FICHAS TÉCNICAS

Fecha inicio: 01/01/2025

Fecha fin: 31/01/2025

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:**01/01/2025	**HORA:** Inicio: 08:45 am Final: 4:00pm
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angelo Chimbi

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Nuevo año, nuevo prosito.

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar un espacio en donde los y las ciudadanas reflexionen sobre su condición presente, generando estrategias para la proyección de objetivos para su proyecto de vida en este nuevo año.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- ✓ Promover un espacio de motivación con los y las participantes conociendo de esta manera sus habilidades y capacidades para la proyección de objetivos para un nuevo año.
- ✓ Lograr que las y los ciudadanos exploren todas las esferas de su condición actual y así proyectarse hacia el futuro.
- ✓ Permitir la libre expresión de ideas, emociones respecto a un nuevos proyecto de vida.

METODOLOGÍA:

La actividad se enfocará en la metodología psicoeducativa buscando afianzar las habilidades propias de los participantes por medio del conocimiento de sus propias capacidades, seguidamente se debatirá sobre el tema principal, lo anterior con la línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, en una actividad transversal.

Adecuación:

Se alistarán los materiales necesarios y el lugar determinado para el desarrollo de la actividad, invitando a los y las ciudadanas a ser partícipes del ejercicio propuesto para ellos.

Actividad	Responsable	Horario
Zumba	Sebastián Moreno-Andres Méndez	8:30 – 12: 00 pm
Feria de juegos cognitivos	Milena Cárdenas-Angelo Chimbi	10:30 – 12:00pm
Nuevo año, nuevo propósito-Mural	Leonel Malagón - Sergio Araujo	2:00 pm – 4:00 pm

Primer momento:

Se realiza la presentación y el objetivo de las actividades del día y de las personas encargadas de realizarlas, dando la bienvenida a los participantes invitándolos a estar en disposición y buen ánimo durante la ejecución de este, de igual forma resaltar el respeto y la cooperación, de esta manera se realizará la invitación a la cancha de baloncesto en donde se iniciará zumba dirigida, con la finalidad de iniciar el día con regulación emocional a través del desgaste energético por medio del baile.
10:30 – 12: 00pm

En área de comedor se abrirá un espacio denominado feria de juegos cognitivos, sopas de letras, crucigramas, juegos de mesa como domino, jenga, ajedrez, uno.

En la mañana se realizarán las inscripciones para los y las ciudadanas que deseen participar en cada juego, para una mejor organización ya que las personas con más agilidad metal se les brindara un reconocimiento entregando un pequeño detalle(dulces)

Segundo Momento:

2:00 – 4:00pm

Seguido a ello, en horas de la tarde se realizará la presentación teórica del tema, Nuevo año, nuevo prosito, en la cual los ciudadanos y ciudadanas reconocen sus experiencias del pasado fomentado la reflexión a partir de lo expuesto buscando generar un espacio propicio para el debate creando preguntas y respuestas sobre las percepciones que tienen sobre planificar su proyecto de vida nuevamente, teniendo como referencia en su construcción, trabajar temas como sus habilidades, sus actitudes, metas y los objetivos (a corto, mediano y largo plazo, motivación).

Tercer momento Posteriormente, se distribuirán a los y las ciudadanas papel kraf, en donde se les indicara que formen equipos, de esta manera deben plasmar a través de un dibujo, frase y/o grafitis los deseo que desea cumplir en este nuevo año, al terminar se unirán los pliegos de papel formando un mural, finalmente se pegara en un área de visible de la comunidad de vida.

Reacondicionamiento del espacio: Se deja el lugar en óptimas condiciones de aseo y organización pidiendo a los asistentes den continuidad a su rutina diaria.

TEMAS:

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROYECTO DE VIDA?

El conjunto de propósitos, objetivos, metas, actividades y expectativas que dan sentido a la vida de cada persona, están conectados con sus valores que, desde la base de la ética, la justicia y los derechos humanos universales, sirven de guía para mantener la dirección que desea y vivir una vida con significado. Incluye tanto las decisiones tomadas por la persona, como las expectativas que posee sobre sí mismo en relación con el entorno en el que se integra. El proyecto de vida, por tanto, consiste en la concreción de metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores personales, considerados éstos direcciones hacia las que orientamos la vida y en las que sentimos satisfacción vital. Es probable que todos los condicionantes y las complejas circunstancias económicas, personales o sociales por las que estén pasando las personas en situación de adicciones, pueda hacernos pensar (a nosotros y a la propia persona) que no tienen proyecto de vida. Pero todos los seres humanos, más allá de su situación personal, social o cultural, presentan un anhelo hacia un tipo de felicidad, una serie de cualidades que son importantes desarrollar y un conjunto de acciones que se relacionan con la satisfacción personal. La reflexión hace emerger los valores personales como motivadores de las acciones significativas.

COMPONENTES:

1.-VALORES Los valores caracterizan aquello que es importante para la persona. Describen los propósitos generales y las cualidades personales que uno desea encarnar en sus acciones, el tipo de persona que quiere ser y los principios fundamentales que guían y motivan su viaje por la vida. Definen aquella dirección que, al ser seguida, se asocia con un sentimiento de satisfacción de vivir la vida que uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida (para una mayor profundidad sobre el concepto, véase el punto 5) Ejemplo: mantener una vida saludable

2.-PROPÓSITOS Se trata de la experiencia subjetiva de poseer un sistema de objetivos generales que proporcionan un sentido de dirección en la vida (McKnight y Kashdan, 2009).

3.-METAS Diferentes objetivos que se plantea la persona para mantenerse en la dirección que marcan sus valores

4.-ACCIONES Son aquellos comportamientos que la persona pone en marcha para alcanzar las metas y objetivos propuestos. Ejemplo: voy a salir a andar todos los días a las 16:30 horas durante 15 minutos.

5.-COHERENCIA Grado de relación que existe entre las acciones que emite una persona y aquello que ésta considera importante.

Por qué es importante un proyecto de vida

Un proyecto de vida es esencial, en primer lugar, porque está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización. Este proceso prioriza lo importante ante lo accesorio, identificando las decisiones que dotan de sentido al modo en que se vive. Esta distinción se lleva a cabo en el contexto de un plan de acción claro, que diluye la ambigüedad a la que nos expone la convulsión general del entorno.

Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos). A través de este análisis podemos determinar qué acciones son congruentes con un sentido más profundo de quiénes somos, en lugar de implicarnos erráticamente en una miríada de actividades que no guardan conexión alguna con nuestros valores o necesidades.

Publicidad

Asimismo, los proyectos de vida potencian la llamada motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (económicos, sociales o de otro tipo). Dado que permite determinar qué propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, es mucho menos probable que cedamos al hastío cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata.

Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor **autoconocimiento**, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del porqué. Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas. **Viktor Frankl** etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como depresión noógena, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.

REFERENCIAS

https://www.caritasalamanca.org/wp-content/uploads/2023/02/REVISTA-PROYECTO-DE-VIDA_compressed.pdf

https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, mesas, papel kraf, lápices, marcadores.

Humanos:

- Ciudadanos, Promotores

RESULTADOS:

Cualitativos: : Durante las actividades propuestas para el día, los y las ciudadanas se mostraron con motivación a la participación, manifestaron que la realización de ejercicio físico les permite tener la mente ocupada, canalizando de mejor manera sus pensamientos, ya que por las fechas algunos indican que necesitan más distracción, y así seguir dando cumplimiento con el diario vivir de comunidad de vida. De igual forma los participantes trabajaron en equipo y mantuvieron el respeto con el otro, hasta la finalización de las diferentes actividades. Por último, los asistentes Reconocen la importancia de dar buen uso del tiempo, como beneficio propio..

Cuantitativos: En esta actividad se contó con la participación de 33 hombres, 4 mujeres, 3 Lgtbi, para un total de 40 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angelo Chimbi

FIRMA COORDINADOR:

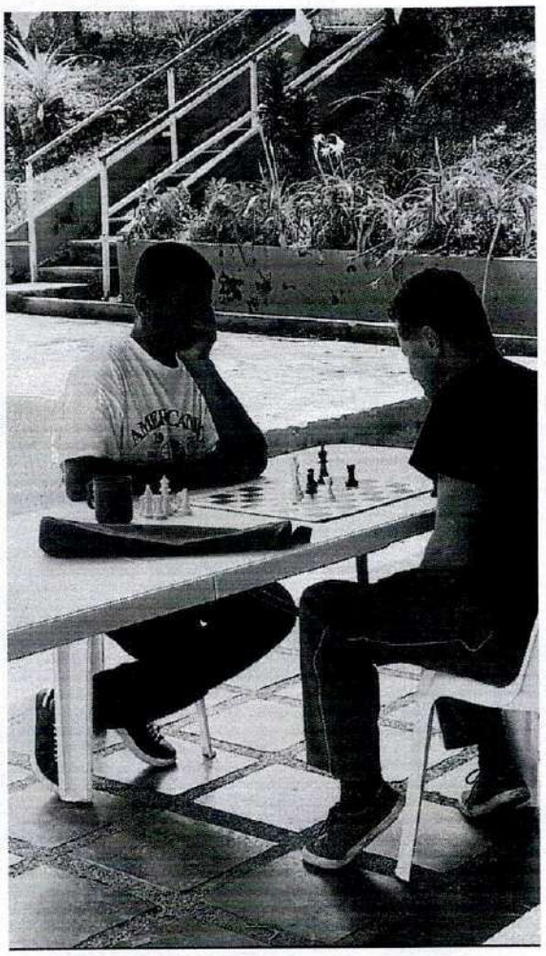
NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

ANEXOS FOTOGRAFICOS

Nombre de la actividad: Nuevo año, nuevo propósito.

línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

fecha: 01/01/2025





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 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: AÑO NUEVO, NUEVO PROPOSITO
4. Fecha: 01/01/2025
5. Hora: 8:45 Am a 4:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79324180	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	6883968	Jose Cuervo	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80504980	Leonardo Velazques	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79239602	Idaro Bareto	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	52766328	Sandra Ayala	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80771391	adolfo Montano	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80375873	Cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1647447530	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1033705824	Alexander Linares	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1026552512	Diego Prieto	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	59835623	Monica Serrano	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	5.921.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80765552	Leonardo Montano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1150686371	Manuel A Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	52660660	Sandra Correa	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1555101	Alejandro .S.	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	72096	[illegible]	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angelo Chimbi
14. Cargo o rol del responsable: Promotor
15. Firma del responsable de la actividad: Angelo Chimbi

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/policies_outlook/20221111_ln_ti_01_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Año nuevo, nuevo propósito
4. Fecha: 01/01/2025
5. Hora: 10:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	91223267	Jhon Jairo Perdomo	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	1024544763	Alvaro paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	1073944189	Juan Sebastian Calleja	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	52860[illegible]	PALMERIA SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	1588[illegible]	[illegible]	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	8649814	Arley Tamayo	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	79835163	Eduar Barato	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
29	CC	1074423882	Luis Martines	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
30	CC	606646	Jorge Heliesers	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
31	CC	6814787	Jorge gonzales	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	1033945862	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
33	CC	79'874024	Ejerson Apont	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
34	CC	1024[illegible]	Yenny Fernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	80975475	Jesus Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
36	CC	1077[illegible]	Nelson Tapias Silva	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
37	CC	12804663	JOHAN COCOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	1015431937	Daniel Cortes	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	79957655	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica	No aplica			✓						

13. Nombre del responsable: Angelo Chimbi
14. Cargo o rol del responsable: Promotor
15. Firma del responsable de la actividad: Angelo chimbi

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02-03/01/2025	**HORA:** 8:45 am 11:30 am
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Carlos Andrés Figueredo Peñuela	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: huerta casera			

OBJETIVO GENERAL:
Potenciar un trabajo colaborativo con la población en el entorno de la comunidad mediante las diversas actividades propias de la huerta casera, el dialogo y el aprendizaje practico en la ejecución de las acciones oportunas durante su tiempo de siembra a cosecha.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar habilidades de corresponsabilidad creando estrategias sostenibles, sobre las actividades y el mantenimiento la huerta de la comunidad.
- Fomentar en los participantes la responsabilidad por el medio ambiente, el mejoramiento y aprovechamiento de los recursos naturales de forma responsable.
- Generar un espacio de convivencia y dialogo utilizando las herramientas adecuadas para reforzar destrezas y habilidades en los participantes recalcando la importancia de mantener el cultivo al día

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo del taller agrícola huerta casera se llevara a cabo la metodología psico educativa, basados en la línea de atención 2 promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades con actividades transversales, en la cual, se proponen actividades de teoría y ejercicios práctica de adecuación, siembra y mantenimiento enfocados en las capacidades de los ciudadanos que les permitan fortalecer conocimientos y habilidades con las diferentes herramientas para la ejecución de la huerta casera, azadones, trinches, rastrillos, carretilla, palas donde aplican las técnicas para labores del área, motivándolos a que sean transmisores con sus compañeros y/o redes de apoyo en escenarios de inclusiones laborales y familiares.

Adecuación:
Se reunirá a los participantes en el espacio establecido, se les socializará los objetivos del taller, se les brindará asesoría para la ejecución de las actividades en las huertas de la comunidad de vida.
Se dispondrá desde el cuarto de herramientas la entrega apropiada y en condiciones para las diferentes labores de la huerta casera.

Etapa 1:
Empezar la jornada de huerta casera se firmará formato de asistencia al taller del día, huerta casera se hará entrega de herramientas e insumos según las actividades a desarrollar dentro de la huerta, se brinda inducción y acompañamiento constante frente a la actividad por parte del tallerista agro.

Etapa 2:
Se realizara supervisión y acompañamiento de las labores asignadas como, siembra, deshierba, aporque y abonado de la huerta casera donde se utilizaran las diferentes herramientas como son, azadones, palas de aporque, y carretilla, adquiriendo destrezas y habilidades en los trabajos ejecutadas a partir del aprender dentro de la labor con las especificaciones técnicas.

Etapa 3:
Terminada la jornada se realizará una ronda por el área verificando el cumplimento de las actividades asignadas, verificando que se hayan cumplido y dejando los espacios en completo orden y aseo, recogiendo y entregando herramientas limpias en el sitio adecuado, se le pregunta a los participantes dudas y dificultades en la ejecución del taller, seguido se hace retroalimentación del ejercicio y recomendaciones según las inquietudes.

Reacondicionamiento:

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

TEMAS:

Huerta casera

Se realiza trabajo con los ciudadanos ejerciendo labores culturales las cuales consisten en limpieza del terreno y una adecuación de la parcela donde se puedan hacer camas o eras, al remover la tierra que está en la capa vegetal y que permite aprovechar los organismos que están y son beneficiosos para cualquier tipo de cultivo con el fin de incrementar la producción y formación de las planta con la ayuda de algunos abonos orgánicos que pueden aumentar la vida útil de las plantas y el cuidado de los suelos sin generar residuos o gases.

Se denomina huerta casera para este trabajo realizado por la comunidad puesto que no tendrá una remuneración y se utiliza para el consumo de los mismos ciudadanos.

Descapote o limpieza de terreno

Es la limpieza que se realiza a la tierra quitando primero las malezas para que el sitio quede total mente limpio, luego se arrancan los troncos o las cepas de las malezas que cortamos utilizando herramientas para el apalancamiento donde deben realizar los ciudadanos con palas y azadones tienen que establecer cuál es la forma correcta que pueden manejar, para el desarrollo de la labor, se elimina piedras, troncos, y raíces que pueden afectar posteriores labores.

Picado de tierra

El picado de tierra para la huerta casera se debe realizar con las herramientas adecuadas y el conocimiento de la preparación de tierra, se voltea una capa que no supere más de 30 o 40 centímetros para que el sol realice un trabajo de desinfección que favorece la formación de un manto de tierra que es rico en minerales y organismos para el desarrollo de un cultivo, este volteo de tierra hace que se aumente el volumen y se esparza la tierra esta labor es un factor que nos optimiza el desarrollo de las plantas.

Desinfección de la tierra

Las formas de desinfección de la tierra es un punto que favorece el saneamiento, consiste en eliminar las impurezas que puede contener nuestro terreno para radicar una huerta casera esta desinfección se puede apoyar con cal agrícola que puede realizar dos acciones al mismo tiempo ya que esta nos regulara el pH del suelo es necesaria puesto que con el trabajo el suelo puede aumentar sus niveles de mineralización, o propagación de algunos organismos que no son favorables al cultivo allí propuesto.

Formación de cama elevada en la huerta

Las huertas en camas elevadas son áreas sobre el nivel del suelo y generalmente está hecha con bordes rígidos o levantado por la ejecución del paleo al hacer los caminos para el paso entre camas. Por lo general son de 80cm a 120cm de ancho, de altura puede tener 15cm a 25cm y de largo el tamaño que usted desee. La huerta en cama elevada es una unidad básica de cultivo intenso.

Riego en huerta casera

Las huertas caseras por su tamaño se pueden regar a mano con una regadera provista de florón para que el agua caiga como una lluvia suave y fina. Si la huerta cuenta con varios recipientes, una buena opción es una manguera con pistola, los soportes de manguera fijos o portátiles te ayudarán a mantenerla recogida, y contaremos con un ahorro del recurso hídrico pues solo se utiliza a necesidad del cultivo. Las horas ideales de riego Teniendo esto en cuenta, el mejor momento para regar es entre las 5 a 7 de la mañana, cuando la tierra y el aire han alcanzado la temperatura mínima, lo que conlleva que se evapora una menor cantidad de agua y las plantas tienen tiempo suficiente para absorber la humedad vital y luego en la tarde sobre el horario de las 4:30 y 5:30pm pues el calor solar ha disminuido pero este riego debe ser muy leve solo que humedezca levente

Fertilización de huertas

La forma ideal abonar con materia orgánica al menos dos veces a la semana aplicando una capa de un 1cm de grosor. En una proporción de 75% a 25%. El abono debe estar reposada al medio ambiente para no quemar con el amonio las plantas raíces y hojas.

Fertilización solida

Los fertilizantes sólidos son concentrados y pueden ser fácilmente disueltos en el suelo bajo la humedad de medio que nos proporciona la huerta casera. Se aclara que también pueden ser solubles en agua: Estos fertilizantes solubles en agua contienen 3 elementos principales: nitrógeno, fósforo y potasio que son los elementos que necesitamos en todo el proceso de las huertas.

Fertilización foliar

El fertilizante foliar es aquel cuyos elementos nutritivos se destinan a ser aplicados, normalmente por pulverización o aspersión sobre la masa foliar del cultivo. Este tipo de abonos se aplican básicamente a través de soluciones acuosas, estas son disueltas en agua preparadas bajo una dosis que permite su aplicación y asimilables por la planta de forma fotosintética, no se debe hacer mas de dos aplicaciones por semanas pue se puede presentar oxidaciones que es causal de intoxicaciones en la parte foliar.

Deshierba de la huerta

El deshierbe consiste en retirar plantas no deseadas, conocidas como malezas o arvenses, del huerto. Estas plantas son retiradas de forma manual y con buen tacto y estas pueden ocasionar desventajas a la producción del huerto porque compiten con las hortalizas por nutrientes y son mas rápidas asimilando nutrientes del suelo, a menudo atraen plagas y enfermedades.

El aporque de la huerta

El aporque es una técnica agrícola que consiste en acumular tierra en la base del tronco o tallo de una planta como el apio, tomate, coliflor y brócoli, entre otras, con el fin de que queden protegidas; incluso ayuda a facilitar el riego e impide el exceso de humedad. Y aumenta la capacidad de humedad para la planta

Fuente de consulta:

https://www.leroymerlin.es/ideas
https://www.elconfidencial.com
https://royalbrinkman.com.mx

RECURSOS:

Físicos:

4 machetes, 5 azadones, 1 palines, 2 palas, 1 guadaña, 80kilos de compost, 2 carretilla, 3 limas para afilar, 3 rastrillos plásticos.

Humanos:

Talleristas agro y ciudadanos.

RESULTADOS:

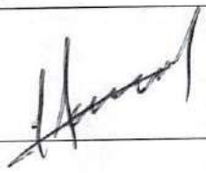
Cualitativos:

- Los participantes regularon sus estados de ánimo a partir de la ocupación del tiempo libre en las actividades del taller agro y el contacto con el suelo, capacitándose y aplicando las técnicas para la creación de la huerta en los diferentes trabajos.
- Los ciudadanos adquieren concientización para el manejo responsable de los recursos naturales que en la huerta se trabajaron el suelo, el agua y el medioambiente aprovechables, mejorando estabilidad alimenticia de su comunidad.
- La población desarrolla las destrezas y habilidades en el que hacer de la huerta casera realizando actividades cotidianas del área, en las que se destaca el compromiso y responsabilidad que adquieren para dichas labores reflejando un buen ambiente y trabajo en equipo para el entorno de la comunidad.

Cuantitativos:

- Jueves 2 de enero, participan 13 hombres, 1 mujer, se realiza descapote y arreglo del terreno quedando listo para sembrar, se efectúa picada del suelo y levantamiento de camas.
- Viernes 3 de enero participan 13 hombres, 1 mujer, se realiza encalado y abonado del suelo siembra, aporque y riego de las camas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Abrey Díaz G

Registro fotográfico

Nombre de actividad: huerta casera.

Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades

Fecha: 02/01/2025

Tipo de actividad: Trasversal

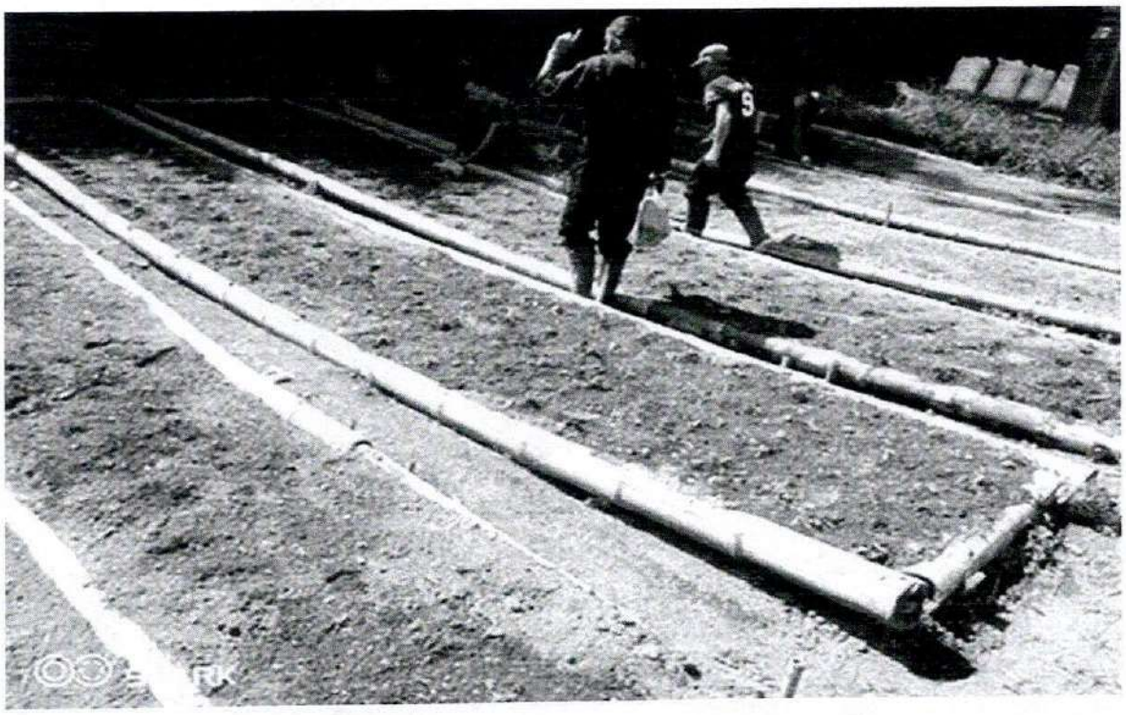




Registro fotográfico

Nombre de actividad: huerta casera
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha: 03/01/2025
Tipo de actividad: Trasversal





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Huerta Casera
4. Fecha: 02-07-2025
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 identificacion del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	72096005	Wilson Pico	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	7961754	Juan C. Blanco	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1010558	Carlos Zuluaga	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1032437750	Alvaro Pulido	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	3073873	CESAR SORIANO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80911695	Jesus Bolivar	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesus Bolivar	
7	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7963134	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis AF	
9	CC	80774681	Manuel Guarnizo	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1032454763	Olga Cortes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80371801	Jorge Beltran	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1014266640	Nilson Farias	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Nilson Farias	
13	CC	3075655	Jhon Gomez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52379789	Maria Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Andres Izquierdo Parra
14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Arte
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Huerta Caserra

4. Fecha: 03-02-2025

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 VINCULO		
1	CC	72080088	Wilson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79677546	Iván Gordon	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10105556	Carlos Figueroa	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1032433808	Henry Patiño	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80738?3	Cesar Sorreno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80978495	Jesus Bernal	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79482078	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7463734	Cesar Fonseca	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1024544763	Alvaro Penagos	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80371801	Jorge Beltran	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1014762640	Nelson Tapiros	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80785655	Jhon gomez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52374784	Maria Cristina salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Andres Figueroa Peñuela

14. Cargo o rol del responsable: Talentos Agro

15. Firma del responsable de la actividad

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:**02/01/2025	**HORA:** 08:45 AM - 10:00 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Felipe cruz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: QUIROPRAXIA

OBJETIVO GENERAL:

- Interactuar entre las y los ciudadanos, para corregir problemas posturales (de postura del cuerpo), aliviar el dolor y asistir la capacidad natural del cuerpo de curarse a sí mismo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Lograr que el ciudadano adopte un nuevo habito de la postura corporal.
- Enseñar la relación entre la estructura del cuerpo, especialmente la columna, y la función del cuerpo.
- Ayudar a optimizar su bienestar y poder guiarlos a opciones de vida más saludables y proactivas.

METODOLOGIA:

La actividad se llevará para el desarrollo de esta actividad en el marco de la llínea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades, se manejará la metodología teórico-practica, la cual hace referencia a un conjunto de pasos que ayudan los ciudadanos aprender de forma activa, logrando así un aprendizaje significativo de la quiropraxia.

Adecuación:

Se realizará el llamado a las y los ciudadanos a la zona verde, donde utilizaremos las ayudas de un audio de relajación y aprendizaje y mejorar la condiciones de salud y bienestar.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara, para el desarrollo se les presentara la metodología que se va a implementar, posteriormente se harán preguntas a los asistentes, sobre sus conocimientos o experiencias vividas en cuanto al tema tratado en el taller
- **Segundo momento:** Se realizara de manera ordenada para principiar y realizar las sesiones de relajación y corrección lumbar.
- **Tercer momento:** Se realizará el cierre de la actividad por medio de apreciaciones respecto al tema expuesto, durante la actividad posteriormente, se sensibiliza sobre la postura, y la plena realización de movimientos corporales para mejorar su bienestar.

Reacondicionamiento del espacio:

La zona verde del pomarosa, que se utilizó para la actividad, quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMA :Qué es la quiropraxia? La quiropraxia hace hincapié en la relación entre la estructura del cuerpo, especialmente la columna, y la función del cuerpo. La gran mayoría de los quiroprácticos, también llamados médicos quiroprácticos o especialistas en quiropraxia, usan un tipo de terapia manual denominada manipulación (o ajuste). La quiropraxia se usa más frecuentemente para el tratamiento de trastornos osteomusculares, es decir, afecciones en músculos, articulaciones, huesos y tejido conectivo, como cartílagos, ligamentos y tendones. Los conceptos básicos de la quiropraxia se pueden describir según se indica a continuación: El cuerpo tiene una poderosa capacidad de curarse a sí mismo. La estructura del cuerpo (especialmente la columna) y su función están muy relacionadas, y esta relación afecta el estado de salud. La quiropraxia se administra con el objetivo de normalizar la relación entre la

¿Que esperar de una sesión típica de quiropraxia?

estructura y la función, y para ayudar al cuerpo en el proceso de curación. Durante la primera consulta, el quiropráctico obtiene los antecedentes de salud. Deberás realizarte un

examen físico, con especial énfasis en la columna. También es posible que debas completar otros estudios o pruebas, como radiografías. Si el quiropráctico determina que eres elegible para la quiropraxia, se desarrollará un plan de tratamiento que se adecue a tu situación. Durante el tratamiento, el quiropráctico puede hacer uno o más ajustes. Un ajuste (o tratamiento de manipulación) es una terapia manual, es decir, se hace con las manos. En los ajustes quiroprácticos, por lo general, en la columna, frecuentemente se aplica fuerza controlada sobre una articulación. Los ajustes se hacen para aumentar la amplitud y calidad de los movimientos en el área que se desea tratar. Otros profesionales médicos, incluso fisioterapeutas, médicos de petrólogos y traumatólogos, realizan ciertos tipos de manipulación. En los Estados Unidos, se descubrió a través de diversos estudios que los quiroprácticos llevan a cabo más del 90 % de los tratamientos de manipulación. La mayoría de los quiroprácticos usan otros tratamientos, además del ajuste, por ejemplo, los siguientes: movilización (mover una articulación en toda su amplitud de movimiento) masajes tratamientos no manuales, como aplicar calor o frío, ultrasonido o electroestimulación Entre algunos efectos secundarios, se pueden incluir malestar transitorio en las partes del cuerpo tratadas, dolor de cabeza o cansancio. Estos efectos secundarios tienden a ser leves y desaparecen al cabo de uno o dos días. Se ha debatido sobre la incidencia de complicaciones graves causadas por la quiropraxia. No se han realizado estudios clínicos organizados sobre la cantidad de complicaciones graves.

La Quiropráctica para Personas de la Tercera Edad Las enfermedades osteoarticulares son la causa más común de discapacidad en personas de edad avanzada y, como resultado, la calidad de vida puede verse seriamente comprometida. La aparición de trastornos musculoesqueléticos aumenta de forma significativa con la edad y si se dejan sin tratar pueden reducir en gran medida el bienestar y la salud. Restaurando la función apropiada de la columna vertebral ayudamos a mejorar los problemas asociados con las personas mayores de 65 años como la movilidad, la vitalidad, la resistencia y el apetito. Muchos pacientes mayores nos dicen que sienten menos síntomas de sus enfermedades crónicas tras los ajustes quiroprácticos. Éstos se adaptan en función de la situación del paciente para conseguir el mejor resultado.

La Quiropráctica en el Lugar de Trabajo: El dolor de espalda es la primera causa de ausencia y baja médica entre los empleados. Se estima que hasta un 70% de las personas que tienen una baja médica han mencionado a su médico tener problemas musculoesqueléticos como principal motivo de su estado. Un dolor de espalda sin cuidar puede conducir a largo plazo a enfermedades crónicas, lo que afecta a la capacidad para trabajar eficazmente, dando como resultado un rendimiento deficiente y puede incluso reducir o evitar la participación en actividades de ocio.En Madrid Health Quiropráctica vemos a muchas personas con molestias en la espalda y los hombros como consecuencia de una mala postura, de muchas horas de trabajo, de pequeños accidentes, de estrés, de cargar peso y de ambientes de trabajo con mucha presión.

FUENTE https://www.breastcancer.org/es/tratamiento/terapia-complementaria/tipos/quiropraxia

RECURSOS:

Recursos Humanos: participantes y promotores
Recursos físicos: camilla, toallas, Teléfono, bafle, listado de asistencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Se evidencia participación positiva por parte de los ciudadanos diferentes momentos, ya que algunos manifiestan no haber tenido esta clase de masajes y relajación

Cuantitativos:

- Se contó con la participación de (19) ciudadanos, (3) mujeres y (16) hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

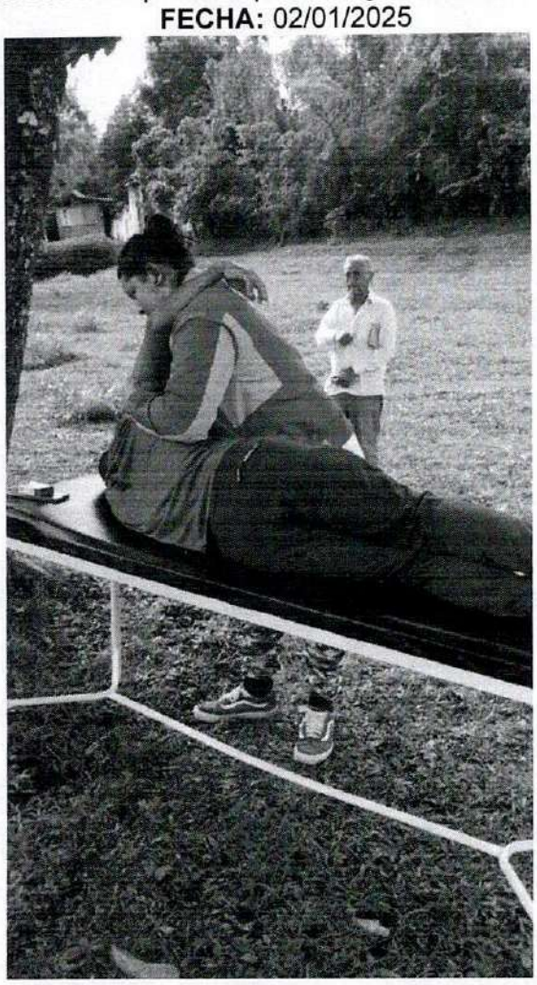
NOMBRE COORDINADOR: José Horacio Díaz G

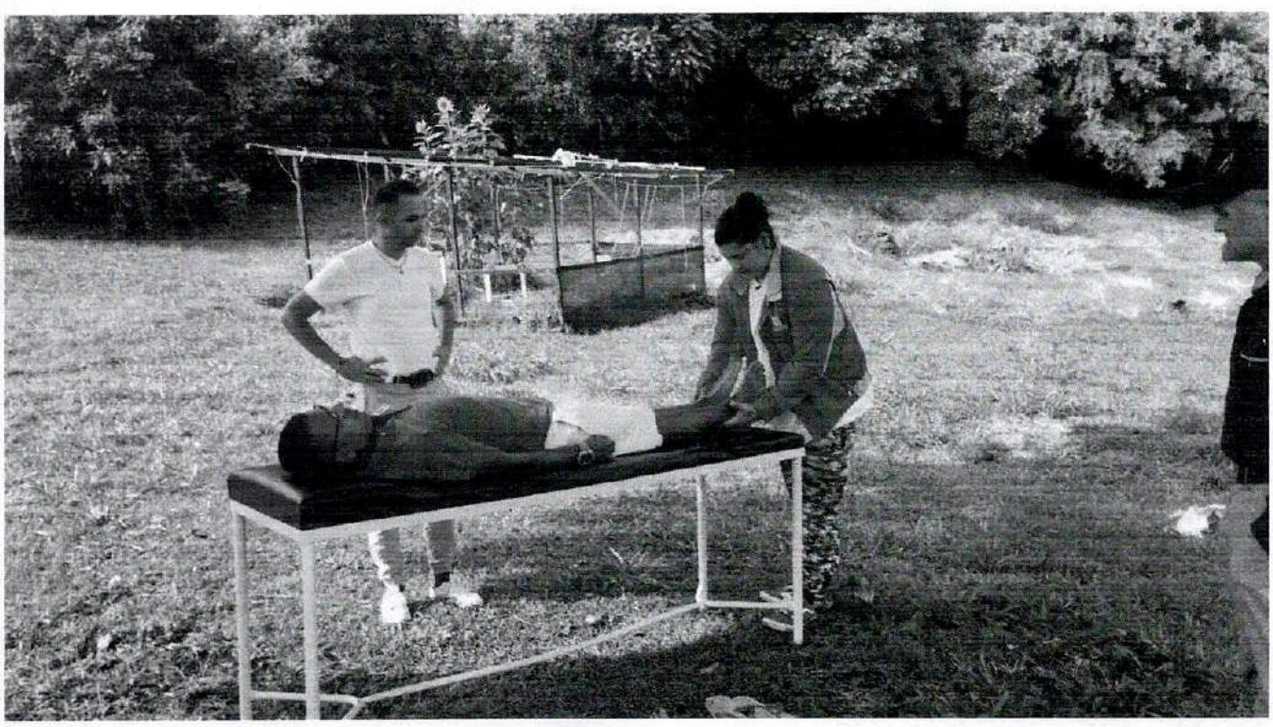
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: QUIROPRAXIA

Línea de atención II: Inclusión socio ocupacional para el agendamiento de capacidades y oportunidades.

FECHA: 02/01/2025





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 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: QuiRopraxia

4. Fecha: 02/01/2025

5. Hora: 8:45am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79918643	Alejandro Hoyos	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79881980	Luis Cardenas	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1115068837	Manuel Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80248436	Rafael Riano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80864980	Leonardo Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	5824830	Alexander Villa	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1033705184	Alexander Linares	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	6549014	Arley Zamorano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1013639057	Yuranny Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	72096015	Wilson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	6883968	Jose Cano	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1128041663	Johan Angulo	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7963927	Javier Vargas	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52860148	Hayerli Sanchez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1023944489	Juan Calleros	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79760077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	79239602	Fabio Bareño	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	79835169	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20																

13. Nombre del responsable: felipe cruz

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/01/2025	**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: Plan Piloto de Proyecto de Vida			

OBJETIVO GENERAL:

Acompañar a los y las participantes por medio de una actividad lúdica – pedagógica en aras de promover el Plan Piloto de Proyecto de Vida para el desarrollo personal y social de los y las participantes a través de talleres interdisciplinarios en los que se trabaje habilidades para la vida, fortalecimiento emocional, integración social y construcción de un proyecto de vida significativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar fortalezas personales y reconocer el valor propio para aumentar la confianza en sí mismos.
- Explorar experiencias personales desde una perspectiva resiliente para resignificar el pasado.
- Realizar actividades físicas para liberar tensiones y mejorar el bienestar general.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrollará mediante la metodología lúdico - pedagógica por medio de la cual, se pretende la iniciación de las y los participantes frente a las dinámicas de trabajo en la comunidad durante los días del 02 al 06 de enero de 2025; lo anterior, se contempla bajo la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.

Se realizarán 5 estaciones donde los y las participantes deberán recuperar una bomba, al finalizar cada carrera de obstáculos, la cual tendrá la temática en su interior, se tendrán 10 minutos por estación, una vez cumplido el tiempo se rotará en dirección a las manecillas del reloj, para esto tendrán dos minutos con la finalidad de que todos los grupos pasen por cada estación, para la división de los grupos se tendrá en cuenta la cantidad de participantes asistentes para que los 5 equipos queden equitativos (10 pax. Aprox.).

Adecuación: Durante la mañana se adecuará el espacio por los alrededores de la cancha de futbol con sonido, en el cual, se ubicarán 5 estaciones, llamadas de la siguiente manera:

1. Reconocimiento y autoestima a cargo de la profesional Lorena Guevara
2. Gestión emocional y manejo del estrés a cargo de la profesional Andrea Gonzalez
3. Habilidades sociales y comunicación a cargo del profesional Haider Chinchilla
4. Proyecto de vida y metas personales a cargo del profesional Carlos Agro
5. Fortalecimiento y cierre a cargo de la profesional Patricia Osorio

Así pues, en cada estación se ubicarán una serie de obstáculos que permitirán a los participantes avanzar a la siguiente, con el propósito de reconocer las diferentes temáticas a trabajar durante la semana. Estas temáticas estarán siendo presentadas en cada estación que estarán dispuestas en los siguientes momentos:

Primer momento: cancha de futbol**:** Estación Reconocimiento y autoestima a cargo de la profesional Lorena Guevara: en esta estación los participantes deberán cruzar de un lado a otro en equipos de a tres donde deberán usar los skys amarados a sus pies junto con un cono en las manos, deberán trasladar 5 conos con la finalidad de realizar una pirámide con los mismos para que pueda ser entregada la bomba.

Nota: al estallar la bomba deberán leer el tema descrito donde expondrán para ellos que significa la temática, de esta manera el profesional a cargo realizara una retroalimentación explicando dicha temática dispuesta en el plan piloto.

Segundo momento: cancha de tejo: Estación Gestión emocional y manejo del estrés a cargo de la profesional Nubia Motta: los participantes deberán trabajar en equipo con el objetivo de pasar un vaso de agua de un lado al otros, tendrán un pliego de papel craft el cual todos participantes deberán hacer equipos de a 6 y tomaran una punta o un borde del papel para estirarlo y poner el vaso de agua en el centro del papel (poner el vaso lleno de agua deberán realizar 5 recorridos sin que al aguase riegue) una vez realizado los traslados se le entregara la bomba con el tema correspondiente.

Nota: al estallar la bomba deberán leer el tema descrito donde expondrán para ellos que significa la temática, de esta manera el profesional a cargo realizara una retroalimentación explicando dicha temática dispuesta en el plan piloto.

Tercer momento: al lado de la cancha de futbol en las guaduas: Estación Habilidades sociales y comunicación a cargo del profesional Haider Chinchilla: Telaraña vertical, Los participantes deberán pasar por la malla, recolectando bombas. Luego, van a estallarlas hasta encontrar la que contenga el papel con el nombre de la estación.

Nota: al estallar la bomba deberán leer el tema descrito donde expondrán para ellos que significa la temática, de esta manera el profesional a cargo realizara una retroalimentación explicando dicha temática dispuesta en el plan piloto.

Cuarto momento: cancha de voleibol: Estación Proyecto de vida y metas personales a cargo del profesional Oswaldo Pérez: pista de enjabonados, se dispondrá del plástico con agua y jabón, los participantes deberán cruzar de un lado a otro llevando un vaso de agua lleno donde deberán pasar sin regar el agua, cada vaso tendrá una marca con la finalidad de regular el nivel del agua, si esta está por debajo del nivel establecido deberá volver a intentar pasar la pista, el objetivo de la actividad es que todos los participantes crucen al otro lado si regar el agua, para que les sea entregado la bomba donde estará el tema, para poder reventar la bomba deberán trabajar en equipo.

Nota: al estallar la bomba deberán leer el tema descrito donde expondrán para ellos que significa la temática, de esta manera el profesional a cargo realizara una retroalimentación explicando dicha temática dispuesta en el plan piloto.

Quinto momento: cancha de futbol: Estación Fortalecimiento y cierre a cargo del profesional Patricia Osorio: Bomba al aire, Los participantes deberán atravesar la cancha de fútbol de a parejas con 3 bombas sin dejarlas caer al suelo.

Nota: al estallar la bomba deberán leer el tema descrito donde expondrán para ellos que significa la temática, de esta manera el profesional a cargo realizara una retroalimentación explicando dicha temática dispuesta en el plan piloto.

El equipo de Promotoria a cargo de Josué Guevara, Felipe Cruz y Brayan Millán acompañaran el ejercicio de rotación, verificando la sana convivencia entre los y las participantes y el proceso de rotación.

Retroalimentación de la actividad: al finalizar la actividad se felicita a los y las participantes por hacer parte en el encuentro y se les extiende la invitación a pasar al comedor a dar el cierre donde se expondrá y se les socializaran los talleres a realizar a lo largo de la semana en horas de la tarde.

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

TEMAS:

Habilidades comunicativas: Este artículo se basa en el trabajo de investigación que está orientado hacia el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los estudiantes del grado noveno de una institución educativa pública del municipio de Bucaramanga. Para ello se planteó la preparación y ejecución de unidades didácticas que incorporaron actividades de aula que estimularon a los estudiantes en sus procesos comunicativos. Para llevar a cabo este proyecto se tuvo en cuenta la investigación cualitativa desde el enfoque de la investigación-acción ya que el elemento fundamental de la misma es la sociedad, representada en el grupo de estudiantes que son objeto de este estudio. De esta manera, este trabajo se denominó: Unidades didácticas como estrategia para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los estudiantes del grado noveno de una institución pública del municipio de Bucaramanga.

Comunicación asertiva: La comunicación asertiva implica la formación integral de los estudiantes. La persona que se comunica asertivamente se defiende en sus relaciones interpersonales, está satisfecha de su vida, tiene confianza en sí misma, es expresiva, espontánea. La finalidad es analizar el avance científico de la Comunicación Asertiva en estudiantes durante el periodo de 2016 al 2020. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo comparativo y retrospectivo. Para la búsqueda de referencias se utilizaron los operadores booleanos AND y OR, considerándose una muestra de 25 artículos científicos de un total de 1,602 investigaciones extraídas de bases de datos Scopus, Ebsco, Academic One File y Scielo. Para definir los criterios de inclusión y exclusión se utilizó el diagrama Prisma, donde se filtraron los resultados teniendo en cuenta autores, año de publicación, definición, enfoque, tipo, diseño de investigación y muestra. Finalmente, la comunicación asertiva conlleva a tener coincidencias y ligeras diferencias en los puntos de vista de cada investigador que la conceptualizan como una conducta y no una característica de la personalidad, por lo que se habla de una habilidad en el campo de las habilidades sociales.

Fuente de consulta:

Gómez, M. F. R. (2017). Unidades didácticas y desarrollo de habilidades comunicativas en el aula. *Revista interamericana de investigación, educación y pedagogía*, *10*(2), 209-231. Tomado de https://www.redalyc.org/journal/5610/561059354013/561059354013.pdf

Aguilar, J. E. (2019). Comunicación asertiva.

RECURSOS:

Físicos:

Jabón, agua, plástico, vasos 7 oz, bombas, temas impresos, conos, skys, papel craft y pita.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida el Rosario y profesionales de turno.

RESULTADOS:

Cualitativos: durante el espacio los ciudadanos y ciudadanas 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 74 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
7 mujeres de las cuales 2 pertenecen a la comunidad LGTBIQ+
7 adultos mayores
60 hombres
Total: 74 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Harney Diaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Plan Piloto de Proyecto de Vida

Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.

