María Ramírez
----------------------------------	---

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Musico terapia

OBJETIVO GENERAL: Favorecer el bienestar emocional, social y físico de la comunidad a través de la musicoterapia, utilizando la música como una herramienta terapéutica para estimular la expresión, la comunicación, la relajación y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Promover la expresión emocional a través de la música, permitiendo que los participantes canalicen sus sentimientos y emociones de manera creativa.• Fortalecer la autoestima y la confianza personal al brindar espacios donde los participantes puedan descubrir y valorar sus propias capacidades musicales y expresivas.• Reducir el estrés y la ansiedad utilizando técnicas de relajación musical y ejercicios de respiración para mejorar el bienestar emocional.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo del taller se implementará una actividad en el marco de la línea de atención III: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, 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 musicoterapia.
--

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 del taller, que se llevará a cabo en el quiosco de cada 1, se dará inicio al taller con una actividad rompe hielo, la cual se llama stop en la cual los ciudadanos deberán escribir lo más rápido posible una serie de frases según la letra que se dicte, seguido de una breve explicación sobre que es la musico terapia y como ayuda a manejar las emociones.

Segundo Momento: Continuando con la proyección de música instrumental y de sonidos naturales, en la cual se les indicara a las y los ciudadanos que se acomoden en una colchoneta donde cerraran los ojos y pensaran en un lugar que les de tranquilidad, conforme va sonando la música.
--

Tercer momento: Como cierre se realizarán una reflexión donde las y los ciudadanos compartirán su experiencia y sentir a través de la actividad realizada.
--

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

TEMAS: ¿Qué es la Musicoterapia? La Musicoterapia es una terapia que utiliza la música para mejorar el estado de salud y bienestar del paciente. Estimular la mente es esencial ya que es el centro operativo donde se procesan, se comprenden y se juntan todas las sensaciones y emociones que los seres humanos percibimos y expresamos.
--

Publicidad
Publicidad

La música es una experiencia sensorial que puede activar todas las áreas cerebrales simultáneamente. Por tanto, es útil en terapia porque dispara el funcionamiento del cerebro en el sentido emocional, cognitivo y físico. Con las nuevas investigaciones que surgen sobre la Musicoterapia, se ha demostrado que es útil tanto en rehabilitación, educación y en programas para la mejora del bienestar.

Este tipo de terapia es efectiva para tratar ciertos trastornos o mejorar la calidad de vida del paciente, y actúa de dos maneras: activa (tocar instrumentos, cantar, interpretar la música) y receptiva (usar la música para inducir estados de relajación). También se utilizan otras técnicas y formas artísticas de forma simultánea a la música, como el arte dramático, la danza o la pintura.

¿Cómo trabaja la Musicoterapia?

El Musicoterapeuta trabaja sobre diferentes aspectos de la persona, como pueden ser:

Aspectos sensoriales: trabajando la habilidad de respuesta ante los estímulos sensoriales recibidos.

Publicidad

Aspectos motrices: la coordinación, el equilibrio y la movilidad del paciente.

Aspectos cognitivos: memoria, aprendizaje, imaginación o atención.

Aspectos socio-emocionales: trabaja la inteligencia y el control de las emociones, así como la expresión emocional o el autoconocimiento de las propias emociones.

Utilidades de la Musicoterapia

Ya que la música es un estímulo accesible y atractivo, tiene gran influencia sobre los pacientes y éstos reciben la terapia de manera agradable. Los profesionales de la Musicoterapia seleccionan y aplican la música de manera que aporte beneficios psicológicos y físicos.

Encuentra los mejores profesionales cerca de ti

Sexologiatantra By Alessandra Skcardocci

Sexologiatantra By Alessandra Skcardocci

Bogotá

Ver perfil

Camila De Zubiría Rueda

Camila De Zubiría Rueda

Bogotá

Ver perfil

Matty Fernanda Parra Sabogal

Matty Fernanda Parra Sabogal

Bogotá

Ver perfil

Sofia Lecompte Beltrán

Sofia Lecompte Beltrán

Bogotá

Ver perfil

Empieza hoy tu viaje de bienestar

Accede a una amplia red de psicólogos calificados. Empatía y experiencia a tu servicio.

Encuentra profesionales

Este tipo de terapia funciona a la perfección para resolver problemas psicológicos, rehabilitar a drogodependientes, reducir el dolor en enfermedades terminales, mejorar la autoestima, o tratar dificultades de aprendizaje.

7 razones por las que usar la Musicoterapia

La música es una función básica de nuestro cerebro. Ya en edades tempranas las madres suelen calmar a sus hijos con "nanas" (canciones de cuna). Esto demuestra que el cerebro de los niños pequeños ya tolera muy bien la música y sus beneficios.

La música entretiene a nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo se entretiene con la música de manera natural, y es fácil realizar movimientos rítmicos. Cuando escuchamos música, entra en nuestro cerebro para procesarla, pero también tiene un efecto en nuestro sistema motor. Por eso los musicoterapeutas utilizan esta herramienta para ayudar a las personas que han tenido un infarto cerebral a recuperar la movilidad.

Tenemos reacciones fisiológicas cuando escuchamos música. Cada vez que se acelera la respiración, la tasa cardíaca aumenta y uno siente que la música recorre la espina dorsal. La Musicoterapia puede ayudar a estimular a una persona que está en coma o puede ayudar a una persona consciente a relajarse.

Los bebés y los niños responden a la música. Cualquier padre sabrá que ya en edades tempranas es natural que los niños y los bebés respondan a estímulos musicales. Desde pequeños bailan y disfrutan de los sonidos musicales. Por otro lado, los niños aprenden fácilmente a través del arte y la música, por lo que es una gran herramienta educativa.

La música penetra hasta las emociones. Ya que la música estimula la amígdala, puede hacerte sentir triste, feliz, energético, motivado, etcétera. La manera como la música accede a las emociones es muy útil para los musicoterapeutas.

La música ayuda a mejorar el aprendizaje. Muchos profesores de infantil utilizan métodos como el de aprender el abecedario o los colores a través de canciones. La música es efectiva para memorizar y para evocar recuerdos pasados.

La Musicoterapia es una terapia no invasiva y motivante. A todos nos gusta la música, y esta es una de las razones más importantes de porque la Musicoterapia funciona.

REFERENCIAS

Fuente: <https://concepto.de/recreacion/#ixzz8yBrwb4Jw>

RECURSOS:

Físicos

- Colchonetas
- Bafle
- Incienso
- Hojas de firmas
- esferos

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista cultural

RESULTADOS:

Cualitativos:

Por medio de este se logro evidenciar que las y los ciudadanos asistentes lograron focalizar sus emociones a través de la música, esto les permitió conocer una nueva manera de regular sus emociones, por lo cual los participantes expresaron que el taller les ayudo a relajarse mucho, que pudieron liberar el estrés y todas las emociones negativas que sentían en el momento, esto logro dar cumplimiento al objetivo establecido para este taller.

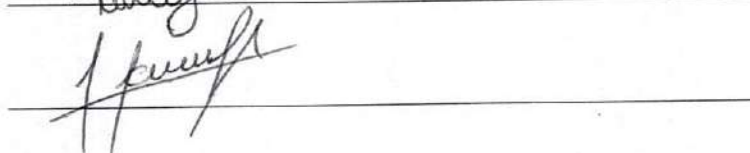
Cuantitativos:

Para esta actividad se conto con un total de 11 ciudadanos todos hombres.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



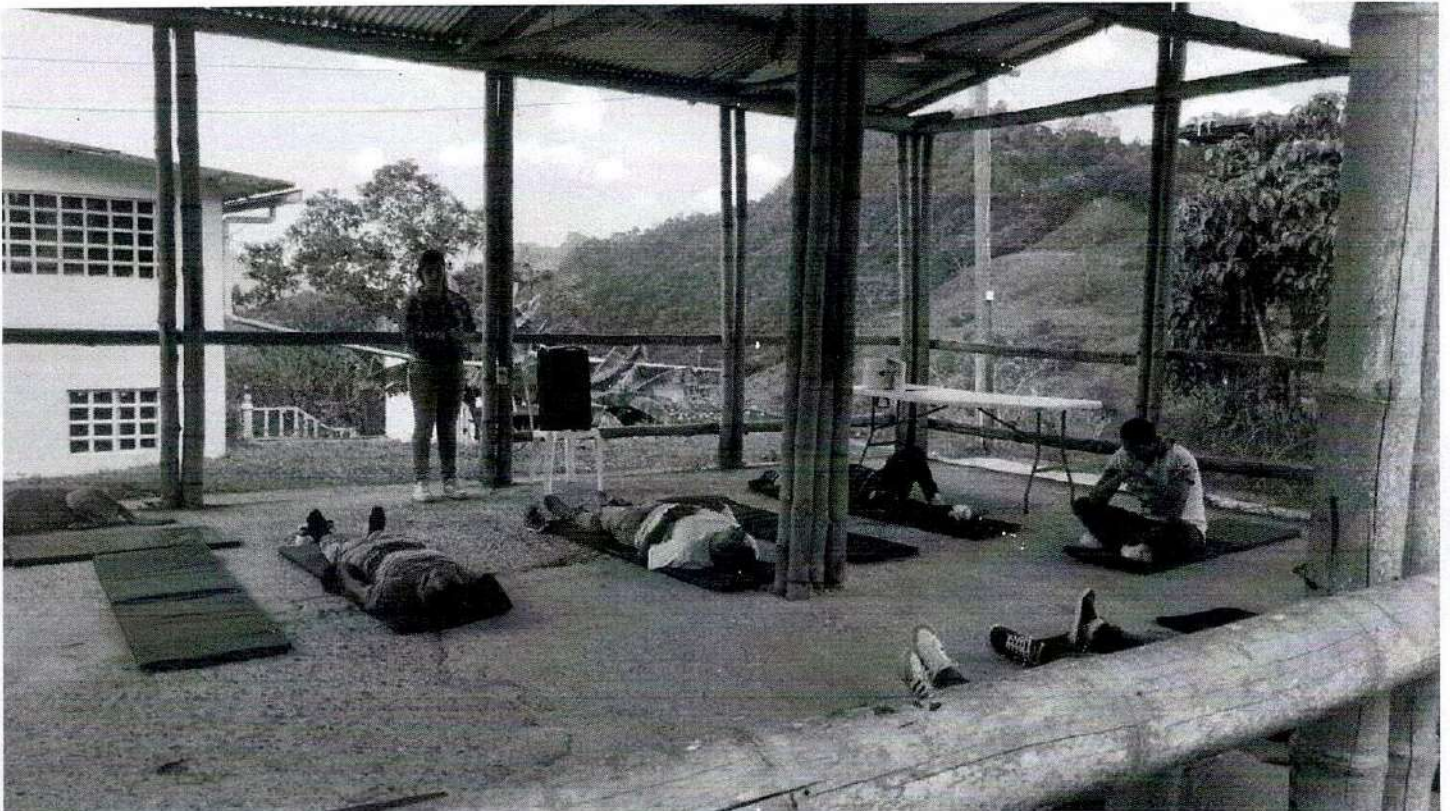
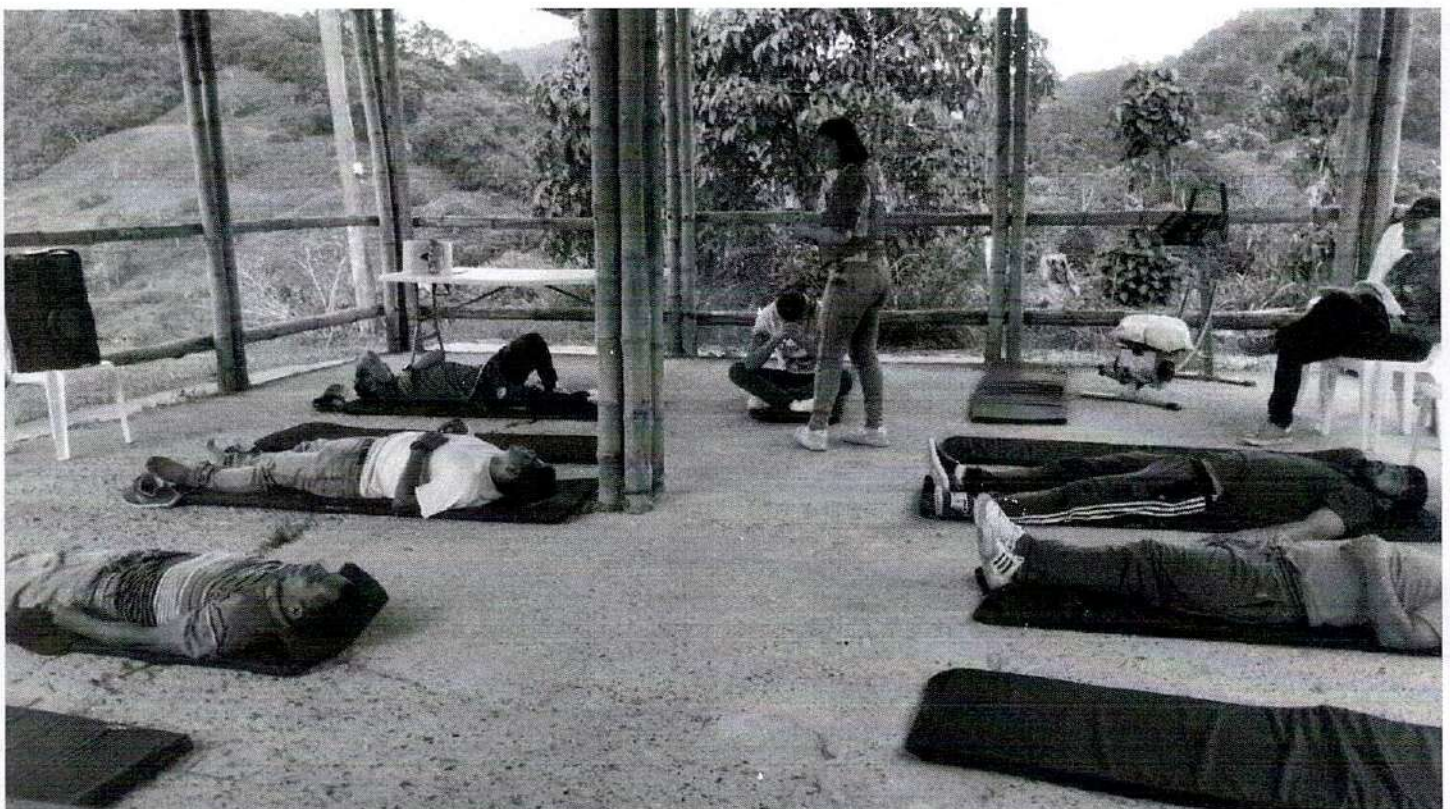
NOMBRE COORDINADOR:

José Hamey Díaz

Actividad: Música terapia

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

Fecha: 22/01/2025



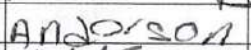
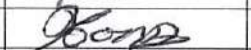
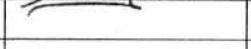
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: **Musico Terapia**

4. Fecha: **22/01/2025**

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 VÍNCULO		
1	CC	80365552	Fernando Montano	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	019045113	Alex Arenas	35	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	423267	Rhon Jarambano	115	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	80504980	Leonardo Fabio	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	79939607	Fabio Barrios	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	80748039	Anderson Muñoz	39	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	10166558	Christian Lopez	30	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	8074684	Marcel Chapelle	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	162451925	Yorman Hernandez	32	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	80003464	Oscar Martinez R	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	79374180	JUAN NOTTA	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
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: 



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:

22/01/2025

HORA:

Inicio: 02:00 pm
Final: 04:00 pm

ÁREA: Promotoría

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Iván Charry

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Normas en comunidad

OBJETIVO GENERAL:

- Crear un espacio de interrelación entre las y los ciudadanos, con la ayuda de un conjunto de herramientas básicas del manual de acuerdos para la convivencia social, los cuales ayudan al ciudadano a comprender las normas y deberes que se establecieron en comunidad para garantizar la sana convivencia y que ellos lo puedan poner en práctica dentro como fuera de comunidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que el ciudadano comprenda que es necesario aprender normas y deberes dentro y fuera de las instituciones públicas, para un futuro egreso y así poder vivir adecuadamente en comunidad.
- Fortalecer en las y los ciudadanos sobre el manual de acuerdos para la convivencia, el cual les enseña a vivir en convivencia junto con los demás actores de comunidad de vida.
- Promover el uso adecuado de los diferentes espacios de comunidad de vida, manteniendo el orden y la buena manipulación de estos, con el fin de adoptar hábitos de vida saludables, dentro y fuera de comunidad.

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

Adecuación: Se realizará el llamado a las y los ciudadanos para el aula renacer, la cual previamente el equipo de promotoría adecuará este espacio para cumplir con la actividad.

Primer momento: Primeramente, se dará un saludo a los ciudadanos de bienvenida, luego se les presentará el orden del día y los pasos a seguir para la ejecución de la actividad, para el desarrollo se les presentará los puntos y la metodología que se va a implementar, se realizará actividad rompe hielo: pausa activa con el fin de que el ciudadano entre activo a la actividad, posteriormente se harán preguntas a los asistentes, sobre sus conocimientos o experiencias referente al tema del taller.

Segundo momento: Posteriormente se proyectará un video lúdico educativo donde muestra el cómo comportarse y como utilizar los diferentes utensilios de cocina y la debida presentación personal para recibir los alimentos en el comedor, donde ellos van a explorar las diferentes modales y protocolos en la mesa, enfocándonos en comunidad de vida y realizando explicación a otros escenarios en los cuales ellos pueden participar y como aplicarlo en su vida personal o laboral, continuo a esto, hablaremos sobre las normas que se deben cumplir dentro de comunidad de vida, con el fin de que el ciudadano entienda y ponga en práctica dentro de comunidad y así le ayude a mejorar y cambiar hábitos y conductas adquiridas en su habitabilidad en calle de manera progresiva y poder tener una sana convivencia como los demás actores de comunidad de vida.

Tercer momento: Se realizará el cierre de la actividad donde se ubicarán a los ciudadanos en mesa redonda, por medio de una pregunta orientadora sobre el taller, con el fin de que ellos vayan entendiendo e implementen las normas y deberes y como aplicarlas apropiadamente en comunidad de vida.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

Normas de conducta en la mesa:

Son muchas las personas que cuando van a comer a un restaurante de etiqueta o tienen un acontecimiento importante desconocen las normas de conducta que se deben seguir durante el transcurso de una comida para no incomodar al resto de comensales.

Durante el transcurso de tu vida social, son muchas las ocasiones en las que has de compartir mesa con personas que desconocen el protocolo de una comida y causan cierta molestia.

A continuación, vas a poder conocer algunas de las pautas imprescindibles de comportamiento en cualquier tipo de boda o evento. Sigue estas sencillas normas de conducta y todo el mundo alabará tus buenos modales.

¿Cuál es el protocolo en una comida?

Cuando tienes invitados en casa, eres tú el invitado o vas a comer con tu círculo social o familiar a tu restaurante favorito, has de guardar una serie de comportamientos para facilitar que la velada sea lo más agradable posible. Veamos los 10 puntos más importantes:

1. Espera al resto de invitados para comer

Aunque te sirvan en primer lugar, no debes comenzar a comer hasta que el resto de las personas tengan el plato lleno o el propio anfitrión te indique que puedes comenzar.

Una vez todos estéis comiendo, es fundamental llevar una velocidad parecida al resto de comensales. No comas con ansiedad ni demasiado despacio.

2. Corta cada pieza de alimento a su momento

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

3. No ingieras comida o bebida si tienes la boca llena

Debes masticar y tras ello beber. No abuses de tragos largos, es conveniente que realices tragos cortos que no den la impresión de que estás sediento.

Por supuesto nada de hablar con comida en la boca o de realizar algún tipo de ruido tanto al masticar como al beber.

4. Servilleta

La servilleta ha de colocarse sobre el regazo siempre y cuando no se esté utilizando. Aunque están ahí para limpiarse, debes intentar manchar lo menos posible.

Si necesitas levantarte de la mesa por un instante, deposita la servilleta a la izquierda de tu plato o encima de tu silla.

5. Posición

Debes adoptar una posición recta pero no rígida. La comida ha de ir a la boca, pero no la boca a la comida y los codos no han de apoyarse sobre la mesa, tan solo se pueden apoyar los antebrazos.

Los brazos no se deben cruzar por delante de los comensales para coger un aperitivo o un alimento. Lo idóneo es pedirlo educadamente para servirnos y posteriormente, si es necesario, pasarlos a otro comensal.

6. Dejar los cubiertos

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

7. No te levantes antes de tiempo

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

8. Tener el móvil en silencio

El móvil ha de estar en silencio durante toda la comida, ya que no es recomendable su uso durante el transcurso de la velada.

No debes levantarte para coger una llamada.

9. Actitud en la mesa

No se debe hablar con la boca llena ni tampoco gesticular con los cubiertos en la mano.

Debes evitar rascarte o realizar cualquier gesto que no sea muy ortodoxo. En el caso de las señoras, no se debe retocar el maquillaje en la mesa.

10. Minimizar las exageraciones

No debes ser muy exagerado a la hora de comentar los platos o los vinos. La moderación tanto en las críticas como en las alabanzas debe reinar en la velada. De esta forma no vas a comprometer a los anfitriones.

Cuando no se desea más cantidad de bebida o de comida no debes poner la mano sobre la copa o el plato para que no te sirvan más. Has de indicarle al camarero de forma verbal y educada que no desees más. Cuando termines de comer, no empujes el plato.

A la hora de dirigirte a otro comensal hazlo con un tono moderado. No alces la voz para hablar con un invitado situado al otro extremo de la mesa. En este caso, deberías esperar a la tertulia posterior. Lo ideal es hablar con los invitados próximos a ti.

Con todas estas normas de conducta básicas estás preparado para afrontar cualquier tipo de evento que se te plantee en tu vida social. ¿Te has visto en alguna ocasión en un evento donde un invitado te haga sentir incómodo por no conocer este protocolo para una comida o cena en un restaurante?

Normas de protocolo en la mesa:

Para empezar con las normas básicas de protocolo en la mesa, primero debe saber cómo se debe usar la servilleta. Cuando ya estén todos los invitados sentados en la mesa, debe coger la servilleta y colocársela sobre las rodillas sin realizar gestos extraños. Igual lo desconocía, pero la servilleta nunca debe dejarse encima de la mesa cuando se está comiendo. ¿Por qué debe colocarse en las rodillas? Cuando estamos en la mesa, no es usted quien tiene que acercarse al plato cada vez que coma, sino que debe llevarse la comida a la boca, y la servilleta evitará que se manche en el caso de que se derrame algo del cubierto. Y, a diferencia de lo que otras personas piensan, no debe usarse como babero. Cuando tenga que beber debe usarla antes y después. Hay muchos tipos de vinos, y en otra ocasión le mostramos la forma de cómo catar un vino paso a paso, pero para ello la copa debe estar limpia, y usando la servilleta antes de beber evitará ensuciarla. Ya sean vinos espumosos o vinos especiales, es importante saber cómo enfriar el vino para una comida especial.

Ahora bien, si tiene que levantarse para ausentarse entonces deberá dejar la servilleta en el lado derecho del plato —sin que esta esté demasiado extendida—. Lo mismo tendrá que hacer cuando haya terminado de comer.

Hay que recordar algunas acciones básicas en la mesa, sobre todo a la hora de masticar. Cuando se lleve una porción de comida a la boca, deberá terminar de masticarla antes de volver a llevarse otro trozo a la boca. Y está claro que habrá que masticar siempre con la boca cerrada evitando hacer ruidos y no hablar con la boca llena. Si le incomoda algún resto de comida entre los dientes, nunca debe limpiárselos en la mesa, tendrá que ausentarse si quiere usar algún palillo para ello.

Protocolo del pan en la mesa

Si coloca un plato con pan para cada invitado, entonces deberá hacerlo en el lado izquierdo. Para comer el pan, no debe usar un cuchillo para cortarlo, sino que con la mano tendrá que cortar un trozo que sea de un tamaño adecuado para llevarlo a la boca. Con ese mismo trozo de pan que se ha cortado, podrá ayudarse a llevar la comida del plato hacia el cubierto.

Si en alguna ocasión cuando ha acudido a algún restaurante, y ha visto que hay un cuchillo al lado del pan, debe saber que este se debe usar para untar mantequilla en él. Asimismo, en situaciones formales, deberá evitar mojar o rebañar el plato con pan. Aunque la comida esté deliciosa, lo mejor es guardarse esas ganas para hacerlo en casa.

Colocación de cubiertos

En cuanto a la cubertería, debe saber que los cubiertos se colocan por su orden de uso. Deberá usarlos de fuera hacia dentro según estén en la mesa. Y una vez haya terminado cada plato, serán retirados. Los cubiertos estarán colocados en el lado de la mano que les corresponde para usarlos, no obstante, si algún invitado de la mesa fuera zurdo deberá intercambiarlos de mano según vaya usándolos.

Cuando termine de comer, o haga una pausa, existen diferentes formas para colocar los cubiertos. Si se trata de una pausa, entonces tendrá que dejar los cubiertos encima del plato, nunca sobre la mesa, y en forma de triángulo. Sin embargo, si ya ha terminado de comer entonces tendrá que colocar ambos paralelos encima del plato, ya sea rectos apuntando hacia el frente o ambos girados hacia un lado. Es una forma de ayudar a los camareros a retirar los platos —en el caso de estar en un restaurante—.

Cuando llega el momento del postre, es conveniente acompañarlo con una cuchara, tenedor y si es necesario un cuchillo. De esta forma, el invitado podrá tomar el postre ayudándose de estos cubiertos. Por ejemplo, son muy útiles para poder empujar el último trozo hacia la cuchara y poder comerla sin problema. Pero nunca debe llevarse el cuchillo a la boca, además para cortar los alimentos que no requieran del cuchillo, deberá hacerlo con el tenedor.

Protocolo en la mesa: como sentarse

Cuando tenemos una comida importante, también hay que prestar atención a la forma en la que nos sentamos en la mesa. Ten en cuenta que no hay que sentarse antes que los anfitriones, y hacerlo por el lado derecho de la silla. Una vez estés sentado no debes estirar las piernas debajo de la mesa. En cuanto a la posición de los codos, solo se deben apoyar los antebrazos en la mesa. Y respecto a las manos, aunque solo emplee una para comer, la otra mano siempre debe estar a la vista.

Tanto si quiere servir cava o champagne, o vino, a sus invitados y lo tiene en casa, es esencial saber cómo conservar el cava y cómo conservar el vino. Así podrá preparar cócteles fáciles en casa y sorprender a sus invitados con unos cócteles con cava. En Castalia encontrará todo lo necesario para su comida en

nuestras cestas de Navidad y estuches de vino. Estaremos encantados de recibir su pedido a partir de la segunda semana de octubre.

Principios estratégicos de las prácticas restaurativas

Para el desarrollo de prácticas restaurativas se contemplan los siguientes principios estratégicos: i) escucha activa y empática; ii) comunicación no violenta; y iii) preguntas restaurativas. i) Escucha activa y empática Saber escuchar es una práctica restaurativa de gran trascendencia, pues es este el primer insumo para dar cauce a la transformación de un conflicto. Para que este tipo de práctica incida en el fortalecimiento de los vínculos de confianza puede ser desarrollada de manera activa y empática.