Fecha: 02/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Plan Piloto de Proyecto de Vida
4. Fecha: 02/01/2025
5. Hora: 10:30 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 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 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1074142[illegible]	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
2	CC	78677700	Johan Cardenas	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1588610	Alejandro . S.	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1072961028	Wilber Saavedra Avellán	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1023871716	YAKI Arciniegas	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1047447525	Ronelo Melendez	32	No Aplica	No Aplca	No Aplica			X					RONALD	
7	CC	1024546763	Alvaro parego	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80801872	Jimmy Vargas	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	7209615	[illegible]	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	[illegible]	ANTHONY GAITAN	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80874477	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1033745862	JHON Mora	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	8196362	Francisco Ulloa	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80156655	Johan GOMEZ	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1053210[illegible]	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					O.m	
17	CC	79631372	Luis Fontecha	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	80129009	Jhon RAMIREZ	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jhon Ramirez	
20	CC	80374806	JORGE BAHAN	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio
14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Plan Piloto de Proyecto de Vida

4. Fecha: 02/01/2025

5. Hora: 10:30 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	10105364	Carlos Zuluaga	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	6814782	Jorge Gonzales	73	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jorge Gonzalez	
23	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	94489201	JAIRER NIÑO	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
26	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	CC	80218136	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	79867424	Efrain Apodo	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	59835023	Lorena Guerrero	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	CC	79837962	Fabio Barrio	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	CC	5828830	Alexander Villa	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	CC	65470116	Arley Zamorano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	CC	6883968	Jose Corzo	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35	CC	1015473198	Yoreni Castillo	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
36	CC	1076065538	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
37	CC	1014263640	Neison Javier Tapias Nuñez	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
38	CC	1150686374	Manuel A Romero M	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
39	CC	80765582	Fernando Montaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
40	CC	80501980	Leonardo Fabian Velasquez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio

14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Plan Piloto de Proyecto de Vida

4. Fecha: 02/01/2025

5. Hora: 10:30 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
41	CC	79.957.655	Julio Cicua	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
42	CC	1128048663	JOHAN COBOLLO	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
43	CC	80083464	Oscar Martinez Roa	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
44	CC	80731729	ELVIS romero	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
45	CC	80904466	efrain cubillos	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
46	CC	80236344	Juan Carlos castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
47	CC	1122726?	Olga Sarro Pardomo	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
48	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilmer Nieto	
49	CC	52379359	Cristina Salgado	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
50	CC	7179804	Jair YEPES	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JAIR	
51	CC	79769127	Helberth Guarin	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
52	CC	1030547057	ANA Beltrago	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Maricela B	
53	CC	1014045113	Aaley Arenas	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
54	CC	1026552512	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
55	CC	1013639857	Yurani Ramirez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					YCRAM	
56	CC	1023944484	Juan Sebastian Callejas	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan Sebastian Callejas	
57	CC	80901369	LUIS PADILLA FONSECA	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS PADILLA	
58	CC	1115584358	ALEJANDRO	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
59	CC	80931695	Jesus Bolivar	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jesus Bolivar	
60	CC	45526060	Sandra Correa	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Sandra C	

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Olarte

14. Cargo o rol del responsable: Pedagogo

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_v_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: Plan Piloto de Proyecto de Vida | 4. Fecha: 02/01/2025 | 5. Hora: 10:30 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
61	CC	1076919726	David Navarro	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					David	
62	CC	15867732	Diego A gil calle	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
63	CC	7960546	Juan C. Garcia	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
64	CC	7178808	Yaime Alberto P	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yaime	
65	CC	79766077	Fernando Acero	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
66	CC	79639707	Jorge Vargas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
67	CC	79972307	Jose Garzon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
68	CC	80721391	Adolfo Montaño	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
69	CC	79866962	Alejandro Villamiz	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
70	CC	3507714	Rodolfo Bettin	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
71	CC	79566215	Jairo amaya	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Amaya	
72	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
73	CC	7157140	Luis Mendez	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Luis Mendez	
74	CC	79512039	Giovanny Malaver	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Giovanny Malaver	
75																
76																
77																
78																
79																
80																

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Neto Dionicio | 14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/01/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autoconocimiento y autoestima			

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el autoconocimiento y la autoestima en las y los ciudadanos que se encuentran en proceso de desarrollo personal, a través de actividades lúdicas y psicoeducativas que favorecen la reflexión y la aceptación personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la conciencia de uno mismo a través de actividades reflexivas.
- Mejorar la autoestima mediante el reconocimiento de fortalezas y habilidades personales.
- Promover la interacción grupal y la confianza a través de dinámicas de trabajo en equipo.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psico-educativa, a través de la cual, los participantes adquirirán herramientas que favorezcan al fortalecimiento de su autoestima y reconocimiento de sí mismos. El taller se llevará a cabo de manera participativa y dinámica, donde los participantes serán los protagonistas de su proceso de autoconocimiento. Las actividades lúdicas y creativas permitirán que cada individuo pueda explorar y reconocer sus capacidades y limitaciones en un ambiente de respeto y aceptación

- **Adecuación**: Se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la temática, además se convocará a los participantes en el espacio en el cual se desarrollará la actividad (salón poli funcional)
- **Primer momento:** se iniciará el taller con una actividad rompe hielo denominada "el espejo del otro", los participantes se sentarán en círculo. Cada uno deberá compartir su nombre y una cualidad positiva que reconozcan en sí mismos. Se pasará un aro, quien lo recibe debe compartir su cualidad, y luego lo lanza a otro compañero, cada persona pasará al centro. Lo anterior con el objetivo de crear un ambiente de confianza, romper la barrera inicial de desconocimiento y fomentar el reconocimiento positivo de uno mismo.
- **Segundo Momento:** Posteriormente se organizará a los asistentes para prestar atención a la persona que dirigirá el taller. Se proporcionarán hojas de papel, colores y lápices. Los participantes dibujarán una figura humana en la hoja (puede ser un autorretrato o una figura simbólica), también se propondrá el uso de elementos que se encuentran en las zonas verdes o aquellos que consideren necesarios y asequibles para la representación. Luego, dentro de la figura, deberán escribir sus fortalezas, habilidades y cualidades, mientras que fuera de la figura podrán escribir sus inseguridades o áreas de oportunidad, esto con la finalidad de reflexionar sobre las cualidades de cada uno, identificar aspectos a mejorar y trabajar la aceptación de uno mismo, reconociendo tanto fortalezas como debilidades.
- **Tercer momento:** Los participantes se agrupan en equipos pequeños. Cada persona de un grupo debe mencionar una cualidad positiva de otra persona del grupo. Esto se repetirá hasta que todos hayan dado y recibido un comentario positivo. Luego, cada grupo compartirá con los demás lo que más le impactó sobre los comentarios recibidos y cómo se sienten al respecto.
  Para cerrar la actividad, cada participante escribirá en una tarjeta una acción concreta que puede llevar a cabo para mejorar su autoestima o autoconocimiento. Esta acción se guardará en una caja, y se leerán algunas (de forma anónima) para compartir las reflexiones, con la finalidad de establecer un compromiso personal y reflexivo hacia el autodescubrimiento y la mejora de la autoestima.

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

TEMAS

Tener **una buena autoestima es fundamental** para afrontar las situaciones conflictivas o difíciles que van ocurriendo en el día a día. A pesar de que esta puede sufrir variaciones a lo largo de la vida, no hay que olvidar que se puede trabajar de diferentes formas para tener una autoestima alta y que las personas se sientan bien consigo mismas.

En el caso de las personas con trastorno mental, este trabajo puede ser mucho mayor y costoso por las situaciones o vivencias pasadas y por todos los prejuicios, estigma y rechazo que en muchas ocasiones la sociedad tiene hacia estas personas.

Auto concepto, Autoestima y Salud mental

El auto concepto es la valoración que tenemos de nosotros, la opinión y los sentimientos que cada uno tiene acerca de sí mismo, de los propios actos, de los propios valores, del nivel de confianza.

La autoestima nace del auto concepto que una persona tiene de sí misma y se forma partir de los comentarios (mensajes verbales) y actitudes (mensajes no verbales) de las demás personas hacia ella, y de la manera como esta los percibe, permitiéndonos lograr un mayor autoconocimiento posibilitando un concepto de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la auto aceptación.

El auto aceptación consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades y limitaciones, y permite asumir y aceptar consecutivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.

La salud mental es la manera como se reconoce, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación intelectual, laboral y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Tipo de autoestima	Salud mental
Baja	**Mala.** Relacionado con depresión, ansiedad, ansiedad social, hostilidad, ansiedad fóbica, psicoticismo, ideación paranoica, somatización, sensibilidad interpersonal y trastorno obsesivo compulsivo.
Buena	**Buena.** Son personas que buscan mejorar y desarrollarse como personas.
Demasiado alta	**Mala.** Relacionado con el trastorno de personalidad narcisista, trastorno bipolar y problemas sociales.

Características de Autoestima

Una autoestima bien desarrollada presenta las siguientes características:

- **Aprecio:** Auto reconocimiento de todas las cualidades positivas que podamos tener, es genuino de sí mismo independientemente de todo lo que pueda hacer i poseer una persona.
- **Aceptación**: Viene a ser el autoconocimiento de limitaciones, debilidades y errores, es decir se reconoce como ser falible, por lo tanto se acepta serenamente sobre todo aquello que no le agrada de su personalidad.
- **Afecto**: Es la actitud cariñosa que uno tiene de sí mismo, es una constante comprensión de sus sentimientos o pensamientos, aunque estos a veces no son totalmente de su agrado.
- **Atención**: Hace referencia a las necesidades reales, lo cual significa atender y cuidarse física, espiritual, intelectual y psicológicamente, pero diferenciando aquellas necesidades generadas por la publicidad pro consumo.

Conductas que determinan el nivel de Autoestima

Autoestima disminuida

- Sentirse con apariencia desagradable
- Sentirse inferior a los demás
- Sentirse con temor al fracaso
- Sentirse aburrido e inseguro
- Sentirse ineficiente e improductivo
- Sentirse rechazado por los demás.
- Evitar situaciones que provocan ansiedad
- Despreciar sus dotes naturales
- Sentir que los demás no lo valoran
- Echarle la culpa de sus propias debilidades a los demás
- Dejarse influir por otros con facilidad
- Ponerse defensivo y frustrarse fácilmente.
- Sentirse impotente
- No poder expresar las emociones y sentimientos

Autoestima alta

- Sentirse a gusto con su apariencia física.
- Aceptar los propios defectos y limitaciones.
- Aprender de los errores
- Sentirse alegre y optimista frente a la vida.

- Sentirse aceptado, cariñoso, eficiente y productivo.
- Sentirse orgulloso de los propios logros.
- Actuar con independencia.
- Asumir responsabilidades con facilidad.
- Saber aceptar las frustraciones.
- Aceptar los nuevos retos con entusiasmo.
- Sentirse capaz de influir sobre otros

Expresar amplitud de emociones y sentimientos.

¿Cómo influye la autoestima en nuestra salud?

Las personas con alta autoestima tienden a cuidarse más comiendo sanamente, haciendo ejercicio físico y mimándose, y por tanto gozan de mejor salud. En cambio, las personas con baja autoestima tienen más posibilidades de padecer trastornos mentales, en especial algún tipo de cuadro depresivo. También aumentan las posibilidades de desórdenes alimenticios, insomnio y un sistema inmunológico más debilitado.

Veamos con más detalle estos aspectos de la salud en los que la autoestima incide de forma directa:

• Desarrollo y mantenimiento de trastornos mentales, en especial la depresión. Las personas depresivas tienden a tener una baja autoestima.

Al encontrarse en ese estado, su inseguridad y baja autoestima dificultan el afrontar nuevas acciones por falta de energía que le lleven a revertir esa situación y salir de ese círculo vicioso.

• Las preocupaciones nos dificultan tener un sueño reparador y provocan despertarse más irritados y con menos energía, además puede causar dificultades de concentración.

• Ocasionarse o padecer agresiones. Una persona con baja autoestima es más vulnerable a ser manipulada, y a su vez puede llegar a justificar los abusos tanto físicos como verbales que le produzca su agresor.

• Desórdenes alimenticios. Detrás de muchos cuadros de anorexia, bulimia y obesidad, se encuentra una baja autoestima.

• Hipertensión. Consecuencia de los puntos anteriores. Si llevamos una vida sedentaria y con malos hábitos alimenticios, aparte de la hipertensión, es más probable que añadamos problemas de colesterol, cardiacos, etc. Por tanto, podemos concluir que **"la autoestima es el sistema inmunitario de la vida psíquica"**.

¿Qué buenos hábitos nos llevaran a subir nuestra autoestima y mejorar la salud?

Como vemos, la relación entre autoestima, buenos hábitos y salud es circular y se retroalimenta de manera constante, por eso se deben hacer grandes esfuerzos para afianzar

Hábitos saludables. Se deben realizar actividades que refuercen nuestra salud, y por tanto aumenten nuestra autoestima, debiendo ser persistentes y tenaces hasta acostumbrarnos a ellas y precisamente conseguir convertirlas en hábitos. En ese momento, habremos dado un gran paso. Veamos algunos hábitos que nos ayudaran en nuestro propósito:

• **Haz ejercicio.** El generar de endorfina hará que en el día a día te sientas mejor. De manera secundaria vas a dormir mejor, con lo que al día siguiente tendremos más capacidad de rendir. Por último, pasada unas semanas, al mirarnos al espejo y apreciar los avances, aumentará indudablemente nuestra autoestima. La imagen corporal es una pata importante en la que apoyar nuestra autoestima.

• **Evita el perfeccionismo.** En ocasiones la búsqueda de la felicidad actúa como una losa. Ponemos el listón tan alto e idealizado que solo conseguimos frustrarnos y dañar aún más nuestra autoestima. La alegría es simple, modesta, inmediata, espontanea, sin pretensiones, y podemos observarla en los niños pequeños. La felicidad es más compleja, es un concepto más global y es más sencillo caer en la insatisfacción si no llegamos a esa idea global de felicidad. En cambio, la alegría es presente, se encuentra en lo cotidiano, en el día a día, es simple, es causa y fin, menos racional, menos planificada, pero un gran aliado en nuestra mejora de la autoestima.

• **Desarrolla tu asertividad.** No seas dependiente en exceso de lo que digan o hagan los demás, confía en tu propio criterio. No te veas haciendo cosas que no quieres por satisfacer a otros, esto acabará dañando tu autoestima.

• **Potencia tu sociabilidad.** Entabla relaciones sociales que te enriquezcan, evitando el aislamiento. Tener una buena red social es un pronóstico fiable para el desarrollo de una buena autoestima.

• **Desarrolla tus hobbies.** Saca tiempo y alimenta esas actividades que siempre quisiste hacer.

Referencias:

Branden, Nathaniel. (1991). *COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA*. Recuperado de: https://www.casadellibro.com.co/libro-como-mejorar-su-autoestima/9788449323478/1621846.

RECURSOS

Físicos:

- Sillas, lápices, hojas recicladas, espacio ventilado.

Recursos humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas, Profesional en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos: Dentro del espacio abordado con las y los ciudadanos que se encuentran en etapa uno se logró que los asistentes reconocieran inicialmente el concepto de autoestima y autoconocimiento, así como herramientas para aumentar la misma, de acuerdo a las proyecciones y objetivos de vida de forma individual, se evidencio que algunos reconocen que durante el periodo de habitabilidad en calle estos dos aspectos se vieron deteriorados sobre todo debido a las consecuencias que genera esta dinámica a nivel

físico, relacionan el "menosprecio" como un factor que incide en la baja autoestima y a lo que se han visto enfrentados así como estos han influido en su salud mental y actualmente a lo largo del proceso de desarrollo personal reconocen aspectos a mejorar para dar respuesta a las necesidades de cada uno.

Como parte de las conclusiones dadas por los asistentes, se encontró: la autoestima es un componente crucial del bienestar psicológico y emocional. Comprender sus factores de influencia y trabajar en su mejora puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de una persona. La autoestima es un proceso en desarrollo, y con esfuerzo y enfoque, es posible fortalecerla y mantener una imagen positiva de uno mismo.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 10 ciudadanos, de ellos 7 se identifican como hombres y 3 como mujeres y de ellas 1 hace parte del enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Lemy Lorena Riveros

FIRMA COORDINADOR:

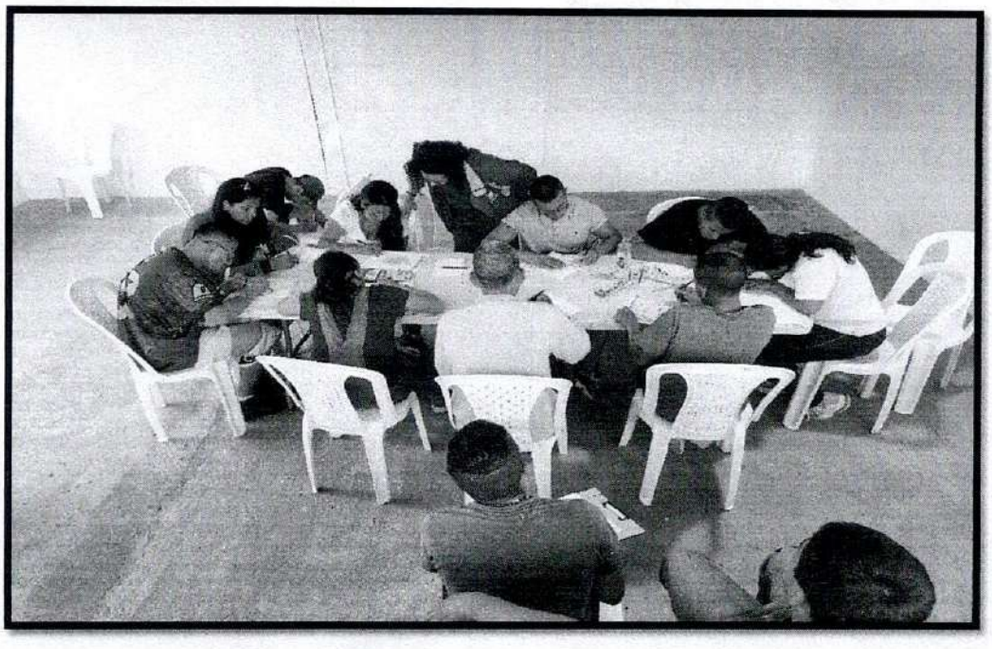
NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Autoconocimiento y autoestima
línea de atención II Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha: 02/01/2025
Etapa 1







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Autoconocimiento y autoestima
4. Fecha: 02/01/2025
5. Hora: 02:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80973495	Jesús Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesús Bernardo	
2	C	1075944089	Juan Sebastian Calleja	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Juan Sebastian	
3	CC	1115762358	Alejandro	36	No aplica	No aplica	no aplica			X						
4	CC	80101361	Luis padilla	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis padilla	
5	CC	1026552582	Diego Armando Prieto	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1019045113	Adely Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1032547952	Ana Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Maricela	
8	CC	79995804	Jair Fernando Yepes	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	45526060	Sandra Correa	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Milena	
10	CC	1013639057	Mayerli Yurani Gonzalez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Yurany	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

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

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_1_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo *anterior*, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:** 02/01/2025	**HORA:** 02:00 PM 04:00 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Yerid Chinchilla Martínez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HISTORIAS DE VIDA: RECONSTRUCCIÓN NARRATIVA.

OBJETIVO GENERAL: Explorar experiencias personales desde una perspectiva resiliente y en clave narrativa con el fin de resignificar el pasado de las y los participantes de la etapa 2.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar prácticas dialógicas de cambio frente a situaciones de crisis identificadas en las historias de vida narradas.
- Promover procesos de interacción social que favorezcan el reconocimiento del otro como un legítimo otro en la convivencia.
- Reunir al grupo para trabajar a partir de las experiencias personales en relación a las historias de vida narradas.

METODOLOGÍA: se llevará a cabo el taller de formación como una actividad de carácter pedagógico orientada hacia la resignificación de las historias de vida de las y los ciudadanos pertenecientes a la etapa 2 del proceso de atención integral en el servicio de comunidad de vida el Rosario. La actividad se enmarca en la línea de atención 2 del anexo técnico y del componente de atención integral para el desarrollo humano, promoción para la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Adecuación: Se organiza junto a los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, se organizan equipos tecnológicos para su función.

Momento 1: Cuento el cuento de mi compañerx; se invita al grupo que como actividad rompehielos se ubiquen de a parejas ojalá entre personas que no se conozcan para generar nuevas interacciones, y se les brinda la indicación que durante 5 minutos conversen en relación a aspectos personas de la vida de cada uno y del otro, donde reconozcan por ejemplo: el nombre de su compañero o compañera, edad, lugar de nacimiento, profesión u oficio, hobbies o pasiones, comida favorita o deporte favorito, y aspectos relevantes que se quieran comentar durante la charla, indicando que después de cada ejercicio de interacción se presenten por parejas de manera que, uno presente a la otra persona socializando lo que logró reconocer en la alteridad. En ese orden de ideas, se solicitará la participación activa de todo el grupo y por lo tanto de todas las parejas conformadas.

Momento 2: Deconstruir, construir, reconstruir en narrativa la vida e historia personal; en este momento se invitará a un trabajo enfocado en lo personal, después de haber propiciado la interacción, se procede a orientar a cada ciudadana y ciudadano, con una directriz en clave introspectiva, hacia la escritura o grafica a manera de historieta real sobre sus propias vidas teniendo en cuenta el transcurso de vida, se solicitará escribir o retratar sus vivencias desde la memoria vida en sus diferentes ciclos vitales, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez, en los casos que aplique, con el fin que a voluntad y convicción pase a socializar los resultados del ejercicio al grupo en general, y con el ánimo de promover un grupo de apoyo que permita expresar motivaciones al participante que decide voluntariamente contar su historia, dado que posiblemente se toquen temas sensibles que puedan mover fibras sensibles, emociones y lenguajes que permitan asumir actitudes de cambio, propiciando prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos de cambio que favorezcan la superación de las crisis identificadas o vivenciadas, a tal punto de hallar sentido a las vivencia y transformarlas en experiencias significativas.

Momento 3: La música y su efecto potencial. La música se tomará el cierre del escenario como ejercicio logo terapéutico que permita elevar el ánimo, la motivación y dejar un grupo estable, por lo que se reproducirán dos videos musicales de Victor Heredia con la canción razón de vivir y, de Talhia Brindis, lo que permitirá sensibilizar y generar unas reflexiones sobre la necesidad e importancia de proteger la vida, de hallarle sentido a la experiencia de vida personal, y de motivar los procesos de cambio. Cerrando finalmente por parte de los profesionales con una devolución creativa.

Reacondicionamiento del espacio: Se indica dejar el lugar mejor de cómo lo encontramos, junto a los ciudadanos se opta por organizar el espacio, recoger residuos que pudieran quedar y organizar las sillas y mesas que se utilizaron.