La escucha activa es aquella que representa un esfuerzo físico y mental para captar con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido. Significa escuchar con atención y concentración, auto controlar nuestra mente para no desconectarnos de la comunicación, centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, entender el mensaje y demostrarle a nuestro interlocutor que ha sido bien interpretado.

La escucha empática es aquella por la cual captamos el mensaje de nuestro interlocutor sin prejuicios, poniéndonos en su papel, apoyándole y aprendiendo de su experiencia. Escuchamos con la intención de comprender sus sentimientos apreciando su punto de vista. Mediante la escucha empática interpretamos su mensaje desde su mundo, comprendiéndolo profundamente desde su propio marco de referencia, tanto emocional como intelectual.

Comunicación no violenta La comunicación no violenta se cimenta en la premisa del dar con compasión, cuestionando en qué momento como seres humanos nos desconectamos de la naturaleza solidaria²⁷ y se da un comportamiento abusivo y violento, se basa en las habilidades relativas al lenguaje y la comunicación que refuerzan nuestra capacidad de seguir siendo humanos incluso en las condiciones más extremas, da orientaciones para reestructurar las formas de expresión y de escucha a las y los demás. Este tipo de comunicación invita a cuestionar las reacciones habituales y automáticas, en lugar de esto, convertir las palabras en respuestas conscientes con una base firme en un registro de lo que se percibe, siente y desea. Privilegia la sinceridad y claridad, al mismo tiempo que se presta una atención respetuosa y empática a los demás. Dentro de la comunicación no violenta, es preciso hacer uso de expresiones afectivas, en las cuales se dé el espacio de expresar los sentimientos cuando ocurren conductas contrarias a la convivencia (indeseables) o que aportan a la convivencia (deseables). Deben estar centradas en la conducta²⁸ y no en la persona (separación de la acción del sujeto), descartando de esta manera cualquier estigmatización. Esta práctica es muy importante ya que, expresar los sentimientos humaniza las relaciones entre los actores de la convivencia de los servicios sociales.

REFERENCIAS:

- <https://www.teka.com/es-es/inspiracion/recetas-y-gastronomia/normas-de-conducta-en-la-mesa/>
- <https://www.cestalia.com/blog/protocolo-en-la-mesa-normas-de-etiqueta-en-la-mesa>
- **MANUAL DE ACUERDOS PARA LA CONVIVENCIA Y TRANSFORMACIÓN DE LOS CONFLICTOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES**

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, esfero, formatos de asistencia, tablero, marcadores, y mesa.

Humanos:

- Ciudadanos y promotor social.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos mencionaron lo importante de este tipo de talleres, los cuales le enseñan a entender de una manera menos técnica los deberes y las normas de comunidad, para así mejorar la sana convivencia dentro de las habitaciones, zonas comunes y los demás actores de comunidad de vida.
- Se evidencia participación positiva por parte de los ciudadanos de etapa 1, ya que algunos mencionaron que nunca utilizaron adecuadamente los cubiertos para recibir los alimentos, el tener buenos modales, el convivir con los demás en una habitación y tener una buena comunicación efectiva al momento de relacionarse con los demás dentro y fuera de la comunidad de la comunidad.
- Los ciudadanos al final de la actividad manifestaron que este tipo de talleres son de su interés, ya que aprenden a conocer las normas establecidas en comunidad y sobre el manual de acuerdos para la convivencia el cual les facilita su proceso y no tener inconvenientes o problemas a futuro, con el fin de poder vivir en armonía y tranquilidad dentro de la comunidad.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de (14) catorce ciudadanos, (3) tres mujeres y (11) once hombres.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**

Ivan Charry

FIRMA COORDINADOR:

Henery

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Henery Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Normas en comunidad

Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

Fecha: 22/01/2025



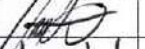
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida El Rosario

3. Tema / Actividad: **NORMAS en comunidad**

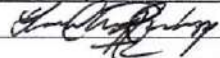
4. Fecha: **22/01/2025**

5. Hora: **Inicio: 02:00 PM
Final: 04:00 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
	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	75.077764	Adrián Cotaño	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1036341052	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Marcela B	
3	CC	1013439052	Yurany bonales	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					YURANY	
4	CC	1025587	Diego Noe	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego	
5	CC	115784359	Alexandro	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1026552512	Diego Armando Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
8	CC	102894489	Ivan Sebastian Calles	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Calles	
9	CC	103526060	Milena Collier	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Milena	
10	CC	7995004	Jair Vargas	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jair	
11	CC	80913495	José Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					José Bernardo	
12	CC	10101646	Jorge Suarez	60	No aplica	No aplica	No aplica			X					Eli Esc	
13	CC	8726226	Jorge Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jorge Caballero	
14	CC	7976912	Helberth	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Helberth	
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: **Ivan Charry**

14. Cargo o rol del responsable: **Promotor**

15. Firma del responsable de la actividad: 



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129
	Versión: 1
	Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
	Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA: 22/01/2025	HORA: Inicio: 2:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Trabajo social	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Andrea González Molina
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Potenciando mi proyecto de vida.			
OBJETIVO GENERAL: Potenciar en los ciudadanos y ciudadanas sus capacidades, potencialidades y prioridades para el cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo aportando en la consolidación de su proyecto de vida a partir del momento en él se encuentran.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Analizar las exceptivas y propósitos que tiene los participantes frente a la proyección de inclusión social.• Promover el reconocimiento de factores protectores y factores de riesgo en los participantes.• Brindar estrategias y herramientas que le permita al ciudadano y ciudadana establecer parámetros para la consolidación de su proyecto de vida.			
METODOLOGÍA: <p>Se desarrollará el taller de desarrollo personal en el marco de la línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con etapa III, por medio de la metodología psicoeducativa, donde los ciudadanos y ciudadanas realzaran ejercicios de autoconocimiento y el reconocimiento de sus capacidades, potencialidades y prioridades de los ciudadanos y ciudadanas.</p> Adecuación: <p>Se realizará el alistamiento de los materiales y el lugar determinado para el desarrollo de la actividad, para posteriormente realizar la convocatoria a los ciudadanos.</p> Primer momento: <p>Se realizara una actividad de acercamiento denominada "Sueño ¿Cómo respondo ante mis sueños?" inicialmente se solicita a los participantes que realicen un circulo, seguido de ello, se les dará una bomba a cada uno, elegirán uno de sus mayores sueños y estiran el globo materializando su sueño, posteriormente, inician a inflar el globo imaginando que están desarrollando acciones para cumplir ese sueño, después deberán voltear la silla donde están y continuar en el círculo, van a iniciar a jugar con el globo lanzándolo lo más alto que pueda, sin embargo, no lo pueden dejarlo caer ni dejar salir de su espacio, aquel globo que se salga o se caiga se romperá. Al finalizar la actividad se evidenciarán los pocos globos que quedaron.</p> Segundo momento: <p>Dada terminada a la actividad de acercamiento, se solicitará a los ciudadanos y ciudadanas que formen nuevamente un circulo para dar inicio al tema central, pero antes de ello, se genera sensibilización y socialización con los grupos acerca del objetivo que tenia la actividad de acercamiento, donde se logra identificara algunos factores de riesgo y protectores que existe en el entono, motivación para continuar con la realización de sueños y cómo podemos interferir en los sueños de los de más.</p> Tercer momento <p>Se dará inicio a la ejecución de la actividad, realizando una serie de preguntas entorno al tema abordar, donde se da a conocer la importancia de evidenciar habilidades, destrezas, valores y actitudes, seguido a esto los participantes observaran en diferentes partes del espacio nubes con temas específicos como valores, habilidades, necesidades, como lograr el cumplimiento de metas , objetivos y/o metas, donde cada participante tiene la oportunidad de socializar y construir su proyecto de vida, para finalizar se realiza la proyección de una pieza audiovisual denominada" visión de sí mismo ¿quién soy? Posterior, se desarrolla una reflexión acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y conveniente para ellos.</p> Reacondicionamiento del espacio: <p>Se asignarán dos ciudadanos para la adecuación del próximo encuentro</p>			
TEMAS: ¿Qué es un proyecto de vida? Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos			

personales, valores o habilidades. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una familia.

La búsqueda del proyecto de vida es un proceso que se da durante toda la vida y puede variar según los objetivos o necesidades de cada persona. Es indispensable que el proyecto y los objetivos propuestos se basen en lo que cada individuo verdaderamente es y lo que quiere transmitir al mundo.

La búsqueda de un proyecto personal implica esfuerzo y autoconocimiento; supone plantear objetivos que lleven a la acción y hacer todo lo que está al alcance para cumplirlos.

Posiblemente en el camino hacia el proyecto existan variables que la persona no podrá controlar: contratiempos, falta de dinero o de tiempo. Sin embargo, si el individuo se concentra en aquello en lo que sí puede trabajar, posiblemente esté más cerca de cumplir su proyecto.

La idea que cada persona tenga sobre su futuro depende en parte de la educación: los valores adquiridos en la escuela y en el hogar pueden ser el impulso o la motivación inicial necesaria para la autosuperación y la búsqueda de proyectos.

La idea de futuro también depende de la personalidad y de la posibilidad de confiar en las capacidades y potencial de cada uno para creerse merecedores y capaces de cumplir todos los objetivos propuestos.

El proyecto de vida implica lograr un objetivo para el que se deben seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Por ejemplo: Juan quiere ser un gran ingeniero, graduándose con un buen promedio para luego poder trabajar en una empresa importante. Lo que hará será estudiar para recibirse a tiempo, esforzarse para sacar buenas calificaciones y luego ganar experiencia para poder ingresar más adelante a la empresa deseada.

Algunos valores esenciales que ayudarán en el logro de los objetivos personales son el respeto por la vida, por el prójimo, por el entorno, por uno mismo, la solidaridad, la perseverancia, la honestidad y la confianza.

Objetivos de un proyecto de vida

Define objetivos y metas claras para tomar decisiones acertadas.

Devela y deja asentado aquello que la persona quiere para su vida.

Busca el desarrollo del autoconocimiento y autogestión.

Acerca herramientas para lograr las metas personales.

Permite descubrir gustos personales, valores y habilidades.

Alinea las decisiones del individuo con su verdadero ser.

Permite visualizar un futuro. ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?

Pasos para lograr un proyecto de vida

Autoconocimiento

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. Este puede parecer un camino difícil y largo, pero **será gratificante y ayudará a concretar los siguientes pasos.**

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.

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.

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.

Fuente de consulta: <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

<https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud>

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de colores o blancas, Lápices, Bombas, Cinta transparente, Tijeras, Computador Cortometraje "visión de sí mismo ¿quién soy?, Lista de asistencia.

Humanos:

- Profesional de trabajo social, Ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el taller de desarrollo personal, se logró que los ciudadanos potenciaron las estrategias y herramientas que pueden implementar en el momento de la construcción y consolidación de su proyecto de vida durante la sesión, además, los ciudadanos realizaron un ejercicio de introspección donde observaron sus capacidades, potencialidades y prioridades para el cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.

Por otro parte, se observó participación, receptividad, comprensión y respeto por las diferentes opiniones y puntos de vista en torno al tema abordado, adicional, se aclaró dudas e interrogantes frente a la consolidación del proyecto de vida que se fueron generando a lo largo de la ejecución del taller.

Cuantitativos:

Se evidencia la asistencia y la participación de veinte (20) ciudadanos dentro de los cuales:

- Hombres:20
- Mujeres:0
- Población diferencial (LGBTI):0

FIRMA DEL RESPONSABLE:

ANDREA GONZALEZ

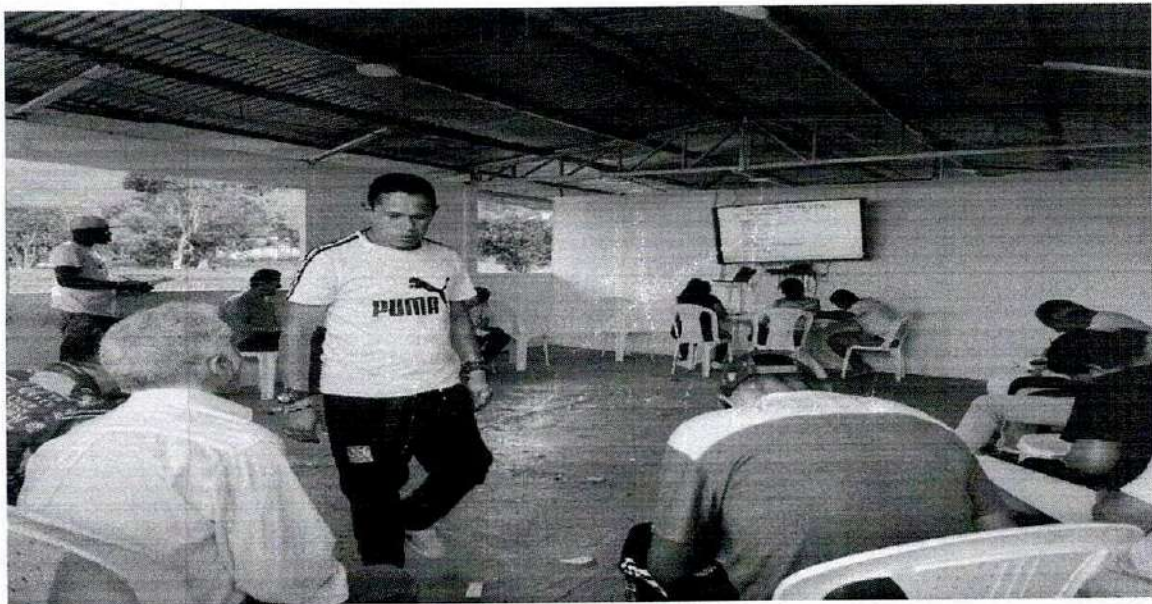
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Potenciando mi proyecto de vida.
Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.
fecha: 22/01/2025
Tipo de actividad: Etapa 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 /2024020296 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Potenciando mi proyecto de vida.

4. Fecha:

22/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	65149014	AISLY RAMOS	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	8372109	Jhax RIVERA	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
3	CC	614792	Jorge GARCIA	73	no aplica	no aplica	no aplica			X						
4	CC	10105364	Carlos Infante	64	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	5276638	Sandra Mejia	45	no aplica	no aplica	no aplica			X						
6	CC	5983560	Luzma Guerrero	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
7	CC	52902309	Claudia Acosta	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	1033733875	David Calvo	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	1128046663	JOHAN COLOLLO	39	no aplica	no aplica	no aplica			X						
10	CC	1014262646	ALISON SANTANA	29	no aplica	no aplica	no aplica			X						
11	CC	58211830	ALEXANDER VISTA	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
12	CC	10532108	Yinza Pantoja	70	no aplica	no aplica	no aplica			X						
13	CC	8023854	Juan Carlos Castro	44	no aplica	no aplica	no aplica			X						
14	CC	80113370	MANUEL BAUTISTA	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
15	CC	79617546	Nani C. Garcia	51	no aplica	no aplica	no aplica			X						
16	CC	880168	MARIELY SANCHEZ	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
17	CC	8015665	JHON GOMEZ	115	no aplica	no aplica	no aplica			X						
18	CC	10274238	LUIS ALFREDO	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
19	CC	6443966	José Corzo	63	no aplica	no aplica	no aplica			X						
20	CC	70324375	ALVARO CULIER	34	no aplica	no aplica	no aplica			X						

13. Nombre del responsable: ANDREA GONZALEZ

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad: ANDREA GONZALEZ

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_in_y_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: 22/01/2025	HORA: Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Patricia Osorio Sarmiento	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de los auto esquemas.

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar herramientas para el reconocimiento y fortalecimiento de la autonomía y autoestima, haciendo uso de una metodología psicoeducativa, con la finalidad de promover el planteamiento de metas eficaces para su proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los participantes en el reconocimiento de las capacidades del carácter con la toma de decisiones asertivas.
- Orientar a los ciudadanos en habilidades que permitan la deshabituación del consumo a través de su capacidad de la autonomía y carácter.
- Dar a conocer los aspectos teóricos de la autoestima como estrategia para afrontar de forma positiva situaciones del diario vivir.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psicoeducativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan el conocimiento de la autonomía y autoestima, así como esta es determinante para la continuidad en el establecimiento de metas individuales, lo anterior con base al enfoque de acción sin daño. El taller se llevará a cabo en torno a las temáticas abordadas en la línea de atención: I desarrollo personal para la inclusión social, con ciudadanos y ciudadanos de la etapa VI.

- **Adecuación:** Se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la actividad, baffle, computador y sillas. En apoyo del área de promotoría se realizará el llamado a las y los ciudadanos que hacen parte de etapa cuatro.
- **Primer momento:** Se mencionará el nombre de la temática a abordar, los objetivos, la metodología y se recordará la importancia de respetar la postura de los pares en cada una de las intervenciones. Se llevará a cabo actividad rompe hielo proyectando el video "autonomía" el cual hace referencia a una caricatura e indica aspectos puntuales sobre la temática a bordada, con base a ello se permite un espacio para la socialización de preguntas y puntos de vista por parte de las poblaciones asistentes. Se le sindicara que la autonomía personal es la sensación interna que experimenta una persona al ser capaz de afrontar su propia vida, existencia y realidad. La persona posee recursos internos adecuados para gestionar y superar dificultades, obstáculos y frustraciones propias del vivir. Posteriormente se trabajará el tema de autoestima donde también se generará introducción al concepto, enmarcando bajo el concepto del reconocimiento y fortalecimiento de los autoesquemas que aportan a la consolidación de proyecciones personales.
- **Segundo Momento:** Se realizará introducción al tema recordando a los participantes que el carácter se forma a través de nuestras vivencias y experiencias, la innata, con la cual se nace, y la adquirida, el realizar énfasis en el contacto con su entorno. El cual está compuesto por 8 grandes capacidades las cuales lo forman en su totalidad y hacen al ser una persona íntegra: confianza, iniciativa, autonomía, identidad, generatividad, compromiso y trascendencia. Se procederá a explicar que para el presente taller se trabajará en torno a comprender la capacidad de autonomía. Adicionalmente por medio de una presentación se indican características de una persona autónoma, como lo son la autenticidad y la independencia, se indicará una explicación de cada uno de los conceptos a fin de lograr entendimiento de la temática abordada. También se hará

referencia a inhibidores de la autonomía personal como afectividad, autoimagen, fanatismo, individualismo, prestigio, ideas preestablecidas y juicios personales. Adicionalmente se realizará un ejercicio para fortalecer la autoestima con un factor que es indispensable para la consolidación de la personalidad y cada uno requiere trabajar áreas de mejor en este sentido.

- **Tercer momento:** De acuerdo con lo relacionado en el momento anterior, se indicará a los y las participantes que deben dar ejemplos de acuerdo con lo relacionado a fin de que los asistentes logren adquirir la capacidad de desarrollar comportamientos autónomos. Ser una persona autónoma no quiere decir que no necesitemos del afecto, contención y compañía de otras personas, ser autónomo tiene que ver con poder actuar y funcionar adecuadamente sin depender ni necesitar de otro que haga las cosas cada persona. Adicionalmente se llevará a que los asistentes reconozcan como la autoestima aporta al fortalecimiento de sus proyecciones, adicionalmente se realizarán y explicarán ejercicios para explicar los mismos, a fin del fortalecimiento de este ámbito. Se brindará un espacio para que, y las asistentes generen las conclusiones a lugar en torno al desarrollo del taller, cerrando el mismo con frases reflexivas.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicitará a los participantes organizar el espacio utilizado (recogiendo sillas).

TEMAS

Carácter

Según la *Real Academia Española*, la acepción número seis en la entrada dedicada a la palabra, define carácter como "El conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás", y propone algunos ejemplos de su uso: "El carácter español. El carácter insufrible de Fulano".

Esta explicación, sin embargo, sirve para hacerse una idea sobre el uso que se le da popularmente al término de carácter (lo cual está bien y entra dentro de los objetivos de la RAE), pero si queremos entender lo que es de un modo más global tenemos que saber qué dicen sobre el carácter los psicólogos que se dedican a investigar a partir de esta idea. Y es que el carácter es uno de los conceptos más usados en la psicología de las diferencias individuales para categorizar las diferencias entre individuos; de hecho, está muy relacionado con otros conceptos, como el de personalidad o el de temperamento.

Son muchos los psicólogos y psiquiatras que todavía expresan discordancias sobre el significado específico que le dan al concepto de "carácter". Pese a ello, entre las semejanzas que podemos encontrar en las explicaciones de aquellos investigadores que trabajan para extraer conocimiento relacionado con el tema, se encuentra la idea de que el carácter de una persona resume la manera en la que esta persona reacciona habitualmente frente a una situación, circunstancia o acción determinada. Dicho con otras palabras, el carácter no es algo que sea producido por nuestro cuerpo, sino que se basa en la interacción. Ernest Kretschmer, importante investigador alemán sobre la constitución del carácter, bien reconocido sobre sus estudios biotipológicos, afirma que el carácter "resulta del conjunto de las características biológicas fundamentales basadas en los sustratos anatómico-fisiológicos de la constitución individual y de las características que se desarrollan bajo la influencia del ambiente y de especiales experiencias individuales". Hasta donde hoy día sabemos del carácter, éste se desarrolla mediante la fusión de la constitución del temperamento (heredado de nuestros padres) y del instinto con el medio que nos rodea, o por factores externos que actúan permanentemente sobre nuestra individualidad, modificándola más o menos fuerte e importante, pero sin transformarlo nunca.

Esto significa que el carácter forma parte de un proceso. En concreto, está en nuestra manera de relacionarnos con el entorno y con los fenómenos internos de nuestra mente (recuerdos), y por lo tanto no es una cosa, algo que permanezca fijo y que interactúe con otros elementos. Ni en el cerebro ni en ninguna parte de nuestro sistema nervioso hay una estructura que produzca el "carácter" de cada cual.

Autonomía

La autonomía personal (moral o decisoria) es la capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas. El término opuesto a autonomía no es dependencia sino heteronomía.

La autonomía como capacidad se refiere al conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas. La autonomía se aprende, se adquiere mediante su ejercicio, mediante el aprendizaje que proviene de uno mismo y de la interacción social. Se trata, así pues, de un ejercicio directo de las propias personas y desde su propio control que se aprende.

La autonomía como derecho hace referencia a la garantía de que las personas, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto vital basado en su identidad personal y tener control sobre el mismo. En el caso de personas con grave afectación, el ejercicio del derecho a su autonomía suele ser indirecto, es decir mediado por otros y a través de los apoyos precisos.

¿Qué es la autonomía?

Se entiende por autonomía a la capacidad de decidir de manera propia, independiente, sin la coerción o la influencia de terceros. Este término se aplica dentro del pensamiento filosófico (ética), psicológico

(psicología evolutiva) e incluso legal y político (soberanía), pero siempre con significados semejantes, vinculados con la capacidad de autogestión y la independencia, cuando no la libertad.

En el desarrollo cognitivo y emocional de las personas, la autonomía se convierte en una cualidad cada vez más marcada y esperada del individuo. Quizá porque de niños (y aún de adolescentes) somos seres vulnerables, que en gran medida dependen de las decisiones de sus padres (lo que en materia jurídica consagra la *patria potestad*) tanto para lo logístico como lo afectivo. Esta última forma de dependencia es la última en desaparecer, a medida que nos hacemos más autónomos y empezamos a tomar nuestras propias decisiones.

Los individuos adultos, así, poseen una capacidad de autonomía que los convierte en sujetos de derecho, o sea, en personas capaces de tomar sus propias decisiones sin consultar antes a nadie (aunque puedan elegir hacerlo). En este sentido es lo contrario de la *heteronomía* o la dependencia. Desde luego, con la autonomía, como con la libertad, también se adquieren obligaciones y responsabilidades. En ese sentido es un rasgo de madurez o adultez.

En materia política, similarmente, es un rasgo de soberanía de las naciones como tales: un país que tenga autonomía en materia legal, económica y cultural será un país independiente, por ende un país más libre y más capaz de hacer frente a la comunidad internacional.

Autonomía moral

La autonomía moral es la capacidad de juzgar moralmente una acción o situación.

En la autonomía convergen, desde un punto de vista filosófico, tanto la visión del individuo ante los demás, como ante sí mismo. Algo vinculado a la noción psicoanalítica del superyó o superego: el conjunto de normas a las que el individuo decide ceñirse más o menos conscientemente. Esto se hace particularmente cierto en asuntos morales, en los que el individuo responde a una tradición cultural que ha recibido de sus progenitores y su entorno.

La autonomía moral, por ende, será la capacidad de juzgar moralmente una acción, una situación o un evento, determinando así si se trata de algo aceptable o no. La moralidad es susceptible a la presión de los pares, claro está, pero en la medida en que los individuos poseen criterios bien formados y están conscientes de su capacidad de toma de decisiones, se esperaría de ellos una fuerte autonomía moral. Lo cual no significa, claro está, que no se pueda cambiar de opiniones.

Autonomía de la voluntad

La autonomía de la voluntad es un principio básico y primordial del derecho contractual y de las relaciones entre particulares: el deseo expreso, manifiesto, sin presencia alguna de coacción u obligación, de decidir por la propia persona o los propios bienes, y para suscribir los contratos que se deseen, o de negociar sus contenidos y efectos.

Su fundamento proviene de las legislaciones liberales nacidas de la Revolución Francesa (1789), que planteaban la libertad e igualdad entre los seres humanos, bajo ciertos límites impuestos por la mutua consideración. Dichas limitaciones suelen ser:

- Los términos suscritos de un contrato no pueden firmarse, so pena de romper o hacer nulo el documento.
- Ninguna cláusula del contrato puede contradecir el ordenamiento legal o la jurisprudencia del Estado de derecho.

Autoestima

Una autoestima sana es sinónimo de calidad de vida. Por contra, tener problemas de autoestima (ya sea por exceso o por falta de) conlleva problemas a la hora de relacionarnos con el resto de personas, de poder ascender en el trabajo, de tener una vida social sana o, incluso en casos graves, puede desencadenar en otros trastornos como la depresión. Cuida tu autoestima con las herramientas que te darán los psicólogos especializados.

Todo lo que necesitas saber sobre Autoestima

La **autoestima** influye tanto en la motivación como en nuestro bienestar mental como en la calidad de vida en general. Sin embargo, tener una autoestima demasiado alta o baja puede llegar a ser problemático. Comprender cuál es el estado de tu autoestima y saber cómo quererse a uno mismo/a puede ayudarte a mejorar en todos los aspectos de tu vida.

¿Qué es la autoestima? Significado

La **autoestima en la psicología** hace referencia al sentido general que se otorga una persona en función de su visión subjetiva de valor o valía. De este modo, una definición de autoestima más mundana sería considerarla una especie de medida de cuánto una persona se valora, aprueba, aprecia o se agrada a sí misma. Principalmente, la autoestima se define por los siguientes factores:

- Autoconfianza
- Sentimiento de seguridad
- Identidad
- Sentido de pertenencia
- Sensación de competencia

Normalmente, durante la infancia las personas tienen más tendencia a experimentar una **autoestima baja**. Esta suele aumentar durante la adolescencia hasta alcanzar un nivel bastante estable en la etapa adulta.