TEMAS:

HISTORIAS DE VIDA: Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación (Taylor y Bogdan, 1984); es decir, se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la visión del actor. De ahí que los datos obtenidos al utilizar la metodología cualitativa constan de ricas descripciones verbales sobre los asuntos estudiados (Kavale, 1996). Además, toma en consideración el significado afectivo que tienen las cosas, situaciones, experiencias y relaciones que afectan a las personas. En tal sentido, los estudios cualitativos siguen unas pautas de investigación flexibles y holísticas sobre las personas, escenarios o grupos, objeto de estudio, quienes, más que verse reducidos a variables, son estudiados como un todo, cuya riqueza y complejidad constituyen la esencia de lo que se investiga (Berríos, 2000). Las historias de vida ofrecen un marco interpretativo a través del cual el sentido de la experiencia humana se revela en relatos personales de modo que da prioridad a las explicaciones individuales de las acciones más que a los métodos que filtran y ordenan las respuestas en categorías conceptuales predeterminadas.

Por lo demás, a manera de definir, entender o apreciar una definición del concepto historia de vida, al igual que lo señalado anteriormente dada las múltiples definiciones que pueden obtenerse de un mismo concepto, es posible remitirse a que la historia de vida es la forma en que una persona narra de manera profunda las experiencias de vida en función de la interpretación que ésta le haya dado a su vida y el significado que se tenga de una interacción social. Esto es cónsono con los planteamientos de Blumer (1969), quien señala que los seres humanos actuamos a base de los significados que las cosas o eventos tengan para nosotros. En la historia de vida se recoge aquellos eventos de la vida de las personas que son dados a partir del significado que tengan los fenómenos y experiencias que éstas vayan formando a partir de aquello que han percibido como una manera de apreciar su propia vida, su mundo, su yo, y su realidad social.

DECONSTRUIR-CONSTRUIR-RECONSTRUIR: Deconstruir, construir, reconstruir son así procesos coexistentes, sin que ninguno tenga una posición dominante con respecto al otro. Hemos preferido, a diferencia de Derrida, usar el concepto de deconstruir, dado que de tiene el sentido denotativo de determinar de qué está hecho algo, de demostrar sus contenidos. El momento de deconstruir es el de determinar cómo se ha ido construyendo la situación problema y también qué preconceptos, representaciones, prejuicios, supuestos están operando como barreras u obstáculos para intentar, desde la situación construida, reconstruir mediante nuevas prácticas una situación superadora.

AUTOCONCEPTO Y AUTOCONOCIMIENTO: el adulto emergente que asiste a la comunidad es una persona en proceso de descubrirse a sí misma, de forma autónoma, inmersa en relaciones más íntimas, que tiene como espacio posible de interacción una comunidad. El énfasis podría estar en el análisis del autoconcepto y las relaciones interpersonales promotoras de crecimiento, mediante la instrumentación de espacios para el dialogo personal que favorezcan el desarrollo de la escucha y la empatía, subrayando la congruencia interna de la comunicación.

LENGUAJE: Ahora diré algo sobre el lenguaje. Aunque corrientemente hablamos del lenguaje como de un sistema de signos o símbolos de comunicación, en el momento en que queremos entender el lenguaje como un fenómeno propio del ser vivo, o asociado al ser vivo en términos de símbolos, nos encontramos con que el problema está en comprender cómo surge el símbolo. El lenguaje se constituye cuando se incorpora al vivir, como modo de vivir, este fluir en coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales que surgen en la convivencia como resultado de ella; es decir, cuando las coordinaciones conductuales son consensuales. Toda interacción implica un encuentro estructural entre los que interactúan, y todo encuentro estructural resulta en el gatillado o desencadenamiento de un cambio estructural entre los participantes del encuentro. El resultado de esto es que, cada vez que hay encuentros recurrentes, hay cambios estructurales que siguen un curso contingente al curso de éstos. Esto nos pasa en el vivir cotidiano, de tal modo que, aunque como seres vivos estamos en continuo cambio estructural espontáneo y reactivo, el curso que sigue nuestro cambio estructural espontáneo y reactivo se hace contingente a la historia de nuestras interacciones.

EMOCIONES E INTERACCIONES HUMANAS: Para que haya historia de interacciones recurrentes tiene que haber una emoción que constituya las conductas que resultan en interacciones recurrentes. Si esa emoción no se da, no hay historia de interacciones recurrentes, y sólo hay encuentros casuales y separaciones. Hay dos emociones prelenguaje que hacen eso posible. Estas son el rechazo y el amor. El rechazo constituye el espacio de conductas que niegan al otro como legitimo otro en la convivencia; el amor constituye el espacio de conductas que aceptan al otro como un legítimo otro en la convivencia. El rechazo y el amor, sin embargo, no son alternos, porque la ausencia de uno no lleva al otro y ambos tienen como alternativa a la indiferencia. Rechazo y amor, sin embargo, son opuestos en sus consecuencias en el ámbito de la convivencia; el rechazo la niega y el amor la constituye. El rechazo constituye un espacio de interacciones recurrentes que culmina en la separación; el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes que se amplia y puede estabilizarse como tal. Es por esto último que el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes en el que se abre un espacio de convivencia donde pueden darse las coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales consensuales que constituyen el lenguaje que funda lo humano, y es por esto que el amor es la emoción fundamental en la historia del linaje homínido a que pertenecemos.

EL AMOR: El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia; por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias.

El amor no es un fenómeno biológico raro ni especial, es un fenómeno biológico cotidiano. Más aún, el amor es un fenómeno biológico tan básico y cotidiano en lo humano, que frecuentemente lo negamos culturalmente creando limites en la legitimidad de la convivencia en función de otras emociones. Así, por ejemplo, toda la dinámica de crear conciencia de guerra (ocurre cuando hay una lucha con otro), consiste en la negación del amor que abre paso a la indiferencia, y luego en el cultivo del rechazo y del odio que niegan al otro y permiten o llevan a su destrucción. Si no se hace así, la biología del amor deshace al enemigo. Este fue un problema qué surgió durante la Primera Guerra Mundial con las trincheras. Los alemanes conversaban con los ingleses o con los franceses y se acababa la guerra. Había que prohibir el encuentro de los enemigos fuera de la lucha. Es por esto que el torturador tiene que insultar y denigrar al torturado.

PRÁCTICAS DIALÓGICAS: Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: ambos conceptos, prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos, se enmarcan en los campos de las ciencias sociales, la sociolingüística y las prácticas psicosociales. Contienen perspectivas de abordajes epistemológicos, teóricos y metodológicos que, en sus trabajos investigativos, reflexivos y de intervención integran planteamientos, especialmente, de las perspectivas: sistémica, construccionista social y filosofía del lenguaje. Más aún, son construcciones complejas cuyo foco de atención es lo dialógico y lo relacional, desde donde las personas en interacción producen acciones creativas para afrontar situaciones difíciles en sus vidas, tal como puede verse en aquello que comúnmente es denominado momentos de crisis."

"Las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos son formas de lenguajes que utilizan diversas comunidades sociales, con el fin de expresar algo sobre algo o alguien. Ambas se co-construyen en la interacción humana y están presentes en los diálogos entre hablantes cuando intercambian diversas ideas sobre asuntos comunes o diferentes, cuyas expresiones verbales y no verbales contienen las voces creadas en la historia de vida de cada hablante. Al estar presentes en las formas de lenguaje y de vida de los sujetos, las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos acompañan las conversaciones y los diálogos externos e internos de las personas para crear significados, cuya interpretación sólo es posible en un contexto interactivo articulado a las formas de vida del ser humano y de su forma de expresar. Como dice Wittgenstein (2007), las expresiones tienen relación con la localización corporal, es decir, lo que tiene que ver con el impacto fisiológico de la expresión. En este sentido, las palabras unidas a la expresión del rostro humano son significativas y orienta los significados y los sentidos de lo que es recordado y la manera como se recuerda."

"Las prácticas dialógicas como los códigos son formas de lenguajes, conexiones sociolingüísticas entre los hablantes que regulan las interacciones y reflejan patrones relacionales, cuyas características están ligadas al contexto interactivo co-construido por las personas. Los códigos que acompañan las prácticas dialógicas de los hablantes son el resultado de un aprendizaje que adquiere todo sistema humano en sus relaciones familiares y sociales y, en este ámbito, tienen la posibilidad de transformarse. Cuando en una práctica dialógica prima una forma de código para acompañar y regular las relaciones, esta forma sociolingüística puede mantener o transformar las experiencias cotidianas de los sujetos dentro del sistema familiar (Sánchez-Jiménez, 2013, 2015, 2016; Patiño-López, 2017).

En este marco epistemológico, la creación de significado, la experiencia y el conocimiento son procesos constructivos con capacidad potencial de transformar las pautas de relación social entre las personas. Desde la diversidad de diálogos, la creatividad y las oportunidades dialógicas cada quien explora la emergencia de alternativas para salir de los conflictos y problemas, la creación de nuevas formas de relación hacia soluciones satisfactorias, las innovaciones y el reconocimiento de los recursos que transforman tanto las conversaciones como a quienes participan en el proceso (Fried- Schnitman, 2008). Es decir, el cambio emerge cuando las personas obran desde la creatividad, el reconocimiento, la integración de diálogos, las oportunidades para co-construir nuevos contextos y nuevos proyectos de vida tanto personales como familiares. Bajtín plantea que los diálogos son tan amplios, múltiples, diversos y complejos que no puede haber un plano único para su estudio. La diversidad de ellos depende de su tema, situación y participante. Van en la combinación de voces propias y ajenas, lo que se construye entre el yo y lo otro, en lo que da identidad a las personas (Bajtín, 1997, 2000, 2011; Bubnova, 2006; García, 2012). Por lo tanto, es en el diálogo donde la identidad de las personas y sus relaciones se construyen, permanecen o se transforman."

COMPETENCIA SOCIAL: También denominada aprender a convivir, que implica aprender a vivir juntos, desarrollando la comprensión del otro, respetando los valores del pluralismo y la paz. Esta habilidad ha sido denominada también competencia social, la cual puede definirse, de acuerdo con Trianes y Fernández-Figares (2010), como la capacidad para establecer relaciones interpersonales, que abarca habilidades de comunicación verbal y no verbal, regulación de emociones, empatía y conocimiento social de normas y valores. Además, implica procesamiento de información reflexivo y apropiado, autopercepciones de éxito y eficacia, así como la capacidad para la resolución de conflictos en la convivencia cotidiana.

TALLERES VIVENCIALES: Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de experiencias personales, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes. Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para

ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros. Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona son concebidos como todos aquellos ejercicios grupales de escucha, dialogo, toma de decisiones y resolución de problemas en equipo y cuidando ante todo la actitud facilitadora de crecimiento. Es decir, debe propiciarse que los estudiantes descubran la importancia y el significado que tiene para ellos en este momento especifico de su vida reflexionar sobre su autoconcepto y mejorar sus relaciones interpersonales.

FUENTES:

- Sánchez-Jiménez, M. H. (2017). Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: crisis y cambios familiares en contextos dialógicos. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 15 (2), pp. 1179-1190. DOI:10.11600/1692715x.1522615122016
- Sánchez, María Hilda. 2013. Conversaciones terapéuticas que acompañan las transformaciones sociolingüísticas en las relaciones sociofamiliares. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia 5: 160-185.
- Sánchez, M.H. (2014). Movimientos conversacionales terapéuticos del problema al cambio y creaciones sociolingüísticas. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 6, 191-210
- Gómez del Campo del Paso, M.I. Salazar Garza, M.L. Rodríguez Morril, E.I. (2013) Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales.
- Maturana, H. Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.

RECURSOS:

- Libros y artículos; equipo pc portátil y televisor; listado de asistencia; cámara o celular con cámara.

RESULTADOS:

Cualitativos: en primer lugar se resalta el carácter pedagógico de la actividad y la posibilidad brindada de que cada persona que hizo parte del espacio, pudiera hablar, pudiera decir su palabra y expresar con su voz ideas, pensamientos, sentimiento y/u opiniones, lo que pone de manifiesto la metodología participativa. En segundo lugar, la actividad rompehielo permitió la interacción social, poner en práctica las recomendaciones brindadas a cerca de las habilidades sociales básicas y avanzadas, la posibilidad de que por parejas se presentarán facilitó un ejercicio incluso de risas y expresiones enmarcadas en el respeto. Y aunque los procesos de comprensión humana parecen importantes, se observaron expresiones burlescas las cuales fueron retomadas con el fin de reconocer en el lenguaje la oportunidad creadora o la posibilidad discriminatoria poco pertinente para la convivencia social. Aún así el desarrollo de la sesión de trabajo fue interesante, la dinámica de presentar al otro facilitó una introducción al ejercicio de las historias de vida, y después de brindar orientaciones encaminadas a remembrar, a recordar eventos significativos y no de la historia de vida de cada persona, se logró motivar la participación activa, logrando no sólo que las y los ciudadanos escribieran, retrataran o graficaran sus historias de vida a manera de autobiografía, sino de volver a pasar por el corazón, recordar, y tener en cuenta los diferentes ciclos y transcursos de vida. En ese orden de ideas, se dio la palabra a las personas que decidieron narrar sus historias de vida, movilizando la sensibilización a partir de las diferentes voces, y el reconocimiento de la existencia de vivencias dolorosas que adquieren sentido cuando se reconocen en el proceso de sanación y de cambio. Incluso se movilizaron voces tan sensibles en lo humano que lloraban, y que permitieron mover fibras, mover sensibilidades que a su vez brindaron palabras de aliento, motivaciones y expresiones de respeto, agradecimiento y afecto. Incluso hasta sujetos que parecen más fuertes, se movilizaron, participaron y contaron sus historias. Se finalizó la actividad con un cierre que permitió dar paso a la música con el propósito de estabilizar estados de ánimo y encontrar equilibrios. Se resalta que en su mayoría agradecen el presente en comunidad de vida como una oportunidad, producto del pasado y contenida de posibilidades para el futuro.

Cuantitativos: se contó con la participación total de 17 personas, de las cuales 15 corresponden al sexo hombre y 2 al sexo de la mujer. De la totalidad de hombres, 2 personas se reconocen en su diversidad relacionada a orientación sexual homosexual, los mismos manifiestan reconocerse dentro del género masculino, y 13 personas se reconocen como heterosexuales dentro del género masculino. Por su parte, las 2 mujeres son pareja sentimental, 1 de ellas se reconoce mujer con orientación sexual homosexual y dentro del género masculino, la otra mujer se reconoce como bisexual en su orientación sexual y dentro del género femenino.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 17

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jose Hanel Diaz G

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hanel Diaz G

Registro fotográfico: 02/01/2025

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Historias de vida: reconstrucción narrativa.
Línea de atención 2: Promoción para la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.
Momento: Grupo de Formación.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: Historias de vida: reconstruccion narrativa. | 4. Fecha: 02/1/2025 | 5. Hora: 02:00pm

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 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 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79823962	Fabio Marcio	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	5.824.930	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	6883968	Jose Corzo	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1014264640	Nelson Yang Tobias Lara	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	6544014	Arley Tamorano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1015931037	Daniel Cartillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1006065158	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1130686731	Manuel A Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1128041443	JOHAN COBOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79957635	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	C.C	80504980	Leonardo Fabio Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80746821	Miguel Chipatra	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80236594	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1032437502	ALVARO ALZATE	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	52907309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Haider Chinchilla

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/01/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cuerpo y bienestar.

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos de etapa 3, sobre la importancia de la actividad física, el ejercicio y el desgaste energético como coadyuvantes para disminuir el sedentarismo, regular y canalizar cargas emocionales y aumentar su bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de la línea de atención número 2 promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y competencias, motivando a todos los ciudadanos de etapa 3 presentes para mejorar la regulación de cargas emocionales y además su condición física y personal.

Adecuación: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán del taller de desarrollo personal y se define la metodología a ejecutar, para que todas y todos los participantes tengan la mayor disposición para el mismo.

Primer momento: Se explicarán los objetivos a alcanzar durante l

a ejecución de la actividad y las acciones a realizar dentro del taller de desarrollo personal.

Segundo Momento: Se formará el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
Teniendo en cuenta que se manejará con etapa 3, se llevará a cabo una temática que sensibilice hacia la adaptación y practica de actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, se complementará por medio de ayudas pedagógicas y se explicará el manejo, las prevenciones y los verdaderos beneficios para todo ser humano.
Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se explicaran ejercicios básicos que se pueden realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad como lo son:
Movilidad articular, estiramientos, ejercicios cardiovasculares y ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretende socializar la forma adecuada de realizar actividad física generando una adaptación al cuerpo.
Tercer momento: Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Importancia de la actividad física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
La salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
Al trabajar en la deshabituación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, teniendo en cuenta esto una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta.
En el trabajo de deshabituación a las drogas se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

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

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

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

con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

Fuente de consulta:

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

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

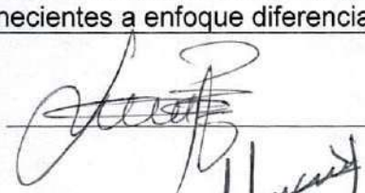
RECURSOS:
Físicos:

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

Humanos:

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

RESULTADOS:
Cualitativos: Durante el progreso del taller de desarrollo personal se evidenció participación en los ciudadanos asistentes al mismo, se les brindo diferentes herramientas a través de la actividad física, el deporte, el ejercicio y el desgaste energético con el fin de motivarlos a disminuir el sedentarismo, realizar mayor movimiento, practicar ejercicio y deporte en el servicio de comunidad de vida, recordándoles también que es necesario tenerlos como principal instrumento para regular sus estados de ansiedad y emocionales; de igual manera, se generó un pequeño debate sobre el tema abordado y se mostraron receptivos al momento de aclarar cada una de las dudas que presentaron sobre el sedentarismo, por tanto todos reconocieron la importancia del deporte, la actividad física y el aprendizaje de temas significativos para su proceso de desarrollo personal en comunidad de vida.
Cuantitativos: Para esta actividad se contó con la asistencia de 18 ciudadanos, 2 de género femenino 16 género masculino, 3 de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

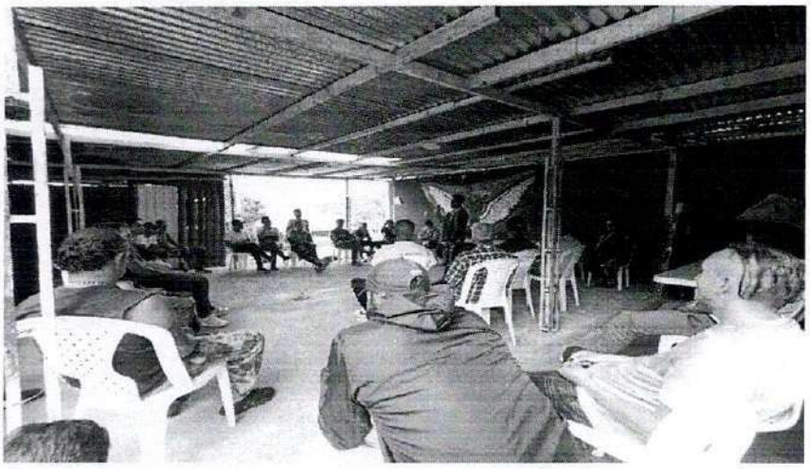
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

Registro Fotográfico
Cuerpo y bienestar.
Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
02/01/2025
Etapa 3





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Cuerpo y Bienestar
4. Fecha: 02/01/2025
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 VINCULO		
1	CC	80156675	JHON GOMEZ	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	8140362	Francisco Julio	68	No Aplica	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	10532108	Omar Pantoja	69	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	79631342	Luis Fontecha	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	C.C	79685313	ERICK NEGRO	51	NO APLICO	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	80374801	JORGE BETTRAN	53	NO APLICO	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC.	1010556	Carlos Zuñiga	64	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	80373883	Cesar SORIANO	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	52860	[illegible] SANCHEZ	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
12	CC	19.480.48	Edgar RIZO T	60	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
13	CC	94488	JAVIER NIÑO	50	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
14	CC	80119390	MANUEL BAUTISTA	41	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
15	CC.	52766328	Sandra Rojas	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
16	CC	79835163	Edwin Barreto	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
17	CC	80748436	RAFAEL RIAÑO	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
18	CC	1000804992	jonathan patiño	37	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
19																
20																

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/01/2025	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 04:00 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Expresión creativa

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la expresión creativa y la imaginación en los miembros de la comunidad de vida, promoviendo la autoexpresión, la confianza y el bienestar emocional, y fortaleciendo los lazos comunitarios a través de la colaboración y el intercambio creativo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la creatividad y la imaginación en los participantes.
- Proporcionar un espacio seguro y acogedor para la autoexpresión y la exploración creativa.
- Desarrollar habilidades artísticas y técnicas en los participantes

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención II nombrada: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Implementación y Desarrollo

- Crear un ambiente acogedor y seguro: Establecer un ambiente que fomente la creatividad y la imaginación, y que permita a los participantes sentirse cómodos y seguros.
- Introducir actividades y técnicas: Presentar las actividades y técnicas seleccionadas, y guiar a los participantes en su desarrollo.
- Fomentar la colaboración y el intercambio: Animar a los participantes a colaborar y compartir sus ideas y creaciones.
- Proporcionar retroalimentación y apoyo: Ofrecer retroalimentación constructiva y apoyo a los participantes para ayudarles a desarrollar su creatividad y confianza.

Implementación y Desarrollo

- Crear un ambiente acogedor y seguro: Establecer un ambiente que fomente la creatividad y la imaginación, y que permita a los participantes sentirse cómodos y seguros.
- Introducir actividades y técnicas: Presentar las actividades y técnicas seleccionadas, y guiar a los participantes en su desarrollo.
- Fomentar la colaboración y el intercambio: Animar a los participantes a colaborar y compartir sus ideas y creaciones.
- Proporcionar retroalimentación y apoyo: Ofrecer retroalimentación constructiva y apoyo a los participantes para ayudarles a desarrollar su creatividad y confianza.

Adecuación:
Se notifica a los y las participantes que el taller se realizara en el aula de artes, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

Primer momento:
Se dará inicio al taller con la explicación 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.