La importancia de la autoestima

La autoestima afecta muchos aspectos de nuestra vida debido a que tiene influencia en nuestro proceso de toma de decisiones, en nuestras relaciones, la salud emocional y el bienestar general. Además, **tener una autoestima baja o alta** puede hacer que las personas experimenten de más o menos motivación, ya que una visión más positiva y saludable de nosotros hace que nos sintamos más inspirados y asumamos

nuevos desafíos. Cuando una persona tiene una autoestima saludable, suele tener las siguientes habilidades:

- **Conocer las habilidades:** Las personas que tienen una **autoestima saludable**, suelen conocer de lo que son capaces de una manera realista.
- **Mantienen relaciones saludables:** La **autoestima** también influye en cómo serán las relaciones con los demás. Cuando alguien sabe cómo quererse a uno/a mismo/a también aprende a relacionarse positivamente con los demás.
- **Expectativas realistas:** Las personas con una **autoestima sana** saben tener expectativas realistas sobre lo que pueden o no hacer.
- **Comprender y expresar las necesidades:** Al ser consciente de lo que sentimos y aceptarlo, cuando **tenemos una autoestima saludable**, podemos expresar y comprender aquello que queremos y sentimos.

Las personas con una **baja autoestima** tienden a sentirse más inseguras alrededor de sus habilidades y suelen dudar mucho en la toma de decisiones. Además, pueden tener problemas en sus relaciones debido a que no son capaces de expresar sus necesidades.

En cambio, cuando las personas tienen demasiado **alta su autoestima** tienen tendencia a sobrestimar sus habilidades y sentirse con el derecho a tener éxito a pesar de que no hayan trabajado lo suficiente para obtenerlo.

Ejemplos de una autoestima saludable

Existen unos signos que pueden ayudarte a analizar si realmente tienes una **autoestima saludable**. Entre las señales principales de disfrutar de una autoestima equilibrada, encontramos las siguientes:

1. **No insistes en revivir experiencias negativas del pasado:** Las **personas con baja autoestima** suelen recordar a menudo aquellas experiencias que les causaron un mal momento. En cambio, aquellos que tienen una autoestima saludable suelen evitar recordar aquello que les causa un dolor emocional.
2. **Creas que eres igual a los demás:** Cuando estás con otras personas no crees que eres ni mejor ni peor que ellos/as, simplemente no te comparas.
3. **Expresas tus necesidades:** Aprender a quererse también implica saber decir lo que necesitas cuando lo requieres. De este modo, las personas con una **autoestima equilibrada** pueden decir lo que piensan y sienten.
4. **Sentirse confiado/a:** La **confianza y la autoestima** están muy relacionadas. Al tener una buena percepción de nosotros/as mismos/as podemos afrontar los sucesos con más confianza.
5. **Positividad:** Al tener una imagen realista de nosotros/as, la **autoestima** nos ayuda a tener una perspectiva más positiva de nuestra vida.
6. **Saber decir 'no':** Uno de los problemas asociados a una **baja autoestima** es no saber decir 'no' ante determinados hechos. Cuando tenemos una autoestima saludable podemos decirlo con total confianza.
7. **Aceptar las fortalezas y las debilidades:** Tener la **autoestima** en equilibrio puede ayudarte a saber identificar cuáles son tus fortalezas y debilidades y aprender a aceptarlas sin dejar de lado la mejora personal.

Gracias a disfrutar de una **buena autoestima** las personas podemos motivarnos para alcanzar nuestras metas y todo lo que nos proponemos. Además, logramos tener una relación saludable tanto con los demás como con nosotros/as mismos/as.

¿Qué puede causar una baja autoestima?

Normalmente, todos nacemos con una **autoestima elevada**, pero diversos factores, algunos externos y otros internos, pueden hacer que nuestra autoestima se tambalee y descienda, lo que perjudica la concepción que tenemos de nosotros mismos. Una baja autoestima puede provocar otros problemas o trastornos. De ahí que sea muy importante tratarla. Entre las causas más habituales hemos de mencionar las siguientes:

- Recibir críticas, comentarios negativos, insultos, burlas... por parte de familiares, compañeros del colegio o del trabajo, profesores, jefes, etc.
- Convivir con una persona tóxica.
- No cumplir con nuestros objetivos o con las expectativas de nuestros padres o de nuestra pareja.
- Ser sumamente exigentes con nosotros mismos.
- Tener una actitud crítica sobre todo aquello que hacemos.
- Fracasos o sufrir una experiencia negativa.
- Estar sometido a cualquier tipo de abuso o acoso.

Fuentes

Loren de Armas. Capacidades del carácter. Tomado de <https://es.scribd.com/document/392831741/Capacidad-Del-Character>

Ricardo Vasquez. Carácter, tomado de: <https://psicologiymente.com/personalidad/caracter-definicion-rasgos>

Lopez, Fraguas y Cols (2004) Autonomía. Recuperado de: <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>

<https://concepto.de/autonomia/#ixzz8XsTGVd4V>

RECURSOS

Físicos:

- ❖ Sillas, mesa, computador, baffle

Humanos:

- ❖ Ciudadanos que se encuentran en etapa cuatro y profesional en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos: Los participantes del taller fueron guiados hacia el reconocimiento y valoración de sus capacidades individuales, se identificaron y reforzaron las fortalezas personales de cada persona de acuerdo con sus necesidades particulares, promoviendo así un aumento en la autoestima y en la confianza en sí mismos para enfrentar desafíos personales. Se brindó orientación específica sobre la importancia de desarrollar habilidades que fomenten la autonomía personal como clave para superar dependencias y hábitos no saludables, incluyendo el consumo de sustancias. Las y los ciudadanos reconocieron estrategias prácticas para fortalecer su autonomía y capacidad de decisión

Se compartieron conocimientos teóricos y prácticos sobre la autonomía como una herramienta efectiva para abordar de manera asertiva diversas situaciones cotidianas. Los participantes comprendieron cómo la autonomía puede ser aplicada en la resolución de conflictos, la toma de decisiones y la gestión de emociones, promoviendo así un enfoque más proactivo y seguro en la vida diaria.

Los resultados del taller demostraron un reconocimiento significativo en la autonomía y autoestima de los participantes, equipándolos con herramientas psicoeducativas efectivas para establecer y alcanzar metas personales de manera eficaz en sus proyectos de vida.

Cuantitativos:

Participaron de la actividad, 8 ciudadanos hombres y (1) LGTBI

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Patricia Osorio

FIRMA COORDINADOR:

Hernández

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Hernan Diaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de autoesquemas.

LÍNEA DE ATENCIÓN I: desarrollo personal para la inclusión social

Etapas V

Fecha: 22/01/2025



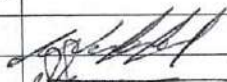
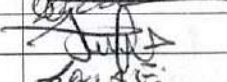
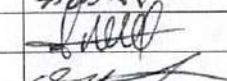
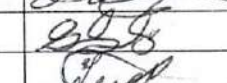
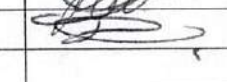
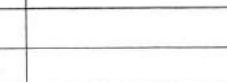
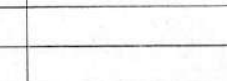
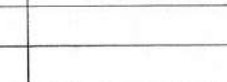
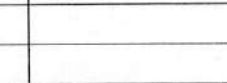
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Fortalecimiento de autoesquemas

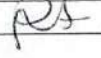
4. Fecha: 22/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	720402	Wilson Nieto	57	no aplica	no aplica	no aplica			+						
2	CC	79918661	Alcandro Velasco C.	44	no aplica	no aplica	no aplica			+						
3	CC	103303109	Alex GARCIA	36	no aplica	no aplica	no aplica			+						
4	CC	79631392	Fuente Fontecha	59	no aplica	no aplica	no aplica			+						
5	CC	79835113	Edwin Barreto	46	no aplica	no aplica	no aplica			+						
6	CC	80373873	ESAN-SOLIANO	54	no aplica	no aplica	no aplica			+						
7	CC	632441047	Shantoy Ramirez	33	no aplica	no aplica	no aplica			+						
8	CC	15888101	Alejandro J.	60	no aplica	no aplica	no aplica			+						
9	CC	103374582	Thon Mora	38	no aplica	no aplica	no aplica			+						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Patricia Osorio

14. Cargo o rol del responsable: Psicología

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_in_1_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales_sdsc.pdf. 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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	FECHA: 22/01/2025	HORA: Inicio: 2:00 pm Final: 4:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DOFA LABORAL

<p>OBJETIVO GENERAL: Dar a conocer a las ciudadanas y los ciudadanos todo lo relacionado a la matriz DOFA, permitiéndoles comprender mejor su realidad para emprender estrategias que les ayuden a alcanzar sus metas personales en pro de su inclusión social, familiar y laboral.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de cada parte de la matriz DOFA • Diligenciar la matriz DOFA a partir de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que tiene cada ciudadano para desarrollar su proyecto de vida. • Identificar cuáles son las falencias de su proyecto de vida y generar nuevas estrategias a partir de su reconocimiento. • Generar una herramienta que le permita a la y el ciudadano reconocer cuáles son sus aptitudes y conocimientos.
--

<p>METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología Elaboración de un plan de acción: (Ayudar a los participantes a desarrollar un plan de acción personalizado que incluya metas a corto, mediano y largo plazo, así como estrategias para alcanzarlas.); a través de la cual, las y los ciudadanos de etapa 5 adquirirán conocimiento acerca de sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas para plantear y/o ejecutar su proyecto vital.</p> <p>Adecuación Para la realización del taller, se realizará una revisión bibliográfica de la temática en cuanto al paso a paso para elaborar la matriz DOFA, como también la relevancia que tiene para plantear el proyecto de vida.</p> <p>Primer momento: Se trasladarán a las y los ciudadanos hacia el aula Renacer, donde se ubicarán en sillas, se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada. De igual forma, se realizará ronda de preguntas para poder hacer un diagnóstico sobre el conocimiento que tienen de la temática.</p> <p>Segundo Momento Una vez se logra hacer el diagnostico, se socializará el objetivo a lograr, se explicará las generalidades de la temática, como el paso a paso para elaborar la matriz DOFA personal. Se realizará ejercicios de elaboración de DOFA a partir de los proyectos de sostenibilidad de cada ciudadano.</p> <p>Tercer momento Se dará respuesta a las inquietudes que manifieste los participantes. Se harán las conclusiones pertinentes acerca del taller.</p> <p>Reacondicionamiento del espacio Se le solicitara a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.</p>

<p>TEMAS: ¿Qué es la Matriz DOFA Personal y Cómo se Hace? La matriz DOFA personal o FODA o SWOT (por sus siglas en inglés) es una técnica de planificación empresarial aplicada dentro del ámbito personal. En esta técnica se analizan las D (debilidades), O (oportunidades), F (fortalezas) y A (amenazas) de las personas en el camino hacia el logro de sus metas individuales. La matriz DOFA se puede aplicar para el uso de personas individuales, especialmente para trabajadores o personas que quieren desarrollarse personal o profesionalmente. Tiene un fin análogo, es decir, permite a los individuos comprender mejor su realidad para emprender estrategias que les ayuden a alcanzar sus metas personales. Esquema de análisis FODA personal o DAFO personal: Dentro del ámbito empresarial, la matriz DOFA es una herramienta que permite identificar aspectos importantes de las organizaciones y su entorno. Es esencial para decidir si un negocio es viable; específicamente se analizan las amenazas que existen presentes o en el futuro, las fortalezas que tiene el negocio, las debilidades y las oportunidades que existen no aprovechadas. Gracias a esta matriz, es posible conocer el estado de las empresas e implementar decisiones y estrategias apropiadas de acuerdo con ese conocimiento. Componentes de la matriz DOFA</p>
--

personal: La matriz DOFA se basa en la exploración de cuatro componentes que a su vez se clasifican en dos grupos: los componentes de análisis interno y los componentes de análisis externo. Análisis interno: El análisis interno se refiere a las características personales que determinan el éxito de un individuo. En este se incluyen los aspectos negativos representados en las Debilidades y los aspectos positivos representados en las Fortalezas. Análisis externo: El análisis externo observa las cuestiones externas que pueden incidir en el éxito o fracaso de una persona. En este se abordan los aspectos negativos representados en las Amenazas y los aspectos positivos representados en las Oportunidades.

¿Cómo elaborar la matriz DOFA personal?: El primer paso en la elaboración de la matriz DOFA personal es el establecimiento de un objetivo específico. De lo contrario, el resultado de la matriz puede ser bastante general y no ayudará en la toma de decisiones. Una vez que se ha establecido la meta personal, el paso a seguir es el análisis de los cuatro componentes de la matriz:

– **Debilidades:** El análisis de las debilidades se enfoca en todas aquellas características internas que alejan a la persona de alcanzar sus metas. Se deben tener en cuenta los defectos, los temores y los conocimientos o habilidades que el individuo necesita desarrollar. En coherencia con este análisis, cada individuo estará en capacidad de proponer acciones y estrategias orientadas a transformar sus debilidades en beneficio de sus objetivos. Esto incluye trabajar en cuestiones íntimas como la pereza o la falta de organización, al igual que cuestiones intelectuales como la formación en una disciplina específica. Este análisis debe incluir los defectos personales como la timidez y la falta de habilidades académicas, como el interés limitado en la lectura. Esto le permitiría descartar, por ejemplo, una carrera de periodismo.

– **Fortalezas:** El análisis de las fortalezas se enfoca en las características internas que pueden contribuir con el logro de los objetivos propuestos. En este caso se tienen en cuenta las cualidades de la personalidad al igual que los conocimientos y las habilidades técnicas. Gracias a este análisis, es posible que el individuo pueda enfocarse en objetivos acordes a sus propias capacidades y preferencias. Esto incluye identificar cualidades personales como la perseverancia o la tolerancia, tanto como talentos técnicos y conocimientos específicos. Este conocimiento le brindará la seguridad necesaria para el desarrollo de sus proyectos y le permitirá tomar riesgos controlados. Es decir, arriesgarse en aquellas actividades en las que sabe que tendrá éxito con mayor facilidad. Este análisis le permitirá reconocer cualidades personales como la creatividad al igual que habilidades y conocimientos como el razonamiento matemático. En este caso, este estudiante debería inclinarse hacia una carrera como arquitectura o diseño gráfico.

– **Amenazas:** El análisis de las amenazas se enfoca en las características externas que pueden afectar negativamente el logro de las metas personales. En este caso se deben tener en cuenta todas las condiciones exteriores que incluyen las cuestiones sociales, políticas y familiares que lo rodean. Este análisis permite que el individuo pueda profundizar en las diversas situaciones que amenazan sus metas y establecer acciones concretas que le permitan enfrentarse a ellas de la mejor manera posible. Ante esta situación sus esfuerzos deberían orientarse a la búsqueda de otras opciones: ya sea de profesión o de universidades en otro lugar.

– **Oportunidades:** El análisis de las oportunidades se enfoca en las cuestiones externas que favorecen el logro de los objetivos propuestos. En este caso deben tenerse en cuenta tanto los beneficios particulares que se reciben de una situación determinada, como los beneficios generales que se presentan en el ámbito social general. Gracias al reconocimiento de los factores positivos de orden externo, es posible emprender acciones que tomen provecho de las condiciones externas. Por ejemplo, si el aspirante a una carrera universitaria cuenta con el apoyo económico de su familia, puede tomar decisiones acordes a esta oportunidad.

Ventajas de la matriz DOFA personal: La matriz DOFA personal presenta varias ventajas para el desarrollo individual de los seres humanos. Principalmente, estas ventajas están relacionadas con la posibilidad de sistematizar el análisis individual. Todas las personas conocen de forma general sus defectos y cualidades, al igual que las amenazas y oportunidades que les plantea el entorno. Sin embargo, normalmente no hacen un análisis concienzudo de esta información. Al plasmar este conocimiento gráficamente a través de la matriz DOFA, es posible comprender mejor la propia realidad. Se pueden sopesar las debilidades contra las fortalezas y se puede encontrar cuáles de esos defectos son más problemáticos y por lo tanto requieren mayor atención. Igualmente, es posible comparar las oportunidades con las amenazas. Este análisis puede ayudar a descubrir qué oportunidades pueden ayudar a sobreponerse a las condiciones negativas del entorno. En consecuencia, este análisis sistemático y visual, permite que los individuos desarrollen un mayor nivel de conocimiento de sí mismos y de su entorno. Lo cual, finalmente ayuda a tomar decisiones ajustadas a las necesidades y expectativas de cada persona.

REFERENCIAS

<https://www.lifeder.com/matriz-dofa-personal/alberto-cajal>

RECURSOS:

Físicos:

- planilla, hojas, lápices, marcadores, esferos.

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos de etapa 5

RESULTADOS

Cualitativos:

Se dio a conocer a las ciudadanas y los ciudadanos que ingresaron al taller, lo relacionado a la matriz DOFA (Dificultades – Oportunidades – Fortalezas – Amenazas), lo que les permitió comprender a partir no solo de la explicación, sino de la elaboración de esta matriz, cuál es su realidad frente al proyecto de vida planteado y la forma de plantear estrategias que les ayuden a alcanzar sus metas personales en pro de su inclusión social, familiar y laboral. Todos los participantes lograron elaborar la matriz con sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, entendiendo el paso a paso para esto. De igual forma refirieron quedar muy reflexivos frente a que muchos han planteado proyectos de vida que no van a poder desarrollar de manera exitosa, lo que los obliga a plantear otro proyecto, pero agradecidos por darse cuenta de la realidad, aun estando dentro de la comunidad de vida.

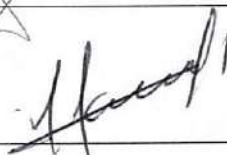
Cuantitativos:

Ingresaron y participaron diez (10) ciudadanos que se encuentran en etapa 5. De la totalidad de la población que ingreso al taller, se logra evidenciar que todos se identifican como de género masculino. Cada uno elaboró la matriz DOFA; colocando en cada casilla entre 6 y 8 conceptos, de acuerdo a lo que reconocen de manera individual.

FIRMA DEL
RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

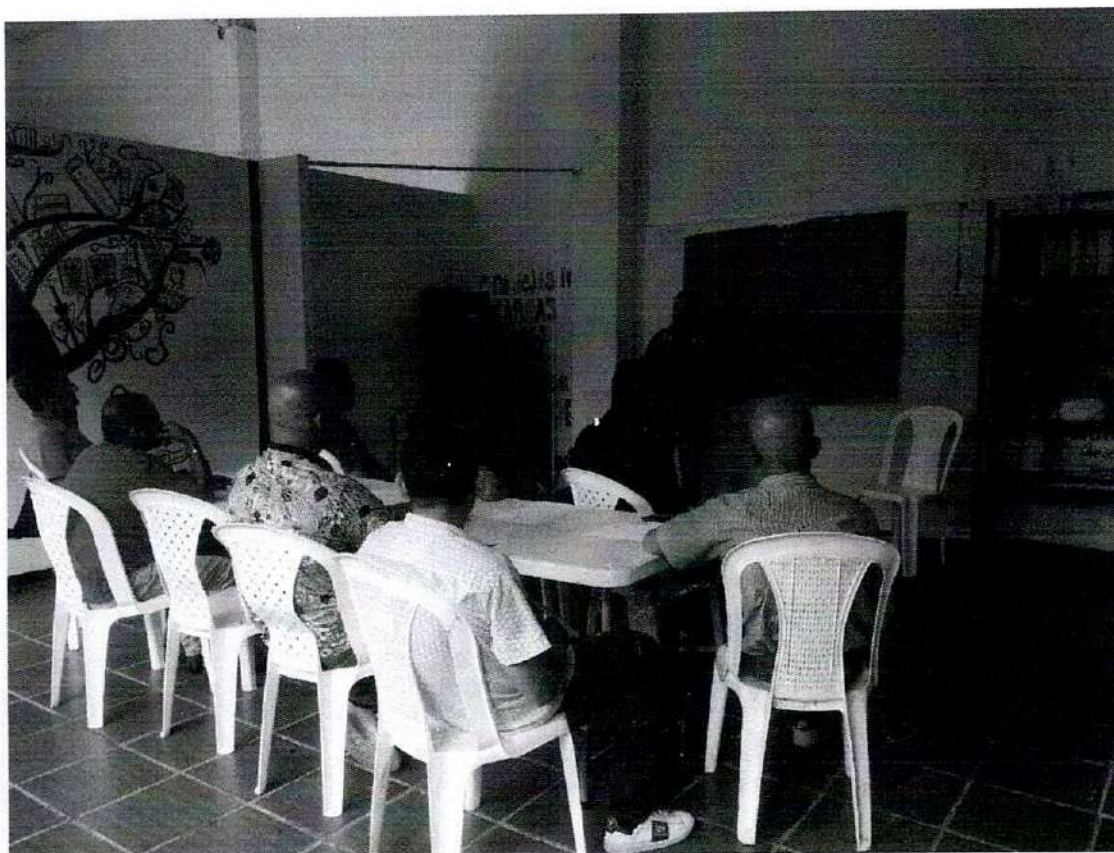
Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: DOFA LABORAL

Línea de Atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 22/01/2025



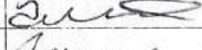
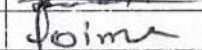
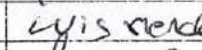
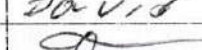
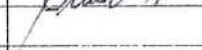
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Dafa Laboral

4. Fecha: 22/01/2025

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 VÍNCULO		
1	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
2	CC	80030633	Andrés Rodríguez	43	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
3	CC	79766077	Fernando Acero	49	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
4	CC	102310692	Andrés Lozada	38	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
5	CC	71758108	Joime Alberto P	50	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
6	CC	71577490	Luis Méndez	40	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
7	CC	1039775	Jesús Mago	45	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
8	CC	113691272	DAVID NAVA	43	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
9	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
10	CC	79049702	Lscar Verano	58	NB	APICA	NB	APICA	NB	APICA						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas y Cotta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: 

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	FECHA: 23/01/2025	HORA: Inicio: 08:45am Final: 10:00am
---	-----------------------------	---

ÁREA: Primeros Auxilios	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Johana Robayo
--------------------------------	---

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La importancia de la toma de medicamentos
--

OBJETIVO GENERAL:
Capacitar a la población habitante de calle y en riesgo de estarlo a cerca de la importancia de la toma de medicamento, dando a conocer diferentes hábitos y y horarios establecidos, de una manera psicoeducativa con el fin de sensibilizar a la población e incentivar a llevar a cabo un tratamiento eficaz y efectivo cumpliendo las ordenes médicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer a la población la importancia de dar cumplimiento a las ordenes medicas llevando a cabo la administración de medicamentos de forma correcta en el horario establecido por comunidad de vida.
- Capacitar a los asistentes acerca de la importancia de la no automedicación y la sobredosis de medicamentos, esto con el fin de prevenir complicaciones de salud a largo plazo.
- Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir enfermedades a partir de la mala practica del uso de medicamentos sin orden médica.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de un grupo de interés, 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 importancia de la toma de medicamentos.

Adecuación: Se utilizará el espacio de sala Gabriel García Márquez, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará como herramienta, 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 a la importancia de la toma de medicamentos, 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 educativa interactuando con cada ciudadano acerca de la importancia de la toma de medicamentos en su correcto horario y dosis, y la importancia de no automedicarse.

Tercer momento: Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de la importancia de la toma de medicamentos. 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.

TEMAS: LA IMPORTANCIA DE LA TOMA DE MEDICAMENTOS


Usar los medicamentos correctamente, en el momento adecuado y de la manera correcta, según lo recetado por su doctor, puede ayudarlo a mantenerse saludable y controlar sus problemas médicos, pero no todos siguen esas reglas. Sin embargo, lo que tal vez no se den cuenta es que no hacerlo puede tener consecuencias nefastas.

Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), alrededor del 20 al 30 por ciento de los medicamentos recetados en los Estados Unidos nunca se surten y en el 50 por ciento de los casos, los pacientes no continúan con la medicación según lo recetado. Desafortunadamente, la falta de cumplimiento causa entre el 30 y el 50 por ciento de los fracasos en el tratamiento de enfermedades crónicas y 125.000 muertes por año.

"La adherencia a la medicación es un gran problema al que se enfrentan muchas personas", dijo Kelly Erdos, PharmD, farmacéutica clínica del Banner Baywood Medical Center. "Siempre les digo a los pacientes con los que trabajo que pueden tomar todos los medicamentos adecuados, pero que si no los toman, no funcionarán".

¿Por qué la falta de adherencia a la medicación?

Hay innumerables razones por las que los medicamentos no se usan según lo recetado y no todas son intencionales. Aquí hay dos razones comunes y cinco maneras de mantener el rumbo.

"Me siento mejor. Puedo dejar de tomar medicamentos".

Cumplir con los medicamentos puede parecer una tarea ardua, especialmente si se siente mejor, pero nunca debe abandonar los medicamentos recetados. Si no está tomando determinado medicamento o medicamentos según lo prescrito por su doctor, puede haber varios resultados negativos.

"Si ha comenzado a tomar un nuevo medicamento para la presión sangre pero no lo toma con regularidad, es posible que no controle adecuadamente su presión sangre", dijo el Dr. Erdos. "Si su doctor cree que está tomando el medicamento según lo recetado, es posible que observe las lecturas de presión sangre alta como una señal de que necesita medicamento adicional. Pero puede que ese no sea el caso".

"Mi medicación es demasiado cara. Saltarse una dosis o tomar media dosis aquí y allá para ahorrar un poco no debería ser gran cosa".

Es posible que su doctor no se dé cuenta de que ha omitido algunas dosis aquí y allá; sin embargo, eso no significa que no sea malo para su cuerpo y su salud.

"Los medicamentos como los para la tiroides o los sangre pueden tener un gran impacto si solo se omite una dosis", dijo el Dr. Erdos. "Incluso hay ciertos medicamentos, como los para la depresión, que pueden provocar síntomas de abstinencia graves cuando se omiten incluso unas pocas dosis".

No permita que el costo sea un obstáculo para obtener el tratamiento que necesita. Su doctor puede ayudarlo a encontrar una alternativa.

5 reglas importantes de medicación a seguir

- Tomar sus medicamentos según lo recetado es importante para controlar las enfermedades crónicas, tratar las temporales y la salud y el bienestar general. Aquí hay cinco maneras que pueden ayudar:
- No se salte dosis ni tome medias dosis para ahorrar algo de dinero. Informe a su doctor si tiene problemas con el costo del medicamento, si omitió dosis, desea suspender el medicamento o si experimenta ciertos efectos secundarios, para que pueda abordarlo en consecuencia.
- No duplique su medicación si la olvida. Demasiado a la vez podría ser peligroso. Informe a su doctor si tiene problemas para recordar o consulte los consejos a continuación para obtener recordatorios útiles.
- Complete todos los medicamentos hasta terminarlos o hasta que su doctor le indique que puede suspenderlos. Es posible que se sienta mejor (¡y eso es genial!), pero es importante comprender que eso significa que la dosis recomendada está funcionando.
- No tomes la medicación de otra persona. No sabe si este medicamento interactuará con los medicamentos que está tomando, podría estar en la dosis incorrecta para usted, podría ser peligroso para su condición médica o simplemente podría ser alérgico al medicamento.
- Pregúntele a su doctor o farmacéutico acerca de las interacciones entre medicamentos. Algunos medicamentos pueden ser menos efectivos o causar problemas de salud con ciertos alimentos y alcohol.