Segundo momento:
Se continuara con la explicación y retroalimentación del tema expresión creativa y en que momento se puede utilizar y aplicar la creatividad en el diario vivir, por lo cual se les pedirá a los ciudadanos que durante todo el taller deberán utilizar la creatividad para poder resolver las actividades a ejecutar, seguido se realizaran 3 equipos donde cada grupo deberá plantear una problemática del diario vivir, una vez tengan el problema lo deberán intercambiar con otro equipo donde tendrán 10 minutos para solucionar dicho problema utilizando la expresión creativa, una ves pasado el tiempo cada equipo deberán exponer su solución de forma dinámica, el objetivo de la actividad es que los participantes estimulen la creatividad para la resolución asertiva de problemas

Tercer momento reacondicionamiento del espacio

- Seguido se iniciará con una actividad lúdico-recreativa llamada muro eléctrico, donde las y los participantes deberán dividirse en dos quipos de la misma cantidad de personas, se deberá sostener una cuerda a un metro de altura, donde los participantes trabajando en equipo deberán cruzar la cuerda por encima, las reglas de la actividad son:
  - deberán pasar cogidos de la mano en caso de soltarse se le dará el turno al otro equipo
  - no podrán tocar la cuerda por ningún motivo caso de que toquen la cuerda se le dará el turno al otro equipo
  - al momento de cruzar no podrán habla en caso de que lleguen a hablar se le dará la oportunidad al otro equipo de cruzar
- El objetivo de la actividad es que utilizando la creatividad busquen la forma de pasar todos en equipo de un lado a otro siguiendo las reglas donde se trabajara, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la expresión corporal, la expresión creativa, entre otras, una vez terminada la actividad se les realizara el cierre de la actividad la retroalimentación del ejercicio demostrando la importancia de lo visto durante el taller y su aplicación al diario vivir.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

Hay una cantidad tremenda de beneficios profundos en el reconocimiento y expresión de tu verdad, tanto a nivel emocional como a nivel espiritual y relacional.

Cuando expresamos movilizamos nuestro mundo interior, lo acogemos, lo procesamos, lo homenajeamos y nos abrimos a entenderlo y aceptarlo. De esta manera, podemos también liberarnos, comunicarnos y permitirnos ser reconocidos por otras personas.

Esto nos da la posibilidad de atravesar capas de nosotros mismos para llegar a nuestro Yo profundo y verdadero. Y ese es el lugar donde reside todo nuestro potencial y desde el cual podemos aplicar esa creatividad que hemos estado entrenando, a lo grande en nuestra vida.

Porque **si realmente lo observas con perspectiva, cómo vivimos nuestra vida es nuestra mayor expresión creativa, y la única obra de arte que realmente importa**.

- Artículo relacionado: "¿Qué es la creatividad? ¿Somos todos «genios en potencia»?"

La expresión creativa y sus efectos terapéuticos

Estos son los beneficios terapéuticos que nos aporta la expresión creativa.

1. Podemos expresar lo inexpresable

Cuando sentimos nuestro mundo interior muy enredado y nos cuesta definirlo con palabras, la expresión creativa **nos ofrece una alternativa maravillosa para poder vaciarnos, procesar y entender todo nuestro mundo interior**. Es un modo de expresión magnífico para personas sensibles que no encuentran palabras para definir lo que sienten, para personas que tienen dificultades para relacionarse con comunicación hablada o para personas que necesitan una manera más abstracta y libre de comunicación y expresión.

2. Nos centramos en el momento presente

La expresión creativa puede ser una forma más de meditación, ya que a través de ella nos centramos en lo que está presente y en cómo lo percibimos en ese momento. De esta manera, podemos entrar en un estado de armonía y relajación en el parece que el mundo se desvanece y sólo existe tú y tu objeto creativo. Cuando eso ocurre, nuestra mente no está pendiente del pasado o del futuro, que es de donde surge nuestro sufrimiento, por tanto estamos conectados con nuestro yo más profundo.

3. Conectamos con nuestra curiosidad

Hay una parte en nosotros que se ve muy afectada cuando empezamos a identificarnos con el papel de adulto establecido socialmente, y esa parte es nuestro niño interior. Nuestro niño interior es ese ser inocente dentro de nosotros que realmente entiende la chispa de la vida y que puede fascinarse con cualquier pequeño detalle como si fuera algo maravilloso por explorar. Y cuando conectamos con esa parte en nosotros, la felicidad y la apertura a nuevas posibilidades están aseguradas ya que, cuando la curiosidad está presente, el miedo no tiene cabida.

4. Abrimos nuestra mente

Dejarnos llevar por la expresión creativa y permitirnos fluir con ella de forma inesperada nos ayuda a romper patrones fijos de comportamiento, creencias limitantes y perspectivas limitadas sobre nuestra realidad que acotan nuestra libertad y nuestra manera de vivir. Soltar nuestros impulsos en un contexto creativo y jugar con nuevas posibilidades de hacer, **puede ser un entrenamiento maravilloso para traer una mente más abierta a nuestra vida**, integrando una manera creativa de afrontarla.

5. Nos abrimos a entendernos y aceptarnos

La auto-expresión es una manera maravillosa de conocernos a nosotros mismos e indagar en nuestras emociones y paisajes interiores. **Cuando volcamos nuestra abstracción interna sobre algo externo, nos permitimos tomar distancia y tener una perspectiva diferente sobre ello**, por lo que la posibilidad de claridad es mayor, y desde ese lugar podemos comprendernos y acogernos con compasión, aceptando todas nuestras partes.

La creatividad en la vida cotidiana

Hacer nuestra vida mejor es una posibilidad que está a nuestro alcance y no siempre somos conscientes de las herramientas que tenemos. A veces es necesario mirar de manera diferente para poder comenzar a actuar de un modo nuevo. Y esta dimensión es la que puede introducir cambios en nuestra vida. Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, poner en relación aspectos que hasta el momento no lo estaban y con ello descubrir, por ejemplo, una nueva manera de resolver un problema, enfrentar una situación y hasta pensar un menú diferente para que resulte más atractivo. La creatividad es necesaria para pensarse uno mismo de una manera distinta, introducir cambios en hábitos que por alguna razón dejaron de ser positivos, comenzar a hacer cosas que descubrimos nos hacen bien, recuperar la curiosidad y el asombro que nos sacan de la rutina y hacen que la vida sea más valiosa. En este curso vas a descubrir y ejercitar formas de pensar lo cotidiano desde una nueva perspectiva. Proponemos a partir de juegos y disparadores creativos reflexionar y trabajar en tu potencial creador.La creatividad no es para un grupo de elegidos. La mente, en su naturaleza creativa, al ponerse a jugar, a explorar posibilidades, se activa y estos descubrimientos quedan disponibles para ser utilizados en nuevas vivencias. Beneficios de participar en el curso: Abrirnos a posibilidades de entender las cosas desde diversos puntos de vista. Ampliar nuestro mundo personal en la medida en que experimentamos nuevas formas de expresión. Descubrir maneras distintas de enfrentar situaciones. Lograr bienestar al poder concentrarnos en el proceso creativo. Te invitamos a descubrir, pensar y decidir ¿en qué tema o aspecto de tu vida cotidiana querés aplicar más creatividad?

FUENTES

https://psicologiaymente.com/coach/efectos-terapeuticos-expresion-creativa
https://www.rojas.uba.ar/cursos/la-creatividad-en-la-vida-cotidiana/1501

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, cuerda, hojas, lápices.

RESULTADOS

Cualitativos:

Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de las y los asistentes, se logró evidenciar que los ciudadanos comprendieron la importancia de la expresión creativa en el ámbito del diario vivir donde manifiestan que lograron reconocer las habilidades artísticas propias de cada uno generando una mayor autoestima y un crecimiento en la autoconfianza, también se deja trabajo autogestionado con la finalidad que se realice el aprovechamiento del tiempo libre.

Cuantitativos:

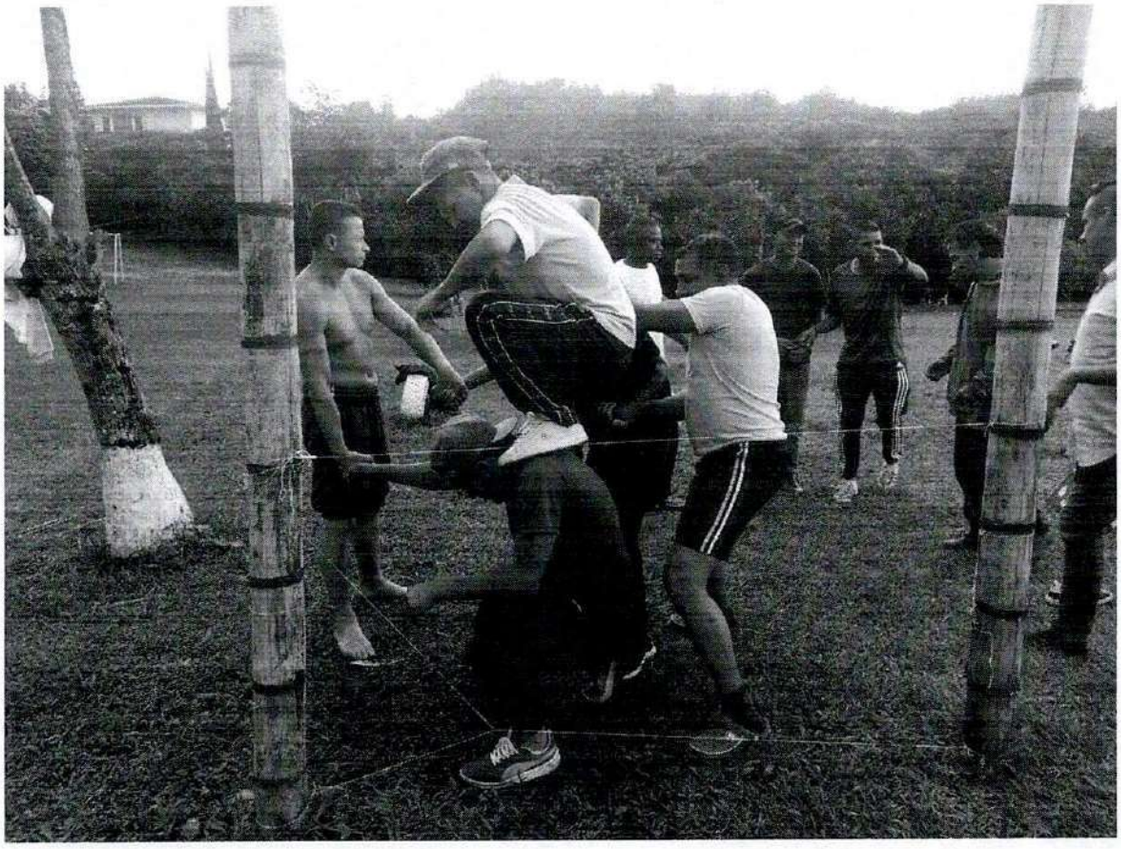
Ingresan al taller diecisiete (17) participantes distribuidos de la siguiente manera, una (1) mujer, dieciséis (16) hombres todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hernan Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN II: PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL DESDE EL AGENCIAMIENTO DE CAPACIDADES.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
02/01/2025
EXPRESIÓN CREATIVA





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Expresion Creativa

4. Fecha: 02/01/2025

5. Hora: 02:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79377700	Jhon Cardenas	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1074623882	LUIS ALBERTO	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS	
3	CC	1047447558	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ronald	
4	CC	1024544767	Alvaro pacheco	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80901892	Jimmy Vargas	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79881900	Luis Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	72076003	Wilfran Nieto	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1014794914	JHONNY ESPITIA	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JHONNY	
9	CC	80874777	Luis Reyes	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80030633	Antres Rodriguez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1033945862	Jhon Mora	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	15888191	Alejandro S.	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1072960328	Wilder Saavedra	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1033705184	ALEX LINARES	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	62387216	YAJI PACHECO	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1033775	Jesus Mago	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79918641	Alejandro Vasco L	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_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 recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/01/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 p.m. FINAL: 04:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dinámicas grupales: Conociendo a los demás			

OBJETIVO GENERAL:
Acompañar el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que promueven habilidades para la vida, fortalecimiento emocional, integración social y construcción de un proyecto de vida significativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 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.

METODOLOGÍA:

Durante la implementación de la actividad del Plan Piloto de Proyecto de vida interdisciplinar, 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 su vida, resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro, con el propósito de acompañar el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que promueven habilidades para la vida, 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 II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.

Adecuación: se adecua el aula del quiosco para iniciar la actividad y se organizan las sillas en modo de mesa redonda, en aras de dar continuidad a los siguientes momentos:

Primer momento: por medio de la actividad de conexión cognitiva "mover y sentir el cuerpo: escucha y reacciona" se genera una disposición en los y las participantes para estar en modo: aquí y ahora.

Segundo Momento: los y las participantes comparten por medio de sus saberes previos, conocimientos frente a qué tanto conocen a sus compañeros y compañeras de la comunidad, seguido de esto, se organiza a los asistentes por parejas y se entregan unas de preguntas organizadas en tres series de diez minutos cada una.

Tercer momento: se brindan las siguientes preguntas, las cuales se realizarán entre las parejas conformadas anteriormente con una actitud de escucha activa, respeto y empatía:

SERIE 1 (10 minutos)

1. Suponiendo que pudiera elegir a cualquier persona del mundo, ¿a quién le gustaría invitar a cenar?
2. ¿Le gustaría ser famoso? ¿En qué sentido?
3. ¿Alguna vez practica lo que va decir antes de llamar por teléfono? ¿Por qué?
4. ¿Qué constituye para usted un "día perfecto"?
5. ¿Cuándo fue la última vez que cantó a solas? ¿Con otra persona?
6. Si pudiera vivir hasta los 90 años de edad conservando durante los últimos 60 años la mente o el cuerpo de una persona de 30 años ¿qué haría?
7. ¿Tiene una corazonada secreta sobre la forma en que va a morir?
8. Nombre tres cosas que usted y su compañero/a parecen tener en común.
9. ¿De qué se siente más agradecido en la vida?
10. Si pudiera cambiar cualquier cosa de la forma en que fue criado, ¿cuál sería?

SERIE 2 (10 minutos)

13. Si una bola de cristal pudiera decirle la verdad sobre usted, su vida, su futuro o cualquier otra cosa, ¿qué le gustaría saber?
14. ¿Hay algo que haya soñado hacer desde hace mucho tiempo? ¿Por qué no lo ha hecho?
15. ¿Cuál es el mayor logro de su vida?
16. ¿Qué es lo que más valora en una amistad?
17 ¿Cuál es su recuerdo más preciado?
18. ¿Cuál es su recuerdo más terrible?
19. Si supiera que dentro de un año va a morir súbitamente, ¿cambiaría en algo la forma en que vive ahora? ¿Por qué?
20. ¿Qué significa la amistad para usted?
21. ¿Qué papel desempeñan en su vida el amor y el afecto?
22. Alternadamente, diga algo que considere una característica positiva de su compañero/a. Mencione un total de cinco características.
23. ¿Qué tan cercana y cálida es su familia? ¿Siente que su infancia fue más feliz que la de la mayoría?
24. ¿Cómo se siente en su relación con su madre/padre/cuidador/red de apoyo primaria?

SERIE 3 (10 minutos)

25. Cada uno haga tres declaraciones verdaderas usando "nosotros". Por ejemplo: "Los dos estamos en esta sala sintiendo..."
26. Complete esta frase: "Quisiera tener a alguien con quien compartir..."
27. Si llegara a ser amigo íntimo de su compañero/a, diga que sería importante que ella supiera.
28. Dígale a su compañero/a qué le gusta a usted de ella o él, sea muy honesto esta vez y diga cosas que posiblemente no le diría a alguien que acabara de conocer.
29. Cuéntele a su compañero/a un momento bochornoso de su vida
30. ¿Cuándo fue la última vez que lloró con otra persona? ¿A solas?
31. Dígale a su compañero/a algo positivo que le guste a usted de ella.
32. ¿Qué es algo demasiado serio para bromear al respecto?
33. Si fuera a morir esta noche, sin poder comunicarse con nadie, ¿qué sería lo que más lamentaría no haberle dicho a alguien? ¿Por qué no se lo ha dicho?
34. Su casa, que contiene todo lo que usted posee en la vida, arde en un incendio. Después de salvar a sus seres queridos y sus mascotas, tiene tiempo de una carrera final para rescatar algún objeto. ¿Cuál sería y por qué?
35. ¿Qué muerte de algún familiar seria para usted la más perturbadora? ¿Por qué?
36. Exponga un problema personal y pregúntele a su compañero/a cómo lo manejaría ella. Asimismo, pídale a su compañero/a que le diga cómo se siente respecto del problema que le contó.

Cuarto momento: se invita a los participantes a exponer qué pregunta les llamo más la atención y por qué; también, por medio de una reflexión guiada, se genera debate frente a qué tanto conozco a las personas que habitan en la comunidad.

Quinto momento: se felicita a los y las participantes 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.

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.

TEMAS:

Desarrollo personal: El desarrollo personal y la motivación para el éxito en cualquier ámbito de la vida, es un tema ampliamente conocido y de igual forma difundido, si tenemos en cuenta que nos comportamos con una actitud u otra dependiendo de las ambiciones de éxito que nos suscite el quehacer diario. Es por esto, que se considera que, dentro del estado laboral, el desarrollo personal hacia el éxito es un factor determinante para la consecución de los objetivos laborales y personales propuestos.
Para alimentar ese éxito al empezar un proyecto laboral, se necesita ir acompañado de interés, afán de superación, confianza en las posibilidades de la propia persona, conocimiento de las capacidades personales y sobre todo de mucha decisión. Se sabe que la mejor forma de lograr el éxito deseado es partir de una actitud positiva, confiando en las posibilidades personales y en la incesante búsqueda del propio desarrollo. Sin embargo, cada persona tiene una forma muy diferente de asimilar las diferentes situaciones (positivas y negativas) que le ocurren en su vida profesional.

Integración social en la adultez: La adultez mayor está considerada como un periodo en el que la persona experimenta numerosos cambios, que si bien dependen del estilo de vida, y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento (Popolo, 2001). En algunos contextos, la adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades (principalmente relacionadas con el aspecto físico); en estos casos, los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social. De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (Ocampo, 2004).

Lo anterior es en muchos casos producto de la disminución progresiva del funcionamiento biológico, que lleva a que el adulto mayor experimente transformaciones que pueden llevar a la pérdida de la autonomía, que se traduce en la necesidad de depender de otros y deriva en un impacto familiar y social (Aristizábal, 2000; Tello, Bayarre, Hernández & Herrera, 2001).

Interacción positiva: El entrenamiento en habilidades sociales constituye un campo muy amplio de investigación, con desarrollos teóricos y metodológicos importantes que han despertado un gran interés en diferentes áreas de la psicología por sus aplicaciones. Las habilidades sociales son un medio excepcional de protección y promoción de la salud ya que los comportamientos sociales positivos favorecen la adaptación, la aceptación de los otros, los refuerzos positivos y el bienestar del sujeto (Crespo, 2006; Prieto, 2000, citado en Lacunza y González, 2009). Existen investigaciones que estudian las habilidades sociales en la infancia y adolescencia, sobre todo con población escolar (p.ej., Ison, 1997; Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1983; Monjas, González et al., 1998, Monjas Casares y de la Paz González, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 1998). Sin embargo, son más escasos los trabajos sobre el desarrollo de las habilidades sociales con población preescolar. Por ejemplo, Álvarez, Álvarez-Monteserín, Cañas, Jiménez y Petit (1990) sostienen que las habilidades sociales básicas para niños de tres a cinco años incluyen aquellas vinculadas a la interacción con el juego, la expresión de emociones, la autoafirmación y la conversación (Alvarez, 1990). Estos autores han diseñado un programa para el desarrollo de tales habilidades con el objetivo de que los niños aprendan a ser críticos, libres, responsables y solidarios.

Respeto: Desde los orígenes de las sociedades modernas, los referentes de valor se han visto cuestionados, de manera que se han producido fracturas en los grupos humanos existentes: cismas religiosos, aparición de diversas ideologías políticas y estilos de vida, reivindicación por ciertas comunidades de sus particularidades culturales. Tales fracturas han dado lugar a conflictos en cuyo contexto se han practicado diferentes formas de humillación, desde la crueldad física a la ignorancia de una identidad diferenciada. Una de las respuestas morales que han recibido estas formas de humillación ha sido la tolerancia, la cual se ha justificado de distintas maneras. Siendo muy diversas tales justificaciones, es posible establecer un catálogo de las argumentaciones elementales o razonamientos básicos a los que han apelado y siguen apelando las teorías modernas de la tolerancia como respeto. En el artículo se propone tal catálogo, y se intenta justificar con referencias a los filósofos que representarían paradigmáticamente cada una de las argumentaciones elementales mencionadas.

Empatía: Ponerse en el lugar de los demás, eso es la empatía. Y hacerlo tanto desde el mundo de las ideas, con lo que pensamos o tomando la perspectiva de otra persona, como desde el de las emociones, es decir, de cómo nos sentimos ante lo que ocurre a los demás. Empatizar es fácil para algunos, parece que les viene de fábrica y no tienen que hacer mucho esfuerzo para ello, pero es difícil y complejo para muchos otros. Nacemos con una predisposición biológica a ser más o menos empáticos, marcada por los genes, las hormonas y cómo se ha formado nuestro cerebro. Sin embargo, la educación recibida, las experiencias vividas y el ambiente en el que crecemos hacen que se desarrolle en mayor o menor medida la capacidad de empatizar. Somos empáticos por naturaleza, es una tendencia natural, aunque bien es cierto que diversos estados psicológicos como la depresión y la ansiedad impiden que se pueda ser empático. Algunas personas que padecen diversos trastornos psicológicos o de la personalidad carecen de empatía, lo que dificulta notablemente su relación con los demás.

Fuente de consulta:

Montoya, L. A., de Arias, L. M. P., & Montoya, C. L. V. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. Scientia et technica, 3(40), 117-119. Tomado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4741261

Duran, D., Orbegoz Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F., & Uribe Molina, J. M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. Universitas Psychologica, 7(1), 263-270. Tomado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000100019&script=sci_arttext

De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 1(1), 17-26.