Consejos para seguir tu rutina de medicación

- Compra un pastillero o contenedor diario.
- Utilice una alarma telefónica configurada para recordarle cuándo debe tomar cada dosis.
- Asocia la toma de tu medicación a una acción concreta, como desayunar o cepillarte los dientes, y tómalos a la misma hora todos los días.
- Obtenga resurtido de medicamentos medicamento recetado con anticipación y programe citas de rutina con su doctor para monitorear su progreso y asegurarse de que las medicamentos recetados estén actualizadas.
- Cuando viajes , asegúrate de llevar suficiente medicación, más algunas dosis extra en caso de que tu regreso se retrase, y llévala siempre en tu equipaje de mano.
- Comprenda por qué necesita el medicamento que está tomando y cómo funciona ese medicamento. Si no comprende por qué está tomando ciertos medicamentos, asegúrese de preguntar.
- "Siempre sepa que, como paciente, usted es uno de los miembros más importantes de su equipo de atención médica", dijo el Dr. Erdos. "Cuanto más sepa sobre su salud y los medicamentos que toma, mejor".

Si tiene preguntas sobre el medicamento que está tomando, hable con su doctor y farmacéutico.

REFERENCIAS <https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/teach-me/the-importance-of-taking-your-medication-as-prescribed>

RECURSOS:

Físicos: Sillas, 1 Planilla de asistencia, mesa.

Humanos: Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren es muy importante tener el habito de tomar sus medicamentos a la hora establecida y la dosis correcta.
- Los ciudadanos asistentes se lograron sensibilizar acerca de la importancia de no automedicarse con el fin de prevenir reacciones alérgicas y complicaciones de salud
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia ser conscientes de su estado de salud y sus tratamientos médicos animados a adoptar hábitos de vida saludable con el fin de mejorar su calidad de vida

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 6 ciudadanos de comunidad de vida en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0

Hombres: 6

Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Jettara Robayo

FIRMA COORDINADOR:

Hernández

NOMBRE COORDINADOR:

Jose Hernan Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: La importancia de la toma de medicamentos

Línea de Atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 23/01/2025



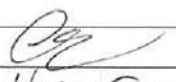
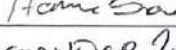
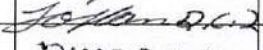
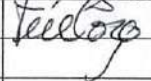
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: La Importancia de la toma de medicamentos

4. Fecha: 23/01/2025

5. Hora: 8:45

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	75094164	Andrés Castro Ruiz	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79474358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
4	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1065582	DIOGO ROMERO	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					DIOGO ROMERO	
6	CC	6863968	JOSE CARLO	63	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: JOHANA ROBERTO

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de Enfermería

15. Firma del responsable de la actividad: JOHANA R.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	FECHA: 23/01/2025	HORA: Inicio: 08:45 am Final: 10:00 am
---	-----------------------------	---

ÁREA: Promotoría	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Sebastián Moreno
-------------------------	--

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividades Cognitivas

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar las habilidades mentales de las y los ciudadanos, mediante juegos como el parque, crucigramas, sopas de letras y sudoku con el fin de que el ciudadano adquiera la capacidad de pensar, almacenar información y agilidad mental

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
- Incentivar a los ciudadanos aprovechar mejor su tiempo libre, por medio juegos que los ayudaran a cambiar su rutina diaria de las actividades en comunidad.
 - Desarrollar la memoria mediante la formación de palabras y conocimientos de los ciudadanos, mediante juegos de mesa, sopas de letras y crucigramas.
 - Estimular las capacidades cognitivas de los ciudadanos, con el fin de mantener las funciones mentales superiores y frenar su deterioro, fortaleciendo así las habilidades de procesamiento que les permite concentrarse y mejorar la agilidad mental.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrollará el marco de la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, se utilizará la metodología lúdico-terapéutica la cual se basa en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde mediante juegos cognitivos lograr mantener un buen uso del aprovechamiento del tiempo libre y ocio en comunidad para el fortalecimiento cognitivo y personal para las y los ciudadanos de los diferentes momentos.

Adecuación: Se iniciará la actividad adecuando el área con mesas y sillas con el fin que los ciudadanos puedan disfrutar de actividad cómodamente, con base en lo anterior, se alistaran los siguientes elementos para iniciar la actividad: como mesas, parques, crucigramas, sopas de letras y sudoku para llevar a cabo la actividad.

Primer momento: Se informará a los participantes sobre las actividades que se va a desarrollar, indicándoles el sitio en donde se llevara a cabo, después de esto, se da una breve introducción sobre la jornada de juegos cognitivos, con el fin de que los ciudadanos tengan conocimiento del cómo se va a desarrollar la actividad.

Segundo momento: Después de la introducción, se dará inicio a los diferentes retos cognitivos y lúdicos, en donde se les informa las respectivas reglas y como se manejará la puntuación, los retos serán basados en la temática cognitiva, adicional a esto se harán aclaraciones a inquietudes de los ciudadanos frente a la actividad que estamos desarrollando.

Tercer momento: Finalizar la actividad, resaltando la importancia de realizar diferentes actividades de destreza mental para que las desarrollen durante sus espacios de ocio y esparcimiento, esto con el fin de mejorar sus habilidades y capacidades cognitivas, dando como resultado una mejor calidad de vida.

Reacondicionamiento del espacio: La zona del comedor se utilizará para el taller, quedará ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS:
Concepto de Cognición.

La cognición o las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar la información. Es decir, permiten al sujeto tener un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea.

Las habilidades cognitivas nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además,

también posibilita mantener y distribuir la atención, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

Todas las actividades que realizamos requieren la utilización de nuestras funciones cerebrales, lo que implica millones de conexiones neuronales repartidas por los lóbulos cerebrales y la activación de diferentes áreas del cerebro para desenvolvernó adecuadamente con nuestro entorno y procesar la información que obtenemos por diversos canales.

Juego:

La palabra *juego* proviene del latín *iocus*, que quiere decir 'broma'. Un juego es una actividad desarrollada por uno o más individuos, cuyo propósito inmediato es entretener y divertir. Sin embargo, además de entretener, otra función de los juegos es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y/o sociales.

Este tipo de actividad es practicada tanto por los seres humanos como por los animales. Con la práctica del juego, los seres vivos aprenden formas de socialización y adquieren habilidades necesarias para la supervivencia en su respectivo hábitat.

Por ejemplo, cuando los gatos juegan con objetos en movimiento, están aprendiendo a cazar. Asimismo, cuando los perros juegan a las "mordidas" entre ellos, están aprendiendo a socializar con sus congéneres y a defenderse.

El mismo fenómeno ocurre con el ser humano. Cuando los niños practican juegos con normas, aprenden a negociar, llegar a consensos y a socializar. Por lo tanto, los juegos en los humanos cumplen la misma función, a pesar de que luzcan como una simple forma de entretenimiento. ¿Qué los distingue, entonces, de otras formas de educación y desarrollo cognitivo?

Los juegos siempre pretenden la diversión y el entretenimiento, ya que el ser humano no puede vivir racionalizando constantemente su universo. Por lo tanto, ellos permiten el descanso mental, la variedad de la rutina y la activación otro tipo de procesos, como los reflejos y la intuición.

Además, en su principio básico los juegos no están dirigidos al aprendizaje teórico, descriptivo y racional, sino al desarrollo de habilidades mediante la práctica. Por ejemplo, habilidades como la atención, la velocidad, la asociación de palabras, etc. Por eso, el juego es sumamente importante en la fase de la infancia, si bien está presente a lo largo de toda la vida.

Las **habilidades cognitivas** nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además, también posibilita mantener y distribuir la **atención**, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

Todas las actividades que realizamos requieren la utilización de nuestras **funciones cerebrales**, lo que implica millones de **conexiones neuronales** repartidas por los **lóbulos cerebrales** y la activación de diferentes áreas del **cerebro** para desenvolvernó adecuadamente con nuestro entorno y procesar la información que obtenemos por diversos canales.

Las funciones cognitivas

Tipos y ejemplos de habilidades cognitivas:

1. Orientación

- Personal,
- temporal,
- espacial.

2. Atención

- Velocidad de procesamiento,
- sostenida,
- selectiva,
- alternante,
- heminegligencia.

Consigue 10 actividades gratuitas para trabajar la atención sostenida con tus usuarios

Acceder aquí

3. Memoria

- Semántica,
- episódica,
- procedimental.

4. Lenguaje

- Expresión,
- comprensión,
- vocabulario,
- denominación,
- fluidez,
- discriminación,
- repetición,
- lectura,
- escritura.

5. Funciones ejecutivas

- Memoria de trabajo,
- razonamiento,
- planificación,
- inhibición,
- flexibilidad,
- toma de decisiones,
- estimación temporal,
- ejecución dual,
- branching.

6. Gnosias

- Visuales,
- auditivas,
- táctiles,
- gustativas,
- olfativas,
- esquema corporal.

7. Praxias

- Faciales,
- ideomotoras,
- dilatorias,
- visoconstructivas

8. Habilidades visoespaciales

- Relación espacial,
- visualización espacial.

REFERENCIAS

- <https://www.significados.com/juego/>
- <https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas>
- <https://neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas/funciones-o-habilidades-cognitivas-que-son-ejemplos-y-ejercicios/#:~:text=La%20cognici%C3%B3n%20o%20las%20funciones,el%20mundo%20que%20le%20rodea.>

RECURSOS:

Físicos:

- Participantes y promotor social.

Humanos:

- Mesas, sillas, sopas de letras, parques, sudoku, crucigrama y listado de asistencia.

RESULTADOS:**Cualitativos:**

- Los ciudadanos expresan que es de su agrado este tipo de actividades y juegos, ya que les ayuda a ejercitar la mente, los mantiene ocupados y a no pensar en cosas malas o recuerdos tristes.
- En el transcurso del taller se evidencio que los ciudadanos participan activamente de los diferentes juegos, ya que esto los distrae, los mantienen concentrados, mejorar sus habilidades sociales y destrezas, adquiriendo la capacidad de resolver problemas.
- Se evidencio que varios participantes, realizaron las 3 actividades del taller en los tiempos correspondientes, esto con el fin de medir su nivel cognitivo a la hora de solucionar problemas y ejercicios las actividades cognitivas.

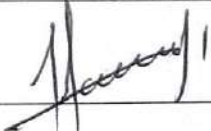
Cuantitativos:

Se contó con la participación de (20) veinte ciudadanos, (3) tres mujeres y (17) diecisiete hombres.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**

Sebastian Moreno

FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

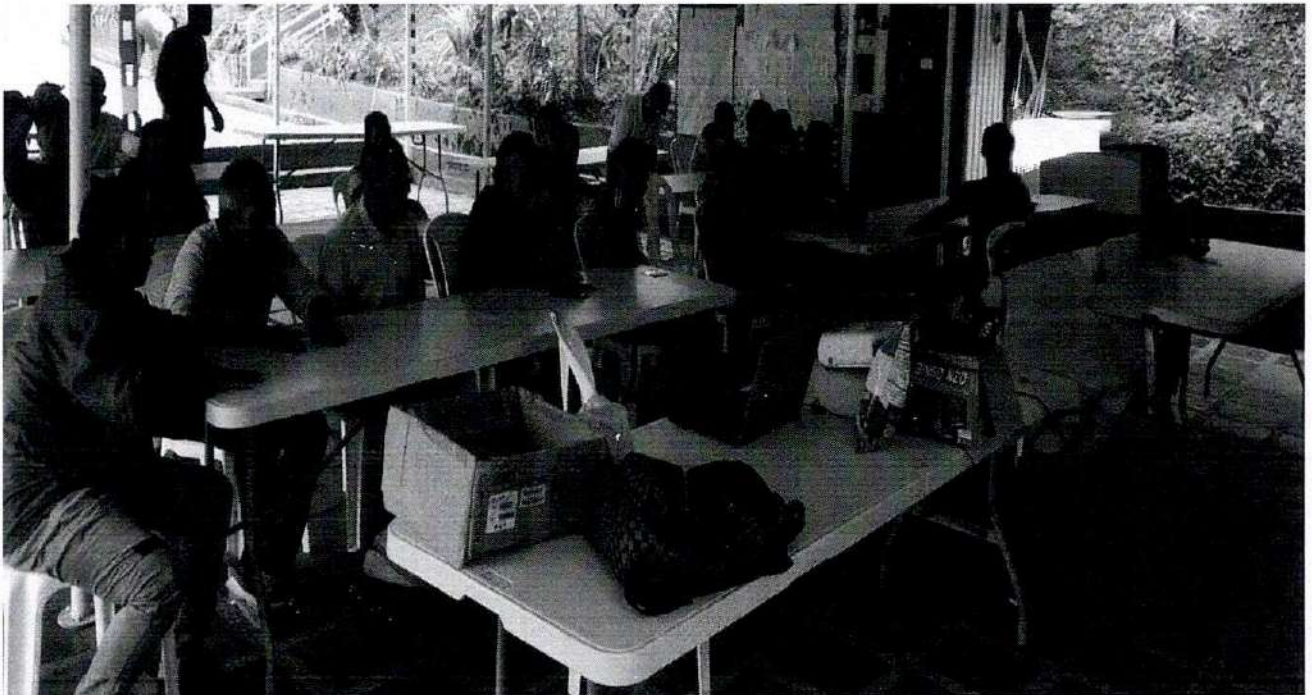
Jose Herney Diaz 6

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Actividades cognitivas

Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

Fecha: 23/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

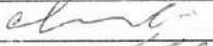
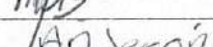
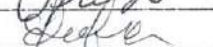
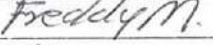
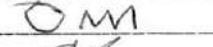
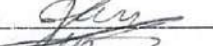
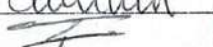
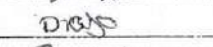
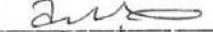
Código: FOR-PSS-795