Navas, S. E. (2008). Tolerancia y respeto en las sociedades modernas. Veritas. Revista de Filosofía y Teología, 3(19), 229-252. Tomado de https://www.redalyc.org/pdf/2911/291122940002.pdf

Albiol, L. M. (2018). La empatía: entenderla para entender a los demás. Plataforma.Tomado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MPakDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Empat%C3%ADa&ots=00HXltuPla&sig=J22D30De3w5Us7bxi1VE_L8yLdU#v=onepage&q=Empat%C3%ADa&f=false

RECURSOS:

Físicos:

- Fotocopias con las preguntas

Humanos:

- Ciudadanos 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 15 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:

2 adultos mayores hombres

13 hombres

Total: 15 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

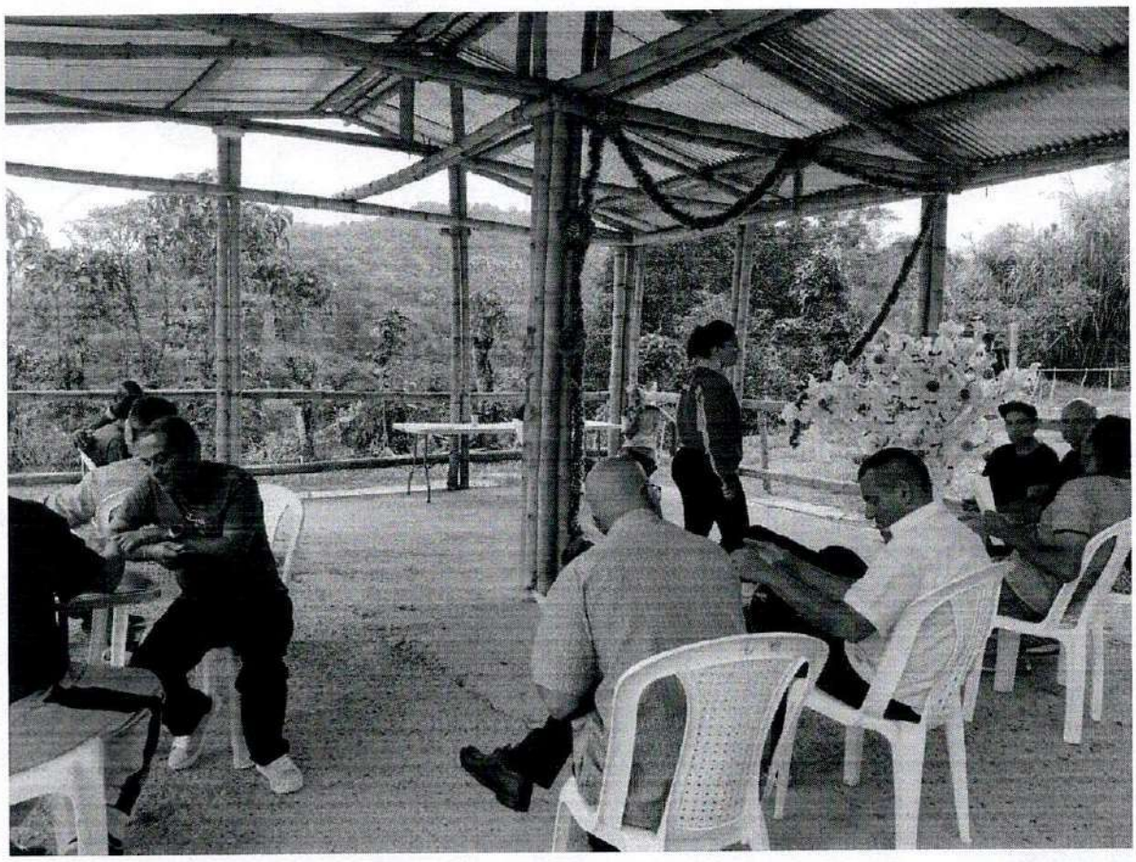
ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dinámicas grupales: Conociendo a los demás

Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.

Fecha: 02/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Dinámicas grupales: Conociendo a los demás
4. Fecha: 02/01/2025
5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1136912721	David Navarro	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					David	
2	CC	15887432	Diego [illegible]	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79512039	Giovanni Palaver	55	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanni Palaver	
4	CC	17527490	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
5	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79544295	Jairo Omaya	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79884692	Alejandro Villamil	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	3507734	Rodolfo Botero	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80921391	adolfo Montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Adolfo	
10	CC	79543207	Jose GARZON	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79639217	Javier Vargas	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79675416	Juan Carlos Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	71755108	Jaime Alberto P.	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jaime	
15	CC	5142691	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio
14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 03/01/2025	**HORA:** **Inicio:** 08:45 am **Final:** 10:00 am
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Edwin Leon
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Recordando mi infancia, ponchados.		

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la actividad física y prevención del sedentarismo por medio de la recreación y el deporte, aprender a desarrollar la resistencia, fuerza, velocidad, reflejos y agilidad, para mejorar su confianza y poder desarrollar habilidades motrices y ayudar a mejorar su confianza el trabajo en equipo con sus pares.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos en la importancia de fortalecer los vínculos y relaciones interpersonales con sus pares promoviendo la sana convivencia a través de actividades deportivas.
- Orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de los valores con sus pares por medio de las actividades lúdicas y aceptando correcciones.
- Identificar los aspectos positivos de la actividad y hacer sensibilización a los y las participantes de que el trabajo en equipo es fundamental para su desarrollo personal.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de las actividades se implementará una metodología lúdico-terapéutica dando cumplimiento a la línea de atención II: Promocion de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades; en la cual se pretende que las y los ciudadanos comprendan la importancia del trabajo en equipo y así mismo poder fomentarles hábitos de vida saludables como la actividad física y todo el desarrollo motriz ayudando con su sistema neuro funcional, contribuyendo de esta manera espacios de armonía y fraternidad en la Comunidad de Vida con todos sus pares, por medio de actividades deportivas, lúdicas y culturales.

Adecuación
Se convocará previamente a las y los ciudadanos en la cancha de volibol o en la zona verde de comunidad de vida el Rosario donde se mencionarán los tiempos y actividades a desarrollar durante la jornada. Adicionalmente, se realizará el pre-alistamiento de los materiales que se utilizarán.
También, antes de iniciar con la actividad se reunirán a todas y todos los participantes para el desarrollo de la actividad

Primer momento:
De 8:45 am a 10:00 am. Se realizará el llamado a toda población de comunidad de vida el rosario en la cancha de voleibol o zona verde para la realización de la actividad de todas y todos los ciudadanos que quieran participar en la actividad

Segundo Momento:
Comenzaremos explicando y formando los equipos que van a ser conformados según la demanda de la población que llegue a la actividad y se formaran estos grupos para la iniciación de la actividad, conformados los equipos a participar y con un juez que en ese caso será un promotor el facilitador de la actividad y reglamentos necesarios para su ejecución de esta.

Tercer momento:
El facilitador en este caso, el promotor explicara el paso a paso de la actividad y su reglamento, en su primer lugar se pondrá los equipos en posición en casa base para que puedan golpear la pelota con el bat para que los jugadores puedan correr alrededor de las bases.
-completar un circuito alrededor de las bases para poder completar una carrera
-Anotar mas carreras que el equipo contrario en un numero determinado de entradas a la base.
-Quedara eliminado del juego si el equipo defensor lanza la pelota y tiene contacto al equipo ofensivo
El equipo que más veces cruce las baces ganara y así se finalizara la activid

Reacondicionamiento del espacio

Luego del cierre de la actividad se solicitará apoyo a los participantes para re-organizar el espacio utilizado en la actividad.

TEMAS

Tradicionalmente este juego ha sido muy popular entre niños, jóvenes y adultos por su gran despliegue de movimiento. Consiste en un grupo de personas en un espacio abierto en la que una persona con una pelota suave la lanza a otros compañeros para tocarlos con esta, si lo logra se dice la palabra: PONCHADO y este ocupara el lugar del ponchador.

OBJETIVO DEL JUEGO

Se trata de un juego en el que con una pelota, uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona , quien es tocado por la pelota queda ponchado y será el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente.
Evitar ser ponchado es el objetivo principal.

QUIENES LO PRACTICAN

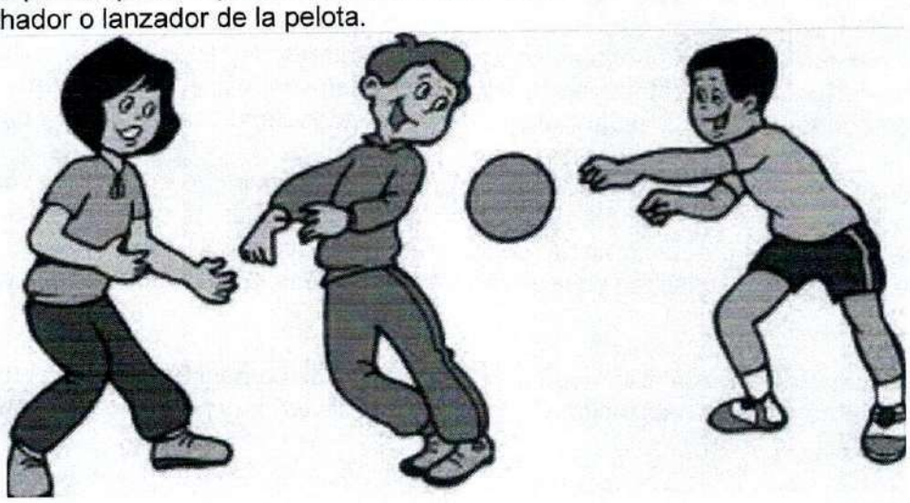
Lo practican niños de 5 años en adelante, jóvenes y adultos.

Las personas que practican este juego deben poseer ciertas habilidades tales como: coordinación, correr y lanzar. Personas con discapacidad o distrofia muscular no pueden practicar este juego.

Jugadores: Mínimo 4, máximo 20

REGLAS DEL JUEGO

Jugar en un espacio abierto.
Usar una pelota suave.
Si es tocado por la pelota quedara ponchado inmediatamente.
Solo hay un ponchador o lanzador de la pelota.



Juegos Tradicionales
Ponchados

Es una actividad lúdico-deportiva que vienen realizando los jóvenes de nuestra unidad educativa los fines de semana y en horas de recreo. Aunque no existe un antecedente histórico relacionado con el juego, tradicionalmente se ha transmitido de generación en generación y en el caso de nuestra unidad educativa en donde los elementos tecnológicos son muy escasos este tipo de juegos son la mejor alternativa para el estímulo del ejercicio físico y mental.

Existen muchas versiones del mismo juego, pero la que practican nuestros jóvenes y niños es muy particular, pues ellos mismos la han bautizado como "ponchados acantilemos", pues según la versión de

Existen muchas versiones del mismo juego, pero la que practican nuestros jóvenes y niños es muy particular, pues ellos mismos la han bautizado como "ponchados acantilemos", pues según la versión de muchos quienes estuvieron en esa unidad, allá fue inventada esta variación del juego en la que participan entre ocho y quince jugadores, en una cancha de Voleibol o microfutbol.

Los jugadores se distribuyen en la cancha de tal manera que quedan en el centro los ponchadores y en los extremos los palos, quienes tienen que hacer retornar la bola a quienes se encuentran en el centro (aunque también pueden ponchar). Los jugadores que son ponchados toman el puesto de palos y gana el equipo que logre ponchar a todos los jugadores del equipo oponente

Reglas de este juego

Como la mayoría de los juegos, tiene sus reglas. A continuación, algunas de las que incluye los ponchados acantilemos:

Quienes sean ponchados deben pasar a ocupar la posición de palos.
si la pelota rebota en el piso y pega a algún oponente, este no está ponchado.
No puede haber invasión del espacio del equipo contrario
Si el jugador atrapa la pelota en el aire, toma el turno de tiro.
Si el jugador no alcanza a atrapar la pelota y esta rebota en el piso, quedará ponchado.
De igual forma si algún jugador de los que hacen de palos puede pedir la vida de quien se encuentre en ponchando y este a su vez tomará la posición de palo.

Otras versiones del juego

En otras regiones del país principalmente en la costa caribe, se juega una variación de mismo juego llamada "fusilados" o "quemados", la cual consiste en ubicar a los jugadores en unas bases (entre tres y cuatro) de las cuales salen todos y un ponchador quien deberá lanzar la pelota a quienes salgan de una base a otra. Si logra ponchar a alguno de los jugadores, esta toma el lugar de ponchador. Quienes se libren de ser ponchados, no tendrán puntos negativos en la tabla y aquellos jugadores que no logren ponchar a nadie o que hayan sido ponchados, tendrán más puntos negativos en esta y por ende serán fusilados por los demás jugadores.



El "quemado", el juego infantil que se ha vuelto un deporte de alta competencia
juegos más populares en el mundo.

Muchos lo pueden asociar a la comedia de Holywood de 2004 protagonizada por Ben Stiller y Vicent Vaughn "Dodgeball" ("Pelotas en juego"), en la que satirizaban la competencia deportiva con este juego callejero en que se trata de pegarle con una pelota a los miembros del equipo rival.

Pero en realidad, jugar al "quemado" o "dodgeball" hoy, está lejos de ser un chiste de película.

¿Qué es el horseboarding, el deporte extremo que se practica con un caballo?
En los últimos años ha pasado de ser una diversión callejera a un deporte que, precisamente debido a su rápido crecimiento, acaba de tener su primer campeonato mundial en Manchester, Reino Unido, con la presencia de selecciones de ambos sexos con representantes de 10 países.

"Es un deporte rápido, ágil, pero que cualquier persona que pueda correr, lanzar y agarrar una pelota puede practicar. Por eso tal vez haya crecido tanto en popularidad", le dijo a la BBC el presidente de la Asociación Mundial de Dodgeball, Tim Hickson.

Actualmente en Reino Unido unas 750.000 personas practican el deporte, mientras que en Estados Unidos están inscritos 9,7 millones de jugadores de ambos sexos y de diferentes edades.
"Yo creo que parte de nuestro éxito radica en que hemos creado escuelas alrededor del mundo en lugares que no están diseñados para prácticas deportivas, pero donde sí se puede jugar Dodgeball. Eso ha hecho que mucha gente se conecte con el juego", agregó Hock.

Pero, ¿cómo se juega?
Aunque el filme de Ben Stiller en 2004 ayudó a la popularización del deporte como tal, el juego de las quemadas tuvo su origen en las escuelas de Japón hace 60 años.

Sus reglas básicas fueron escritas en la calle: hay dos equipos de seis personas cada uno, que se enfrentan en una cancha con una división intermedia.

La premisa del "quemado" es tratar de golpear con seis pelotas dispuestas para el juego a los rivales del equipo contrario para así eliminarlos de la cancha. El juego lo gana el equipo que logre sacar a todos los contrarios.

Pero también es ganador el equipo que, al terminarse el tiempo reglamentario de tres minutos, tiene más jugadores dentro de la cancha.
"Hay que tener en cuenta que hay que moverse mucho para evitar ser golpeado, pero a la vez tienes que desarrollar la habilidad de agarrar las pelotas", le dijo a la BBC Ryan Hollinger, una de las estrellas de la selección de Irlanda de Norte.

Sin embargo, dentro de las reglas se considera que cuando un jugador coge una de las pelotas que le lanzan puede habilitarle la entrada a uno de sus compañeros que hubiera sido eliminado.

La galesa Amie Jones es considerada la lanzadora más veloz del circuito europeo.
Aspiraciones olímpicas
El Mundial dejó como campeones a las selecciones de Inglaterra, en hombres, y Australia en mujeres.

Pero el objetivo de la Asociación Mundial de Dodgeball es el de convertir al deporte en disciplina olímpica.

Por esa razón están trabajando con escuelas en 57 países, no solo para la promoción del juego sino para desarrollar programas de alta competencia.

"Que hayamos logrado organizar la primera Copa del Mundo es algo impresionante, histórico", señaló Hickson.

https://liopleurodom.jimdofree.com/articles/traditional-games/

https://juegostradicionalesyactividades.blogspot.com/2014/05/blog-post_4187.html

https://www.bbc.com/mundo/deportes-36491792

RECURSOS:
Físicos:

- Se necesitará:
- Conos o platillos para las baces
- Bates

Humanos:

- Participantes, equipo promotoría

RESULTADOS:

Cuantitativos: Se conto con la valoración de 6 ciudadanos

Cualitativos: En esta actividad pudimos evidenciar en el juego de (ponchados) que les ayudo a desarrollar la coordinación y el equilibrio al correr, saltar y golpear la pelota, visualizando destrezas y habilidades

manuales, ayudando a desarrollar la velocidad y la agilidad para cambiar de bases rápidamente, teniendo las y los participantes la capacidad de acción y reacción motriz, por otra parte les permitió trabajar en equipo como resultado de beneficios sociales a futuro y comunicación afectiva entre los jugadores, donde coordinaron estrategias y acciones, se evidencia que se promueve el respeto y deportividad, dando como resultado el respeto a sus oponentes y al facilitador que en su caso fue el promotor implementando las reglas del juego.

Las y los participantes manifestaron un gran interés ya que les ayudo como terapia lúdico – terapéutica tanto en la autoconfianza y autoestima al superar desafíos como estos dándoles alegría y diversión, mejoras de la concentración y atención y adaptándose al aprendizaje de reglas y normas del juego.

Gracias a esta actividad se pudo evidenciar todos los veneficios que trae la actividad física motriz como:

-Desarrollo de habilidades

-Beneficios sociales

-Beneficios emocionales

-Beneficios cognitivos

-Beneficios estratégicos

FIRMA DEL RESPONSABLE: Edwin leon

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

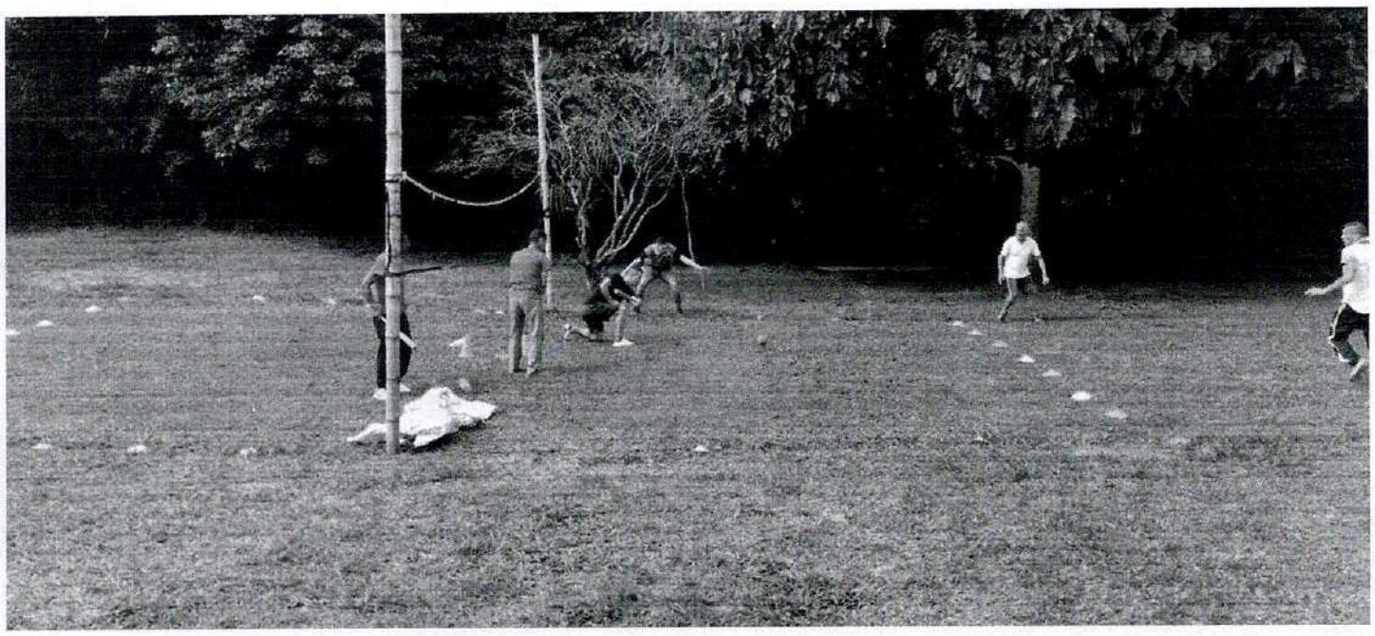
ANEXO FOTOGRÁFICO

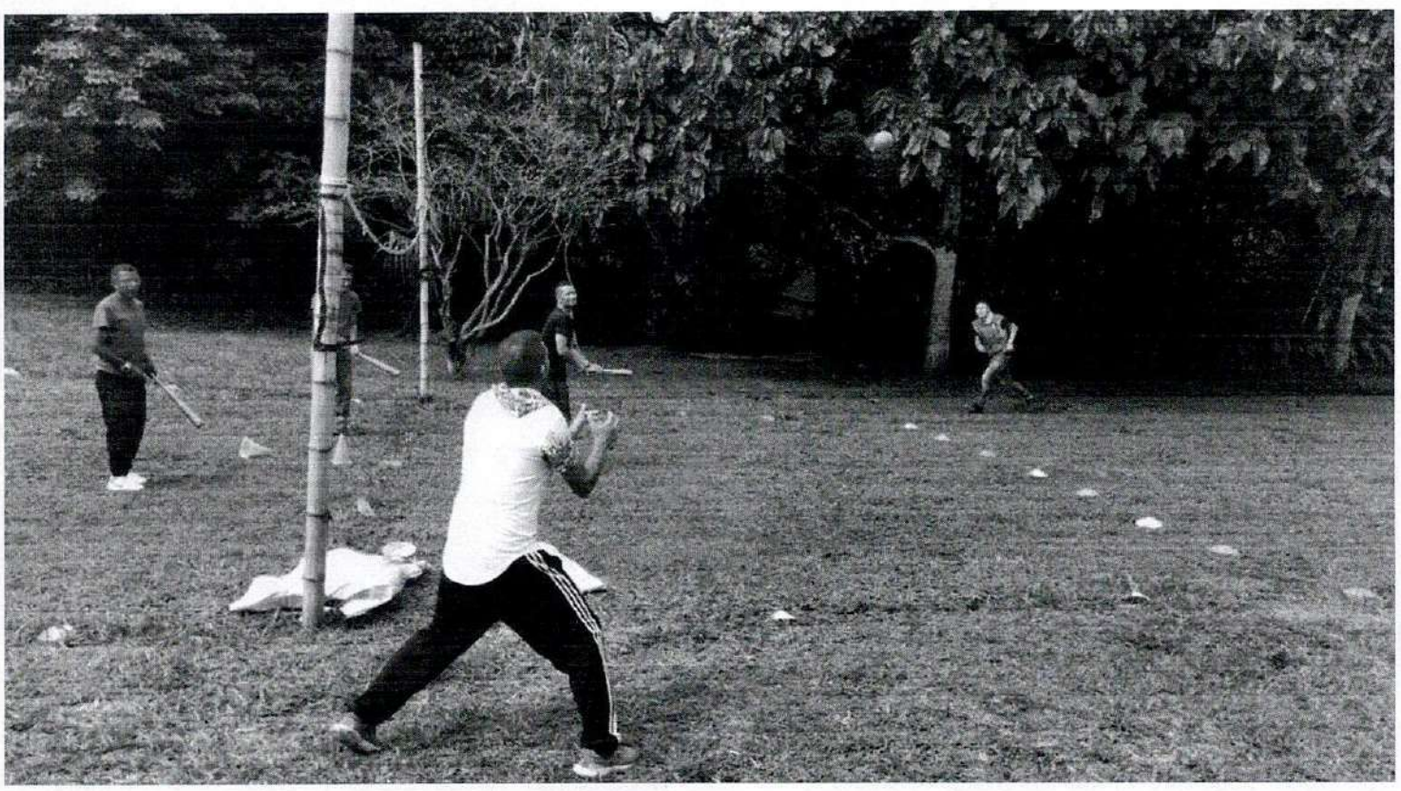
Nombre de la Actividad: Recordando mi infancia (ponchados)

Línea De Atención Ii: Promoción De La Inclusión Socio Ocupacional Desde El Agenciamiento De Capacidades;

Fecha: 03/01/2025

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 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: Recordando mi infancia, ponchados.

4. Fecha: 03/01/2025

5. Hora: 8:45 10:00 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	C.C	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	C.C	1019045113	Arley Arenas	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	C.C	10305569	Carlos Zuluaga	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	C.C	80248436	Rafael Riaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	C.C	1023899787	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	C.C	10532508	Omar Pantoja	69	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: Edwin Leon

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Edwin Leon

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario	03/01/2025	**INICIO** 10:30 AM **FINAL** 12: 00 PM

ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	ANGIE ROMERO
Promotoría		

Nombre de actividad: Comportamientos adecuados uso del comedor

Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades

OBJETIVO GENERAL

Generar en las y los participantes la importancia de llevar un estilo de vida saludable, comportamiento y uso adecuado del comedor, mantener una buena calidad de vida dentro y fuera de comunidad, para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar un buen desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a las y los ciudadanos de la comunidad de vida, la importancia de efectuar buenos hábitos de desarrollo personal que los lleve a una vida digna y sana.
- Brindar estrategias a través de la relación guiada para tener una buena calidad de vida y el buen uso de los elementos utilizados en el comedor.
- Identificar los elementos que desde la dinámica de comunidad de vida inciden en el autocuidado en ellos.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología psico-educativa, por medio de la cual, los ciudadanos construirán desde su propio conocimiento y vivencias personales herramientas que favorezcan sus estilos de vida, la importancia de utilizar los elementos de forma adecuada en el comedor el cumplimiento y puntualidad a todas las actividades desarrolladas en comunidad, buscando que el participante logre el mayor grado desarrollo personal, a la línea de atención 2.

Adecuación:

Se organizarán los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas, mesas y elementos para realizar las carteleras, posteriormente se convocará a los ciudadanos al espacio.

Primer momento:

Se realizará el saludo de bienvenida y se procederá a realizar una pausa activa realizando estiramientos de todo el cuerpo, luego de ello se hará el juego del aro, se pondrán el circulo la cantidad de aros según las personas que se encuentren en el juego, el modulador será quien dirija el juego, la persona dirá "al centro, adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, en el juego se requiere mucha concentración quien pierda tendrá una penitencia según el tema a tratar. Luego de terminar con la actividad rompe hielos, se les entregara un cuestionario basado en la importancia del diario vivir. Se darán las instrucciones respetivas, acerca de cómo diligenciarlo, se hará énfasis en que es un trabajo individual, simplemente se requiere sinceridad en el momento de responder. Se indicará que no existe un tiempo límite para responder, pero se espera que se haga en el menor tiempo posible.

Segundo momento

Después de que todos los participantes hayan culminado el diligenciamiento del cuestionario, seguirá la explicación del objetivo del mismo, en donde se mencionará que este tipo de cuestionario permite identificar fácilmente las necesidades a tener en cuenta, en los estilos de vida, la importancia del buen uso del comedor y de los elementos que allí se utilizan.

Tercer momento

Posteriormente, se brindará la explicación acerca de la importancia que tiene el diario vivir en comunidad y el buen comportamiento en el comedor y las normas que ahí en el mismo. Se brindará el espacio para aclarar dudas e inquietudes acerca de la actividad.

TEMAS:

PROTOCOLO EN LA MESA: NORMAS, REGLAS Y ETIQUETA

Saber desenvolvernos en la mesa nos da mucha seguridad en una cena formal y no es nada complicado, solo una cuestión de práctica. Las reglas y la etiqueta que rigen a la hora de sentarse a una mesa formal nos resultan a menudo un poco intimidantes. Tememos no recordarlo todo y confundirnos con algo. Muchos utensilios diferentes y algunas normas básicas. Por eso, hoy queremos hablarte del protocolo en la mesa. Y se nos ocurre que una forma fácil y divertida de saber más sobre las normas, las reglas y la etiqueta que se requiere en cualquier comida formal es aprender a poner la mesa. Poner una mesa formal no es algo que todo el mundo maneje con seguridad. Pero es cierto que una vez que sabemos hacerlo, sentarse en cualquier mesa formal como comensales nos va a resultar una experiencia mucho más relajada. Hoy te proponemos el reto de practicar estas sencillas reglas en casa durante unos días. La práctica hace al maestro, y todos nos sentamos a comer varias veces al día, así que ya no hay excusa.

Autocuidado

El autocuidado y/o cuidado de sí mismo hace referencia a la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

Atendiendo al origen del autocuidado y según la autora clásica en este tema, Dorothea Elizabeth Orem, (1983) el autocuidado se define como: El conjunto de acciones que existen en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afecten a su propio desarrollo y funcionamiento en función de su salud y bienestar.

Estilos de vida Saludable

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer entre otras).

Convivencia

La convivencia es la coexistencia física y pacífica entre individuos o grupos que deben compartir un espacio. Se trata entonces de la vida en común y de la armonía que se busca en la relación de personas que por alguna razón deben pasar mucho tiempo juntas.

Pautas de convivencia

Existen muchos ámbitos en los que las personas deben convivir (trabajos, escuelas, espacios públicos, barrios, edificios, grupos de amigos, familias), por lo que es importante que se establezcan adecuadas normas y códigos de comportamiento, que hacen a la buena convivencia. Veamos algunas de las pautas de convivencia que suelen aplicarse:

- **Responsabilidad.** Aquellas que se desprenden del sentido de la responsabilidad, entre las que se encuentran el cumplir horarios y los compromisos que son asignados, el llevar a cabo las funciones y las pautas de comportamiento que se deben respetar.
- **Respeto.** Las que tienen que ver con el respeto, como aceptar los puntos de vista ajenos, no discriminar e intentar comprender y tenerle paciencia a los demás.

- **Honestidad.** Las vinculadas con la honestidad, como asumir la responsabilidad por los propios errores.
- **Solidaridad.** Las solidarias, como colaborar con el cuidado del lugar, integrar a las personas nuevas que lleguen, ayudar sin esperar una recompensa y abogar por lograr acuerdos en las decisiones que deban tomarse entre todos.

Fuente de consulta: https://www.irflasalle.es/por-que-es-importante-el-autocuidado/
https://concepto.de/convivencia/
https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal
https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html
https://concepto.de/convivencia/#ixzz8azRFUa2t
https://efa-centro.org/protocolo-en-la-mesa-normas-reglas-y-etiqueta/

RECURSOS

- **Recursos Humanos:** 1 Promotor y ciudadanos
- **Recursos físicos:** Cuestionarios, lápiz, esferos, carteleras, papel fomy, marcadores.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo de la actividad las y los participantes se mostraron con una actitud receptiva a la temática trabajada para el desarrollo de esta, se cumplió con el objetivo de generar en las y los participantes la importancia de llevar un estilo de vida saludable, comportamiento y uso adecuado del comedor, mantener una buena calidad de vida dentro y fuera de comunidad, para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar un buen desarrollo personal.

Cuantitativos:
Se contó con la participación de (7) hombres y (1) mujer, para un total de (8) participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angie R.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

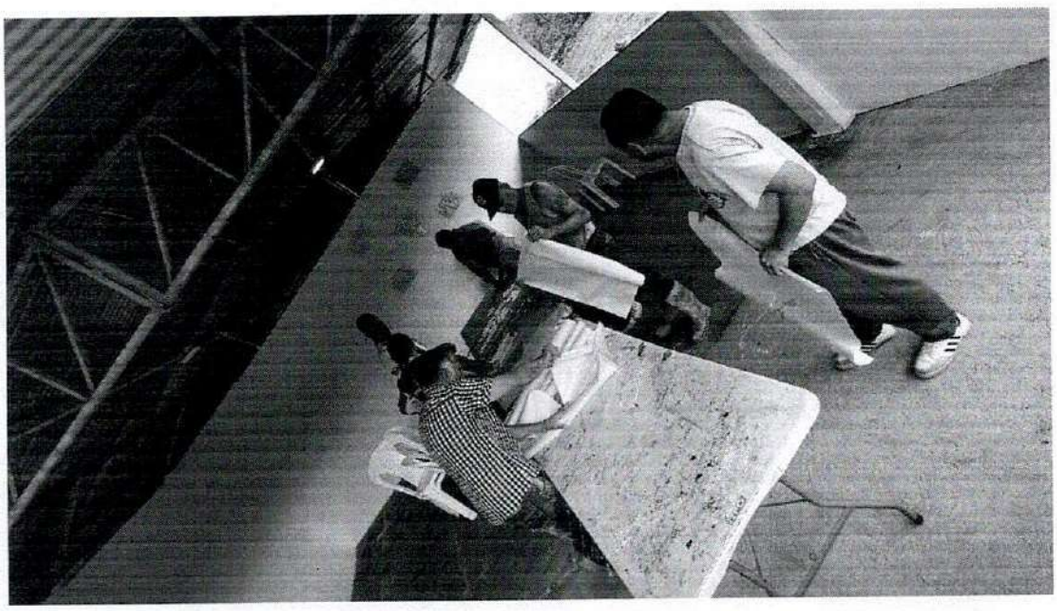
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE ACTIVIDAD: COMPORTAMIENTOS ADECUADOS USO DEL COMEDOR

LÍNEA DE ATENCIÓN II: PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL DESDE EL AGENDAMIENTO DE CAPACIDADES

FECHA: 03/01/2025





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 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: Comportamientos adecuados - Uso del Comedor

4. Fecha: 03/01/2025

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 VINCULO		
1	CC	6883948	Jose Cerzo	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79239602	Fabio Barreto	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Fabio B.	
3	CC	80534980	Leonardo Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1033705894	Alexander Linares	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra Mejia	
7	CC	80961369	Luis Pagita	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1026552512	Diego Prieto	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Lorena Romero G.

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Angie Romero

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario.		**FECHA:** 03/01/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 P.M. **FINAL**: 4:00 PM.
ÁREA(S): Trabajo Social.	**RESPONSABLE(S) DE LA ACTIVIDAD:**	Andrea González Molina	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción de redes de apoyo.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer los vínculos afectivos existentes entre los y las ciudadanas quienes conforman sus redes de apoyo primarias, favoreciendo el restablecimiento de los lazos afectivos, proyectando posibles procesos de inclusión social y/o familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen a los ciudadanos y ciudadanas como factor protector para su inclusión.
- Reconocer los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorecan su atención en un momento especifico.
- Conocer las diferentes rutas de atención que les permitirán el fortalecimiento de su inclusión social.
- Reforzar el vínculo afectivo existente entre los y las ciudadanas y sus referentes familiares, favoreciendo la identificación de responsabilidades asociadas al rol que ocupan en el núcleo familiar.

METODOLOGÍA:

Se desarrollará el taller de desarrollo personal en el marco de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, con etapa 1, se utilizará la metodología psicoeducativa para identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen a los ciudadanos y ciudadanas como factor protector para su inclusión y la construcción de su propia red de apoyo.

Adecuación:

Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.

Primer momento:

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

Segundo momento:

Para dar inicio a la actividad, se realizará un ejercicio de rompe hielo denominado "Mapeando mi red personal" Para visualizar (y comprender) la dinámica de la conectividad en el campo de las relaciones sociales, usted podrá realizar un ejercicio simple usando el diagrama de la hoja y un bolígrafo. El procedimiento es el siguiente:

- Paso 1: Escoja un punto en el área central del diagrama y, a el lado de él, escriba su nombre. Ese punto lo representará a usted en medio de sus círculos de relacionamiento personal.
- Paso 2: Al lado de cada uno de los demás puntos, escriba el nombre de una persona que usted conoce. Para hacer el ejercicio más interesante, comience de los puntos alrededor del punto de usted, dándoles el nombre de personas de diferentes esferas de sus relaciones. Ejemplo: Mario (colega de trabajo), Susana (vecina), Paola (hermana), Nicolás (amigo) etc.
- Paso 3: conecte con líneas cada uno de esos puntos al punto que lo(a) representa a usted. Eso quiere decir que usted mantiene una relación con cada una de esas personas. A medida que le fuera dando nombre a los puntos, imagine las personas que usted conoció por medio de las personas que usted ya nombro y vaya colocando los nombres de ellas en los puntos inmediatamente próximos.
- Paso 4: no se olvide de conectar los puntos al punto que lo(a) representa a usted.
- Paso 5: conecte con líneas todas las personas que usted sabe que se conocen. Ejemplo: conecte a Mario (colega de trabajo) y a Paola (hermana) si ellos se conocen. Repita este procedimiento en todo el mapa. Cada línea en este ejercicio representa una relación (por más superficial que sea). Use como criterio el hecho que se conocieron por el nombre y la posibilidad de saludarse en un posible encuentro casual. El resultado de este mapa es un retrato momentáneo de una

pequeñísima parte de su red de relacionamientos. La visión, aunque parcial de esta red, le ayudara a comprender el potencial de la dinámica del potencial de conectividad de las redes sociales.

Al finalizar se realizará una sensibilización orientada a resignificar el vínculo afectivo existente entre los y las participantes y sus redes de apoyo presentes promoviendo el reconocimiento y vinculación de los y las ciudadanas a la estructura del núcleo familiar, social o laboral.

Tercer momento:

En este momento, se realiza la proyección de material audiovisual donde se explica la definición de red de apoyo, tipos e identificación de estas. Seguido a ello se brindará un espacio reflexivo donde los y las ciudadanas identificarán sus roles dentro de su contexto social y familiar.

Reacondicionamiento del espacio:

Al finalizar la actividad, se genera un espacio de reflexión y sensibilización frente al tema abordado, por otro lado, el equipo profesional encargado solicita la colaboración de los participantes, con el fin de que recojan los posibles residuos que se pudieron originar durante el desarrollo del encuentro, fomentando en ellos a la corresponsabilidad y compromiso.

TEMAS:

¿Qué es una red de apoyo?

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

Tipos de red de apoyo

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

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

Clasificación redes de apoyo

Las redes se pueden clasificar en formales e informales.

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

Características de las redes de apoyo social:

- Hay un sentido de solidaridad entre sus integrantes.
- Son heterogéneas e incluyentes, ya que pueden estar integradas por personas de cualquier edad, sexo, condición económica, creencias, etc.
- Actúan con autonomía, según el criterio de las propias redes.
- Buscan alcanzar objetivos concretos, según las necesidades que surgen.
- Existe la reciprocidad, se da y recibe en proporción a las circunstancias de cada persona o grupo.
- Se da interacción entre sus integrantes y elementos externos, sociedad e instituciones.
- Son cambiantes, es decir, se renuevan y adaptan a las necesidades del entorno a través del tiempo.
- Son resolutivas, generan una respuesta y/o solución a las diversas situaciones.

FUENTES DE CONSULTA:

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

RECURSOS MATERIALES:

- Computador, Televisor, Sillas, Tablero, Marcador y Lista de asistencia.

RECURSO HUMANO:

- Profesional de trabajo social y Participantes.

RESULTADOS

CUALITATIVO:

Durante la ejecución del taller de formación personal se logró que los ciudadanos lograron identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen como factor protector para su inclusión, asimismo se realizó el rreconocimiento de los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorezcan su atención en un momento especifico.

Además, se generó un espacio de reflexión y de debate sobre los vínculos existente entre los y las ciudadanas y sus referentes familiares, favoreciendo la identificación de responsabilidades asociadas al rol que ocupan en el núcleo familiar; no obstante, se evidencio participación de los y las ciudadanos entorno a la expresión de sentimientos, percepciones y/o puntos de vista frente al tema abordado.

CUANTITATIVOS:

Se evidencia la asistencia y la participación de diecisiete (17) ciudadanos de momento I, dentro de los cuales:

- **Hombres:14**
- **Mujeres:3**
- **Población diferencial (LGBTI):0**

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andrea Gonzalez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henay Diaz G

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción de redes de apoyo.

LÍNEA DE ATENCIÓN II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades

fecha: 03/01/2025

Tipo de actividad: Etapa I





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Construcción de veredas de apoyo

4. Fecha: 03/01/2025

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 TELEFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52379789	Cristina Salgado	47	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	79995804	Jair Vega	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					JAIR	
3	CC	1026558512	Diego Prieto	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
4	CC	1115784358	Alejandro	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	8.726226	Jose Caballero	61	no aplica	no aplica	no aplica			X						
6	CC	8693495	JESÚS Bolaños	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jesús Bolaños	
7	CC	1073944858	Juan Sebastian Callejas	29	no aplica	no aplica	no aplica			X					Juan	
8	CC	1065854943	Yarma Hernandez	31	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	10101646	Jorge Eliecer	64	no aplica	no aplica	no aplica			X					Eliecer	
10	CC	40526060	Milena Correa	45	no aplica	no aplica	no aplica			X					milena	
11	CC	1019045113	Arley Arenas	34	no aplica	no aplica	no aplica			X					Arley	
12	CC	1030547458	Ana Beltrán	38	no aplica	no aplica	no aplica			X					Marcela B	
13	CC	1016301	Yuranny Gonzalez	32	no aplica	no aplica	no aplica			X					Yuranny	
14	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	no aplica	no aplica	no aplica			X					Wilmer Nieto	
15	CC	1026515881	Diego Cordero	30	no aplica	no aplica	no aplica			X						
16	CC	79769127	Heiberth Guavita	47	no aplica	no aplica	no aplica			X						
17	CC	80101369	LUIS PADILLA	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					LUIS PADILLA	
18																
19																
20																

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_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 03/01/2025	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 4:00pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Movimiento y desestres.

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a las y los ciudadanos de etapa 2 sobre la importancia del cambio de hábitos negativos dentro del servicio, recordando la magnitud del movimiento a través de acciones de índole físico, evitando el sedentarismo, para impedir futuras patologías negativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Instaurar junto con las y los participantes criterios referentes al sedentarismo, ejercicio, deporte y una buena nutrición, además de los beneficios ante problemas de salud.
- Explicar la importancia del movimiento, para la regulación emocional evitando situaciones de estrés alto.
- Proponer herramientas que permitan acercarse a situaciones reales de actividad física para contribuir a su bienestar.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que permitirá el aprendizaje de rutinas de movilidad, una nutrición adecuada, la debida hidratación diaria, destrezas y competencias para motivar a las y los participantes a realizar movimiento diario a través de la actividad física, el ejercicio, el deporte y además que tomen conciencia de implementar en sus vidas buenos hábitos de vida saludable. Este taller será encaminado bajo la línea de atención 2, promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades y será una actividad de desarrollo personal.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos de etapa 2 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 del taller de desarrollo personal y la metodología, cuestionando en ellos su nivel de sedentarismo, el movimiento diario que realizan, la debida alimentación y la importancia de una buena hidratación, complementando sobre las diferencias formas de movimiento desde el deporte, la actividad física y el ejercicio.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro y de forma cómoda para la charla previa a toda la actividad, donde se explicará la importancia de reconocer los conceptos a tratar y que son de uso diario dentro de la modalidad.

Se hará un rompe hielo lúdico utilizando juegos de memoria y predeportivos, teniendo en cuenta a todos los participantes y con mayor prioridad los de enfoque diferencial (juegos matemáticos a velocidad) con componentes físicos y cognitivos para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.

Y para la fase central se realizará el taller teórico práctico con explicación desde el tablero y con participación de todos y a partir del punto de vista de cada uno de ellos con referencia a los conceptos a dialogar en el espacio, movimiento, movilidad, alimentación, hidratación, actividad física, ejercicio, deporte y nutrición. Para iniciar el taller se harán varios interrogantes; ¿Qué es sedentarismo? ¿Es usted sedentario? ¿Qué es para usted la actividad física? ¿Qué es para usted el ejercicio? y ¿qué es para usted el deporte? ¿Qué entienden por nutrición? ¿qué es una alimentación balanceada? ¿Por qué es necesario hidratar? Desde cada participación de los ciudadanos se les hará la explicación teórica y fisiológica y con ejemplos prácticos de cada uno de los conceptos en dialogo, por tanto, se hace el ejemplo de actividad física dentro de la modalidad y fuera de ella, se hace la planificación de una semana de ejercicio dentro y fuera de comunidad de vida y se explicará que es el deporte y cuales se practican en la comunidad de vida, además de indicar los alimentos que debe consumir un ser humano normal, un deportista y una persona sedentaria.

Para culminar el taller se hará un espacio de intercambio de roles donde cada uno de los participantes tendrá un minuto para explicar a sus pares y profesionales los conceptos estudiados y explicados, además tendrán la oportunidad de ser maestros por un minuto y tomar conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental.

- **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.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Sedentarismo

En los años anteriores al 2006, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis-respuesta entre actividad física, forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte, hay que considerar los costes económicos en términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Es por tanto posible afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Se revisan brevemente cuáles son los efectos terapéuticos y preventivos de la actividad física en diversas enfermedades y condiciones.

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.

ACTIVIDAD FÍSICA

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

EJERCICIO FISICO

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

DEPORTE

No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean tan contrapuestas. Afirmaciones tales como "¡El deporte es sano! "o "¡Práctica deporte para estar sano! ", por una parte, y "¡El deporte es la muerte!", y "¡Practica deporte o mantente sano!", por otra, solamente pueden encontrarse porque la palabra deporte tiene múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única. El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas.

Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma:

- deporte para aficionados
- deporte para rendimiento
- deporte de elite
- deporte profesional

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.

También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.

Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.

"ganar a cualquier precio ", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento

sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica. La función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos. Por un lado, este proceso ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, en procesos macro sistémicos como la digestión o el metabolismo.

Por el otro, la nutrición permite realizar procesos moleculares tanto fisiológicos como bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías). Los procesos moleculares se realizan, en parte, gracias a la presencia de enzimas, aminoácidos, vitaminas y minerales. En la nutrición del ser humano, las clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas). Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana. Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano. Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento. El profesional de la nutrición es el nutricionista o dietista, que es quien se especializa en la nutrición humana y posee estudios especializados sobre el tema. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas.

Tipos de nutrición

Nutrición autótrofa

Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos. Estos organismos producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono. Existen diferentes tipos de seres autótrofos. Por ejemplo, están los denominados quimiolitótrofos, bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos para la producción de energía, tales como el anhídrido sulfuroso o los compuestos ferrosos. Asimismo, están los fotolitos autótrofos, que son los organismos que usan la fotosíntesis, como las plantas.

Nutrición heterótrofa

Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos. Estos seres necesitan de otros para vivir, es decir, se alimentan de otros seres y de la materia orgánica sintetizada por otros organismos. Algunos ejemplos de seres con nutrición heterótrofa son los hongos, los animales y multitud de bacterias y protozoos o protozoario. Estos últimos fabrican moléculas orgánicas complejas aprovechando la energía de los seres autótrofos que se han comido. Existen diferentes tipos de seres heterótrofos que, según su nutrición, pueden dividirse en cuatro clases: holótrofa, de la cual los carnívoros, herbívoros o fitófagos, y omnívoros forman parte; saprófaga, es decir, seres que se alimentan de muertos; simbiótica; y parásita.

Nutrición enteral y parenteral

Los seres humanos ingerimos alimentos por la vía oral de manera natural. Sin embargo, en el caso de pacientes con necesidades dietéticas o nutricionales especiales, existen dos formas artificiales de ingerir alimentos: la enteral y la parenteral.