Versión: 0

Fecha: Memo 12024020295 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	
3. Tema / Actividad: Actividades cognitivas	4. Fecha: 23/01/2025	5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES	
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO			
1	CC	30904001	Michael Velazquez	38	No aplica	No aplica	No aplica			X							
2	CC	2204015	Walter Moya	57	No aplica	No aplica	No aplica			X							
3	CC	10105364	Carlos Infante	64	No aplica	No aplica	No aplica			X							
4	CC	10114347A	STONNY ESPINOSA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X							
5	CC	80117370	MAURICIO BARTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X							
6	CC	80299939	Andres Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X							
7	CC	80003460	Oscar Martínez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X							
8	CC	7144492	Eliseo Pérez	10	No aplica	No aplica	No aplica			X							
9	CC	9600459	Nicolas Quintana	61	No aplica	No aplica	No aplica			X							
10	CC	98585381	Fredy Velazquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X							
11	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X							
12	CC	791864924	Efraim Rojas	51	No aplica	No aplica	No aplica			X							
13	CC	102655382	Diego Armando Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X							
14	CC	113691820	DAVID NAVARRO	47	No aplica	No aplica	No aplica			X							
15	CC	103370815	David Calvo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X							
16	CC	10334586	Thon More	38	No aplica	No aplica	No aplica			X							
17	CC	6549014	ALEX RAMÍREZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X							
18	CC	80304980	Leonardo Fabio Velazquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X							
19	CC	1025558	Diego Amado	38	No aplica	No aplica	No aplica			X							
20	CC	80030633	Andrés Rodríguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X							

13. Nombre del responsable: Sebastian Moreno	14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social	15. Firma del responsable de la actividad: Sebastian Moreno
--	--	---

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, se le informa que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de sus 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/areas/secretaria/2022/politicas_publicas/2022/11/11/11_11_22_v1_lineamientos_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos personales 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: 23/01/2025	HORA: Inicio: 10:30 am Final: 12:00 pm
---	-----------------------------	---

ÁREA: Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nubia Rojas Motta
----------------------------------	---

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EMPRENDIMIENTO EMPRESARIAL

OBJETIVO GENERAL:
Generar herramientas que les permita a las y los ciudadanos, que, a partir de una idea inicial o una iniciativa se introduzcan en el mercado laboral, bien sea fabricando un producto o bien prestando un servicio, con el cual logren su sostenibilidad una vez realicen su inclusión socio ocupacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar el emprendimiento empresarial y sus generalidades, que deben tener en cuenta las y los ciudadanos para una adecuada inclusión laboral a través de una iniciativa productiva.
- Generar herramientas que le permitan al participante, aumentar la satisfacción personal a través de iniciativas que le permitan su mantenimiento una vez culminen proceso.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 1 (Desarrollo personal para la inclusión social), se implementará la metodología -Formación en habilidades ocupacionales: Desarrollar las acciones propias de los talleres, programados a partir de la categoría ocupacional de la unidad operativa, que brinden a los participantes las habilidades técnicas necesarias para desempeñarse en el campo ocupacional elegido; a través de la cual la población en atención, adquirirán estrategias y herramientas que le permitirán adquirir conocimiento acerca de la importancia del emprendimiento para su inclusión laboral; como también identificarán, analizarán en conjunto cada uno de los tipos de emprendimiento y la importancia que estos tienen para su proyecto de vida.

Adecuación:
Para la realización del taller, se realizará una revisión bibliográfica de la temática que les permitirá reconocer las actividades de emprendimiento; de igual forma, se investigara sobre aquellas entidades públicas y privadas que apoyan las iniciativas productivas de la población vulnerable y se les transmitirá dentro del taller.

Primer momento:
Se trasladarán los ciudadanos hacia el aula Renacer. Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada. De igual forma, se realizará una ronda de preguntas acerca de cuáles iniciativas productivas conocen, cuantas han ejecutado y cuantos están interesados en el montaje de un emprendimiento como parte de su inclusión socio ocupacional.

Segundo Momento
Una vez están organizados, se socializará el objetivo a lograr, se explica las generalidades de la temática y la importancia de la misma. Así mismo, se explicará el paso a paso para el montaje de una iniciativa productiva a partir del análisis financiero y comercial; como también se le dará a conocer cuáles son las empresas y entidades tanto públicas como privadas que apoyan el emprendimiento empresarial.

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

Reacondicionamiento del espacio
Se le solicitara a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.

TEMAS:
Tips y Consejos de emprendedores para conseguir el éxito:
Montar tu propio negocio es una de las decisiones más importantes en la vida, así que **asegúrate de que tu idea de negocio cubra una necesidad no cubierta por el mercado y existen clientes dispuestos a pagar por ella.** A continuación, valora si cuentas con los recursos para llevar a cabo el proyecto y rodeate de personas que te ayude en esta hazaña. Ser exitosos a menudo significa aprender de aquellas personas que ya lograron sus metas. Tener un mentor es una excelente "bendición" para un emprendedor, pero no todos tienen la fortuna de encontrar a uno rápido. Ser un emprendedor exitoso requiere mucho trabajo, visión y perseverancia. Estos tips te pueden ayudar a comenzar:

1. **Desafíate a ti mismo**, Richard Branson suele decir que su mayor motivación es desafiarse a sí mismo. Él trata la vida como si fuera una eterna universidad donde se puede aprender algo nuevo cada día.
2. **Trabaja en lo que te importa**, No cabe duda que manejar un negocio requiere de tiempo. Steve Jobs notó que la única manera de estar satisfecho con la vida es trabajar en algo en lo que realmente crees.
3. **Corre riesgos**, Nunca sabrás lo que pudiste lograr con tus esfuerzos hasta que te pongas a trabajar. Jeff Bezos, CEO de Amazon, dice que en su camino le ayudó entender que no se arrepentiría tanto de fracasar como de no haberlo intentado.
4. **Cree en ti mismo**, Henry Ford lo dijo una vez: "Si piensas que puedes hacerlo o que no puedes hacerlo, estás en lo correcto". Cree que triunfarás y encontrarás las maneras para superar los obstáculos. Si no lo crees, entonces solo encontrarás excusas.
5. **Ten una visión**, El fundador de Tumblr, David Karp, asegura que un emprendedor es alguien que tiene una visión y el deseo de crearla. Mantén tu visión clara todo el tiempo.
6. **Encuentra buenas personas**, Bien dice el dicho: "Quien anda con lobos, a aullar se enseña". Reid Hoffman, co fundador de LinkedIn, asevera que la manera más rápida de cambiar es rodearte de personas que ya son de la manera que tú quieres ser.
7. **Enfrenta tus miedos**, Superar los temores no es sencillo, pero debe hacerse. Arianna Huffington, co fundadora de The Huffington Post, una vez dijo que la valentía era como un músculo que cuanto más se ejercitaba, más fuerte se hacía.
8. **Toma acciones**, El mundo está lleno de grandes ideas, pero el éxito solo se logra a través de la acción. Walt Disney una vez dijo que la manera más fácil de empezar algo es dejar de hablar y hacerlo.
9. **Ten paciencia**, Ningún éxito es inmediato y todos alguna vez fueron principiantes. Como una vez lo aseguro el propio Steve Jobs "si miras de cerca verás que la mayoría de las historias de éxito 'inmediato' tomaron mucho tiempo". No temas invertirle tiempo a tu compañía.
10. **Maneja tu energía no tu tiempo**, Tu energía delimita qué puedes hacer con tu tiempo, no al revés.
11. **Construye un buen equipo**, Nadie triunfa en los negocios por sí solo y aquellos que lo intentan siempre pierden ante buenos equipos. Construye tu red de apoyo para alcanzar el éxito.
12. **Contrata valores**, La mejor manera de formar un gran equipo es contratar personalidades y valores. Siempre podrás entrenar a alguien para que tenga buenas habilidades, pero no puedes hacer que una persona adopte valores que no son suyos y que pueden no estar de acuerdo con tu empresa.
13. **Planea un aumento de capital**, Richard Harroch, inversionista de riesgo, da este consejo a los nuevos emprendedores: "Casi siempre es más difícil de lo que se creía reunir capital. Así que planea para eso".
14. **Conoce tus metas**, Ryan Allis, co fundador de iContact, señaló que tener tu meta en mente todos los días, asegura que trabajas para alcanzarla. Fíjate objetivos y recuérdalos diariamente.
15. **Aprende de tus errores**, Muchos emprendedores aseguran que sus mejores maestros fueron los fracasos. Cuando aprendes de tus errores, te acercas más al éxito.
16. **Conoce a tu consumidor**, Dave Thomas, co fundador de Wendy's, señaló que una de las claves del éxito es conocer a quién le sirves para saber cómo darles las soluciones que buscan.
17. **Aprende de las quejas**, Bill Gates una vez dijo que los clientes insatisfechos son la mayor fuente de aprendizaje de un emprendedor. Deja que ellos te enseñen cuáles son los huecos en tu servicio.
18. **Pide la opinión de tus clientes**, Una forma segura de **NUNCA** alcanzar el éxito es asumir qué es lo que tus clientes quieren. Debes preguntarles directamente y escuchar atentamente lo que tienen que decir.
19. **Gasta sabiamente**, ando gastas dinero en tu propio negocio debes asegurarte de que se le saque provecho. Es muy fácil usarlo en tonterías y quedarte sin capital.
20. **Entiende a tu industria**, Tony Hsieh, fundador de Zappos, una vez dijo "No tomes parte en juegos que no entiendes, aun cuando veas que otras personas están ganando dinero con ello". Entender verdaderamente tu industria es la clave del éxito.
21. **Da más de lo esperado**, Larry Page de Google invita a los emprendedores a dar más de lo que sus clientes esperan. Es una manera fenomenal de hacerse notar en la industria y crear una basa de fans leales.

FUENTE:

<https://www.123emprende.com/emprendimiento/los-21-habitos-del-buen-emprendedor.html>

RECURSOS:

Físicos:

- planilla, esferos, marcadores, tablero.

Humanos:

- Ciudadanas y ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Ingresaron al taller ciudadanas y ciudadanos de diferentes etapas dentro de las etapas de desarrollo personal, dentro del taller se les generó herramientas que les permitirá que, a partir de una idea inicial o

una iniciativa logren introducirse en el mercado laboral, que les ayudara a lograr una adecuada sostenibilidad a partir del reconocimiento de la importancia de ejecutar antes un análisis financiero y uno comercial. Se les explico los tips de emprendimiento, que deben tener en cuenta para una adecuada inclusión laboral a través de una iniciativa productiva. Las ciudadanas y ciudadanos manifestaron que esta temática es importante para que sus iniciativas les permitan la auto sostenibilidad una vez culminen proceso. Se les dio a conocer también todas las entidades que apoyan los emprendimientos innovadores, como son: el IPES, la UADES, FONDO EMPRENDER, CAMARA DE COMERCIO, entre otras; de igual forma, se les explico el procedimiento a seguir para acceder o aplicar su emprendimiento en dichas entidades. Todos los asistentes manifestaron que no conocían este tipo de información, agradecieron, ya que algunos desean fortalecer iniciativas productivas.

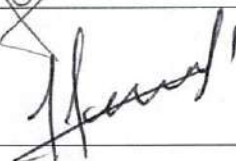
Cuantitativos:

Ingresaron al taller veinticinco (25) ciudadanas y ciudadanos pertenecientes a etapas 1,2,3,4 y 5. De los 25 participantes, una (01) se identifica de género femenino, cuatro (04) se identifican de población LGBTI y los veinte (20) restantes se identifican de género masculino.

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: EMPRENDIMIENTO EMRESARIAL

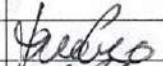
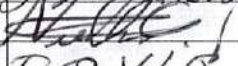
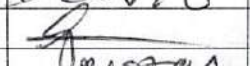
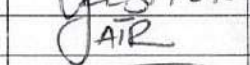
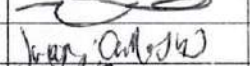
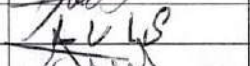
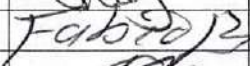
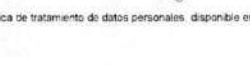
Línea de Atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 23/01/2025



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-795
			Versión: 0
	FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES		Fecha: Memo 12024020296 - 25/07/2024
			Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario	4. Fecha: 23/01/2025	5. Hora: 10:30 am
3. Tema / Actividad: Emprendimiento Empresarial			

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	6903968	JOSÉ CORZO	63	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
2	CC	59835623	Dorena Guerrero	48	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
3	CC	52902309	Claudia Acosta	43	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
4	CC	407437502	RICARDO PULIDO	34	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
5	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
6	CC	70884692	Alejandro Villomizcu	47	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
7	CC	1136912421	DOVÍD NUÑEZ VARGAS	43	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
8	CC	6549010	ALEX MORAÑO	40	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
9	CC	5237789	CRISTINA SALGADO	47	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
10	CC	7098804	JAIR YERES	43	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
11	CC	09043113	Alexy Arencos	35	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
12	CC	07594469	Juan Sebastian Cofreder	29	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
13	CC	80117310	MANUEL BAUTISTA	42	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
14	CC	8190362	FERNANDEZ JULIO	68	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
15	CC	80744839	ANDERSON MUÑOZ	39	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
16	CC	10265582	Diego Armando Prieto	38	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
17	CC	10774238	LUIS ALFREY +042	42	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
18	CC	103105194	ALEX LINARSI	36	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
19	CC	1139602	FABIO BARRERA	51	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						
20	CC	92504780	Leonardo Fabio W/R	54	NB APTCA	NB APTCA	NB APTCA			X						

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Motta	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_in_1_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

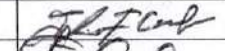
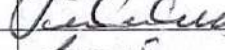
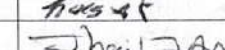
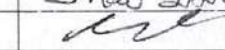
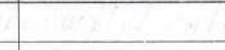
1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Emprandimiento Empresarial

4. Fecha: 23/01/2025

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 VÍNCULO		
21	CC	79877400	Ethen Cardenas	46	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
22	CC	828226	Don Cobellin	62	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
23	CC	79631392	Luiz Fontecha	59	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
24	CC	8029009	Jhony Ramirez	42	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
25	CC	9442278	Yhon Patino	40	NO APTCA	NO APTCA	NO APTCA			X						
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Holta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: 