Nutrición enteral: El alimento se administra en forma líquida directamente en el tubo digestivo de la persona.
Nutrición parenteral: El alimento se administra vía intravenosa, es decir, directamente en la vena de la persona.

Fuente de consulta:

Márquez roSa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educació física i esports.*

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871; J Weineck - 2000 - books.google.com; MG Jiménez, P Martínez, E Miró... - International journal of ..., 2008 - redalyc.org
Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd. Restrepo SL. Invest Educ Enferm 2005; 23(1): 110-117
Rusch, H./Weineck, J.: Sportförderunterricht. Hofman Verlag, Schorndorf 1993.
Weineck, J.: Optimales Training primed - spitta, Balingen 1994.

Weineck, J.: Sportbiologie. perimed - spitta, Balingen1994. Restrepo Mesa, S. L. (2005). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. *Investigación y Educación en Enfermería*, *23*(1), 110-117.

RECURSOS:

Físicos:

- Tablero, marcadores, salón Gabriel García.

Humanos:

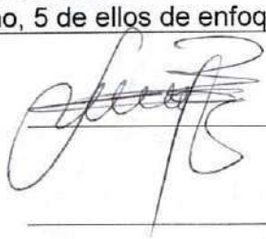
- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional de educación física.

RESULTADOS:

Cualitativos: Para el desarrollo del taller se logró dar cumplimiento al objetivo de orientar a las y los ciudadanos de etapa 2 sobre la importancia del cambio de hábitos negativos dentro del servicio, recordando la magnitud del movimiento a través de acciones de índole físico, evitando el sedentarismo, para impedir futuras patologías negativas.

Todo lo ilustrado y explicado partió desde la autonomía de conciencia individual, con referencia a la importancia de realizar acciones de índole físico que los aleje a todos del sedentarismo, la pereza, el mal uso del tiempo libre, la adicción a las redes sociales y malas prácticas de salud, se evidencio que los ciudadanos y ciudadanas sintieron motivación por mejorar sus hábitos de vida saludable, optimizar su hidratación y tener una vida con mayor movimiento diario, todos fueron receptivos frente a los diferentes temas abordados, reconociendo la importancia de hacer actividades que les generen desgaste energético, acciones de índole físico, mejorar su hidratación, la alimentación, el buen descanso y la oxigenación mental fuera de comunidad e instruirse sobre diferentes métodos de entrenamiento para todos según su perfil motriz y cognitivo.

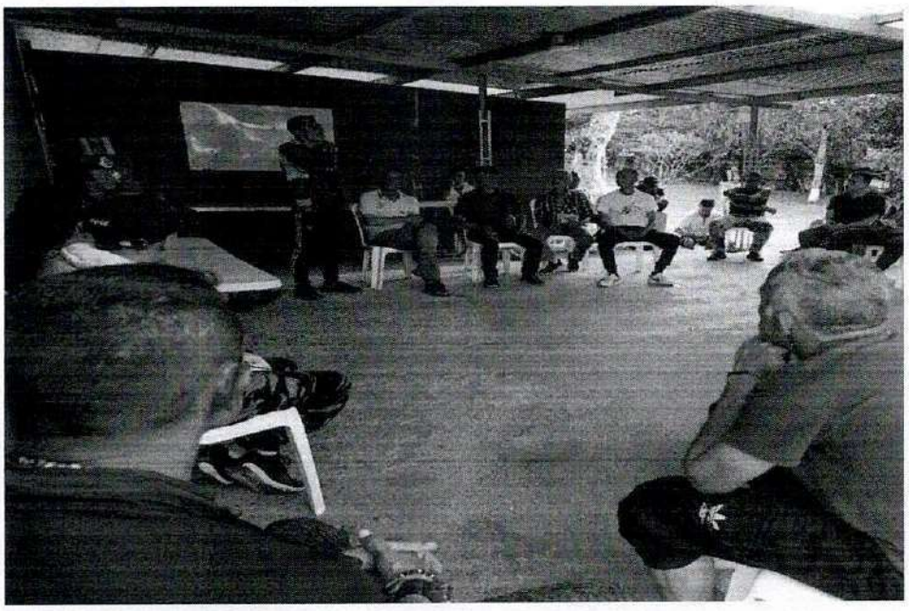
Cuantitativos: Para la ejecución del taller se contó con la participación de 17 ciudadanos, 2 de género femenino, 10 de género masculino, 5 de ellos de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz B

Registro Fotográfico
Movimiento y desestres.
Línea de Atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
03/01/2025
Etapa 2





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Movimiento y desastres

4. Fecha: 03/01/2025

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 VINCULO		
1	CC	11223267	Jhon Jairo Pedo	49	No Aplica	No aplica	No Ap			X						
2	CC	79657846	Juan C. Garcia	51	No Aplica	No aplica	No Ap			X						
3	CC	1054319B	Daniel Castillo	32	No Aplica	No Aplica	No Ap			X						
4	CC	80246824	Manuel Chamorro	40	no aplica	no aplica	no ap			X						
5	CC	79234602	Pablo Bareño.	59	no aplica	no aplic	no ap.			X						
6	CC	6883969	Jose Cortes	63	NO APLICA	NO APLICA	No APLICA			X						
7	CC	1014626410	Nelson Paul Tobar Silva	29	NO APLICA	NO aplica	No aplica			x						
8	CC	1070655580	Diana Lopez	30	No aplica	no aplica	NO aplica			x						
9	CC	80248939	Anderson MUNOZ	39	NO aplica	NO APlica	NO AP			X						
10	CC	1115068631	Manuel A MoMe	36	no aplica	no Aplica	No A			Y						
11	CC	57835013	Monica Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			Y						
13	CC	1121814	Andrey TAMORANO	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
14	CC	80734729	Elvis romero	43	no aplica	no aplica	NAplica			X						
15	CC	1128048663	JOHAN COGOLLO	39	no aplica	no aplica	no aplica			x						
16	CC	5824830	ALEXANDER ZITA	43	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
17	CC	80765542	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			x						
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Pérez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 03/01/2025	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 04:00 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Trabajo en equipo

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la colaboración, la comunicación efectiva y la cohesión entre los miembros de la comunidad de vida, mediante la práctica de habilidades y estrategias de trabajo en equipo, para fortalecer la comunidad y mejorar la calidad de vida de sus miembros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de trabajo en equipo y la toma de decisiones conjuntas.
- Fortalecer la confianza y el respeto mutuo entre los miembros de la comunidad.
- Identificar y aprovechar las fortalezas y habilidades individuales para beneficio de la comunidad.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención II nombrada: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Bienvenida: Presentación y explicación de la importancia del trabajo en equipo en la comunidad de vida.

Dinámica de rompehielos: Utiliza una dinámica breve para generar un ambiente cómodo y relajado, como un juego de presentación, en donde cada miembro comparte su nombre y una cualidad que consideran importante para trabajar en equipo.

Reflexión grupal: A través de preguntas abiertas, invita a los participantes a reflexionar sobre su experiencia en trabajos previos en equipo. Algunas preguntas pueden ser:

¿Qué significa para ti el trabajo en equipo?
¿Cuál es el papel de cada uno dentro de un equipo?
¿Qué dificultades has enfrentado al trabajar en equipo?
¿Diferencia entre trabajo en equipo y trabajo en grupo?

Anota las respuestas clave en el tablero para tenerlas visibles y generar un análisis grupal.

Dinámica de trabajo en equipo: se utilizará una dinámica lúdico-recreativa donde deberán trabajar en equipo para poder ejecutar lo aprendido en el taller y poder cumplir con el objetivo de la actividad explicando su importancia y utilización en el diario vivir.

Adecuación:
Se notifica a los y las participantes que el taller se realizara en el aula de artes, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

Primer momento:
Se dará inicio al taller con la explicación 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.

Segundo momento:
Se continuará con la explicación y retroalimentación del tema del taller que es el trabajo en equipo, seguido se realizara un estiramiento de manera encéfalo caudal para disponer el cuerpo a las actividades a realizar, se iniciara con una actividad de rompehielo llamada al pin y al pon donde deberán presentarse y decir una cualidad el trabajo en equipo seguido se dividirá el grupo en 2 equipos y deberán trabajar unidos para poder cumplir con su objetivo, una vez terminada la actividad los participantes tomaran asiento y se les planteara cada una de las preguntas descritas en la metodología del presente documento donde se socializara con la ayuda de los participantes anotando las respuestas en el tablero y retroalimentando con la respuesta correcta y su importancia en el diario vivir.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio

- Seguido se iniciará con una actividad lúdico-recreativa llamada muro eléctrico, donde las y los participantes deberán dividirse en dos equipos de la misma cantidad de personas, se deberá

sostener una cuerda a un metro de altura, donde los participantes trabajando en equipo deberán cruzar la cuerda por encima, las reglas de la actividad son:

- deberán pasar cogidos de la mano en caso de soltarse se le dará el turno al otro equipo
- no podrán tocar la cuerda por ningún motivo caso de que toquen la cuerda se le dará el turno al otro equipo
- al momento de cruzar no podrán habla en caso de que lleguen a hablar se le dará la oportunidad al otro equipo de cruzar

- El objetivo de la actividad es que trabajando en equipo busquen la forma de pasar todos de un lado a otro siguiendo las reglas donde se trabajara, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, el liderazgo, la expresión corporal, entre otras, una vez terminada la actividad se les realizara el cierre de la actividad con la retroalimentación del ejercicio demostrando la importancia de lo visto durante el taller y su aplicación al diario vivir.

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

TEMA
Trabajo en equipo:
Te explicamos qué es el trabajo en equipo y cuál es su importancia. Además, sus características y la teoría de *las cinco C*.
El trabajo en equipo es la suma del esfuerzo de un grupo con un objetivo en común.
¿Qué es el trabajo en equipo?
El trabajo en equipo es la **sinergia de las distintas tareas que realiza un grupo de personas** para cumplir un objetivo determinado.
El trabajo en conjunto **requiere de diversas responsabilidades y habilidades de cada integrante** para lograr las metas, por ejemplo: compromiso, respeto, empatía, creatividad y capacidad de resolución de problemas. En un equipo se suele destacar la figura de un líder, natural o elegido, que se encarga de unificar las diferentes ideas, coordinar las actividades y asegurar que todos avancen en la misma dirección para concretar el objetivo.
Características del trabajo en equipo
El trabajo en equipo se caracteriza por:

- **Objetivos definidos**. Son las metas que dan sentido y que orientan a las personas en sus tareas específicas. Los objetivos deben ser claros y conocidos por cada integrante para optimizar sus esfuerzos.
- **Identidad propia**. Es el conjunto de valores que practican los integrantes y que les da un sentido de pertenencia para fortalecer la unión del grupo.
- **Diversidad**. Es la convivencia entre personas de diferentes culturas, géneros, idiomas, capacidades, ideologías, entre otras diferencias. La pluralidad de integrantes en un equipo aporta experiencias y puntos de vista múltiples para afrontar un problema, además de ser una fuente de creatividad que enriquece el trabajo final.
- Planificación. Es el diseño de un plan o de pautas de trabajo a seguir por cada integrante del equipo, lo que permite cumplir con los objetivos de manera coordinada y en el tiempo requerido. La planificación incluye un detalle de los medios necesarios y una previsión de posibles problemas o riesgos.
- Motivación. Es el motor que mantiene al equipo en su actividad diaria y lo impulsa a alcanzar los objetivos. La motivación suele ser fomentada por el líder del equipo y por las condiciones de la organización: mejoras en la remuneración, bonos, posibilidad de ascender de puesto laboral y posibilidad de crecimiento profesional.

Teoría de las 5 C del trabajo en equipo
Las *cinco C* propuestas por el escritor Tom Peters (1942) conforman un **conjunto de características clave que debe tender en cuenta una organización** para organizar y gestionar sus equipos de trabajo y garantizar un desempeño equipo eficaz:

- Comunicación. Es la acción principal para que el equipo se desempeñe de manera ordenada y optimice las tareas. Los canales de comunicación deben permitir la retroalimentación y pueden ser diversos, como reuniones presenciales, videollamadas, correos electrónicos o sistemas de mensajería interna.
- **Compromiso**. Es un acuerdo y una obligación de cada miembro del equipo para garantizar la sinergia del trabajo. La capacidad de compromiso puede variar en cada persona según sus intereses y motivaciones individuales, su situación dentro de la organización y la capacidad de liderazgo con la que el equipo es guiado.
- **Confianza**. Es un valor clave, que establece las bases para que el equipo de trabajo perdure en el tiempo y alcance el éxito. La confianza requiere de tiempo y se alcanza a través de la palabra y, en especial, de los hechos y acciones.
- **Coordinación**. Es la planificación de las tareas y el orden de las prioridades del equipo, en un período de tiempo determinado. Además, tiene en cuenta las habilidades de cada integrante para optimizar el rendimiento del grupo.

- **Complementariedad**. Es la habilidad del líder o de la organización para seleccionar a personas que suman valor al trabajar en conjunto, y que se integran en armonía, tanto por su carácter como por su aptitud profesional, para trabajar en conjunto y a la par. Cada integrante del equipo necesita del otro para alcanzar el objetivo planteado.

Importancia del trabajo en equipo

El trabajo en equipo es fundamental porque permite alcanzar mejoras en múltiples aspectos, como:

- Enriquecer el trabajo final con el aporte de diferentes miradas y conocimientos.
- Fortalecer la capacidad de afrontar y resolver conflictos.
- Contener a los integrantes durante su desempeño laboral, ante situaciones de estrés o problemas individuales que le impiden ejercer su actividad.
- Alcanzar logros más ambiciosos que si trabajamos de forma individual.

Los 6 beneficios del trabajo en equipo

Las sinergias se consiguen poniendo a personas distintas a trabajar en común.

Trabajar en equipo y sus múltiples ventajas

El buen trabajo en equipo se consigue con una **buena comunicación**, coordinación, complementariedad (el equilibrio entre las tareas de cada individuo), confianza y compromiso, lo que se conoce como las **5 "C"**.

Hoy en día, al realizar una entrevista de trabajo, esta competencia (el trabajo en equipo) es una de las más valoradas por los reclutadores en los procesos de **selección de personal**, ya que aporta muchos beneficios para la empresa en buena parte de los puestos de trabajo. No hay que olvidar que las habilidades y aptitudes de los miembros de la platilla de una organización trabajan en un contexto social, en el que las capacidades de cada uno se combinan con las del resto, lo cual implica que también pueden surgir fricciones por malentendidos, conflictos, falta de visión compartida de la meta a alcanzar, etc.

A continuación presentamos algunos beneficios del trabajo en equipo, que pueden aplicarse tanto en el ámbito de la empresa, como en equipos deportivos, como incluso en contextos educativos en que varias personas estén implicadas en proyectos comunes.

1. Favorece la creatividad y el aprendizaje

La creatividad aumenta cuando las personas trabajan juntas como un equipo. La lluvia de ideas **evita puntos de vista egocéntricos** y permite expandir la creatividad gracias a los puntos de vista de los demás. Pero incluso si no se aplica esta estrategia en concreto, un correcto trabajo en equipo tiene un efecto similar; de manera espontánea, los trabajadores se exponen a otros puntos de vista y a otras referencias que pueden enriquecer su manera de ver las cosas y de afrontar los retos.

Combinar los distintos puntos de vista de los miembros de un equipo ayuda a crear soluciones más efectivas a los problemas. Además, trabajar en equipo ayuda a compartir conocimiento y estimula el aprendizaje individual y del grupo.

2. Mezcla fortalezas complementarias

El trabajo en equipo permite que los **talentos** de cada individuo del equipo se complementen para crear un producto final que no podría haberse conseguido individualmente.

Al igual que ocurre en un grupo musical, donde alguien puede destacar por tener una buena voz, otro por tocar muy bien la guitarra, y otro por ser muy bueno con la batería; en un equipo de trabajo, alguien puede destacar por ser un buen programador, otro por ser un buen diseñador gráfico y otro saber mucho del negocio textil. **La unión de los tres puede dar nuevas posibilidades de negocio que no serían posibles si quisieran emprender solos**.

3. Reduce el estrés

El trabajo individual aumenta la carga de trabajo y las responsabilidades y esto puede provocar un **aumento de estrés**. Ya que el trabajo en equipo permite que tanto las tareas como las responsabilidades se repartan, el estrés disminuye.

4. Mejora el desempeño

Ya que el trabajo en equipo permite que los individuos se centren en lo que mejor saben hacer, no tienen que preocuparse por trabajos o tareas que no dominan. Esto ayuda a
producir un trabajo de mejor calidad, puesto que **incrementa la productividad**.

5. Aumenta la eficiencia y la productividad

Cada individuo se centra en su especialidad, y la colaboración permite que cada uno maximice su potencial en la tarea que domina. Antes de conseguir resultados, trabajar en equipo necesita un periodo en el que se establecen las **relaciones interpersonales**. Los grupos que siguen adelante aumentan la eficiencia y la productividad.

6. Bajo un buen liderazgo, inspira

En todas las dinámicas de trabajo en equipo hay una forma de liderazgo, ya sea formal o informal. Y en este sentido, un buen líder puede aportar muchos beneficios a un conjunto de trabajadores, de los que no dispondrían si abordasen sus tareas por separado y de manera paralela, sin contar con los demás. Sobre todo, **destaca su capacidad para inspirar al resto y actuar como un ejemplo**, algo que lleva a las personas a no mantener un perfil bajo y conformista.

FUENTES

https://humanidades.com/trabajo-en-equipo/
https://psicologiaymente.com/organizaciones/beneficios-trabajo-en-equipo

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, cuerda, tablero, marcadores.

RESULTADOS

Cualitativos:
Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de las y los asistentes, Se pudo observar el buen manejo de la información recibida para la realización de las diferentes actividades dando como resultado la colaboración, comunicación efectiva y la cohesión entre los participantes al taller destacando el trabajo en equipo evidenciando un alto interés en aplicarlo diariamente en futuros talleres y actividades a realizar generando la importancia del liderazgo y la colaboración entre sus pares.

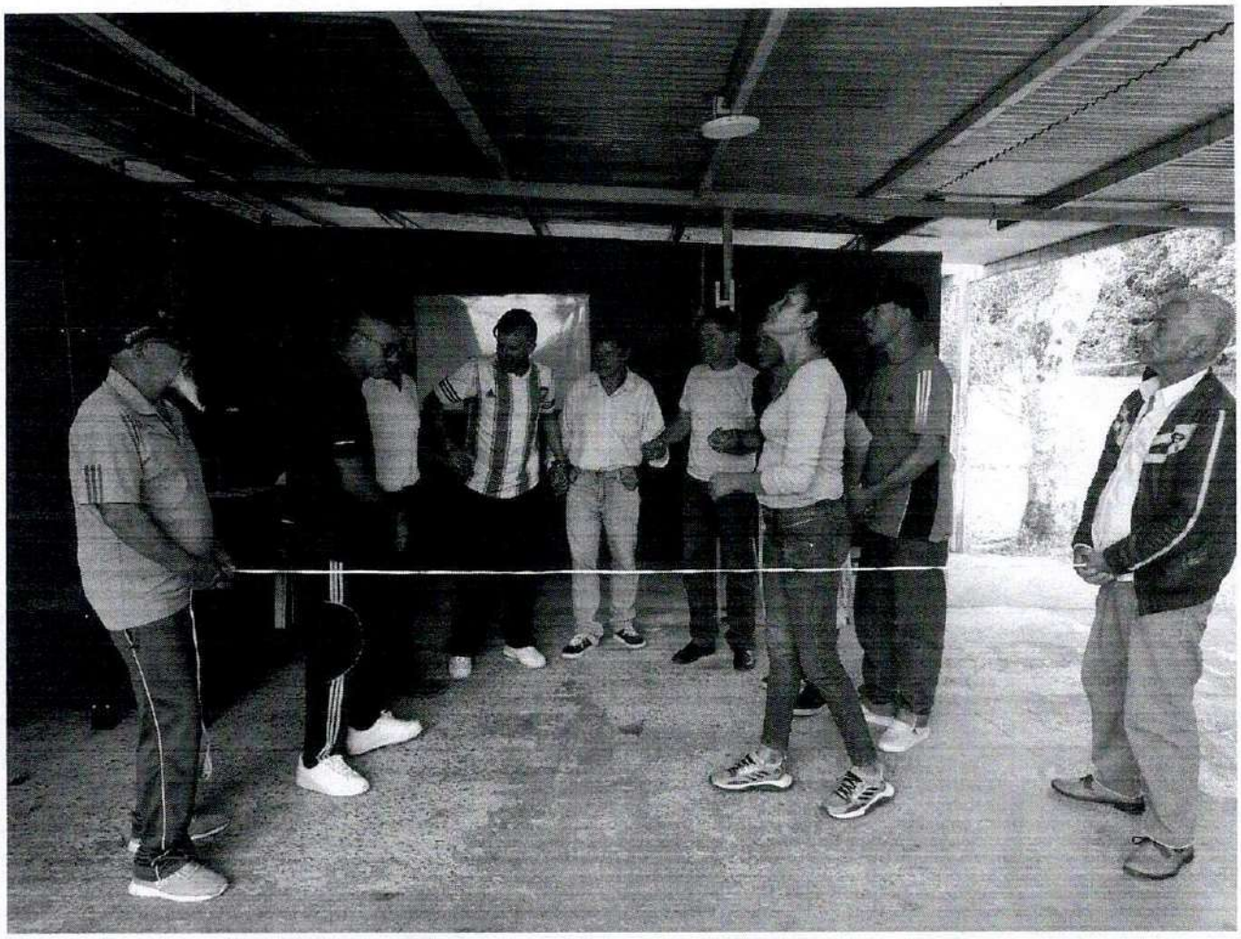
Cuantitativos:
Ingresan al taller dieciséis (16) participantes distribuidos de la siguiente manera, dos (2) mujeres, catorce (14) hombres todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN II: PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL DESDE EL AGENCIAMIENTO DE CAPACIDADES.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
03/01/2025
TRABAJO EN EQUIPO





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Trabajo en equipo

4. Fecha: 03/01/2025

5. Hora: 02:00 PM

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	NO APLICA	NO APLICA	NO Aplica			X					MB	
2	CC	9037385	CESAR SANABRIA	54	No Aplica	No Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	19482048	Edgar Daza T	60	No Aplica	NO APLICA	No Aplica			X					Edgar Daza	
4	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					OM	
6	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Sandra M.	
8	CC	52860889	MARCELA SANCHEZ	40	No Aplica	NO Aplica	No Aplica			X					MARCELA.	
9	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80729009	Jhon Ramirez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JhonRamirez	
11	CC	7963132	Luis Fontecha	58	No Aplica	No Aplica	No aplica			X					Luis F	
12	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	NO aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
13	CC	80374809	JORGE BETRAN	53	No aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	8140362	Francisco Ulido	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80176655	JHON GOMEZ	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2020/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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