El yoga tiene muchos estilos, formas e intensidades. El hatha yoga, en especial, puede ser una buena opción para controlar el estrés. El hatha es uno de los estilos de yoga más comunes y, posiblemente, a los principiantes les gusta su ritmo más lento y movimientos más sencillos. No obstante, la mayoría de las personas obtienen beneficios con cualquier estilo de yoga, así que todo es cuestión de preferencias personales.

Los componentes principales del hatha yoga y de las clases más generales de yoga son:

Posturas: constituyen una serie movimientos destinados a incrementar la fuerza y la flexibilidad. varían desde acostarse en el piso sintiéndose completamente relajado hasta poses más complicadas que exigen casi llegar al límite físico.

Respiración: Controlar la respiración es una parte importante del yoga. enseña que el control de la respiración ayuda a tomar control del cuerpo y a tranquilizar la mente.

Meditación o relajación: Favorece el tomar consciencia y estar más atento al momento presente, sin generar juicios.

Beneficios del yoga para la salud:

- Reducción del estrés: varios estudios han demostrado que el yoga ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad, además de mejorar el estado de ánimo y la sensación general de bienestar.
- Mejor estado físico teniendo en cuenta que puede llevar a tener mejor equilibrio, flexibilidad, amplitud de movimiento y fuerza.
- Tratamiento de afecciones crónicas: a nivel cardio-respiratorio

Precauciones al practicar yoga

Se requiere supervisión si se tiene alguna de las siguientes situaciones:
Hernia de disco
Riesgo de coágulos sanguíneos
Afecciones oculares, como glaucoma
Embarazo: si bien el yoga es seguro para la mayoría de las mujeres embarazadas, hay que evitar ciertas posturas
Problemas de equilibrio graves
Osteoporosis grave
Presión arterial no controlada
En estas situaciones, podrías practicar yoga si tomas algunas precauciones, como evitar ciertas posturas y estiramientos. Si tienes dudas o presentas síntomas, como dolor, consulta al médico para asegurarte de que el yoga te esté beneficiando y no perjudicando.

Fuente:https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/11/16/consejos-de-salud-yoga-para-combatir-el-estres-y-encontrar-serenidad

MINDFULNESS

Mindfulness o atención plena es la capacidad que todos los seres humanos tenemos para prestar atención deliberadamente, en el momento presente, con curiosidad, y sin juzgar, a la experiencia que se despliega momento a momento.

El mindfulness nos permite crecer y aumentar nuestro bienestar. La posibilidad de disminuir nuestra ansiedad, nuestras preocupaciones por los errores del pasado o por lo malo que está por venir. Nos permite aprender a caer de forma amortiguada y serena. La posibilidad también de poder disfrutar y saborear lo que está aquí, lejos de atormentarnos por lo que deseamos y aún no ha llegado o no es posible en este momento.

Gran parte del sufrimiento de nuestras vidas está relacionado con nuestra dificultad humana para dejar ir lo que ya pasó. También el sufrimiento está relacionado con aferrarse a las cosas que son conocidas y seguras, y cerrarse a lo nuevo o desconocido que nos trae la vida. A veces nos resistimos, sin demasiado éxito, a lo que ya está aquí, y eso nos desgasta emocionalmente.

¿Cómo disminuir la ansiedad con Mindfulness?

La técnica se debe centrar en dejar entrar todo lo que esté ya con nosotros. Y si, en este preciso momento, lo que tenemos frente a nosotros es tensión o miedo, nos sentamos, lo contemplamos y aprendemos a estar con ello. Surfeamos las olas, encontrando un lugar de calma en nuestro interior en medio de la tormenta. Y esto es lo que nos permite disminuir nuestra ansiedad con mindfulness. En palabras del propio

Jon Kabat-Zinn "vamos a estar tan relajados que no nos va a importar estar tensos".

Fuente: https://psicologosanimae.com/mindfulness-ejercicios-ansiedad/

RECURSOS:

Físicos: aula: Renacer
Humano: Terapeuta ocupacional y ciudadanos y ciudadanas
Materiales: Colchonetas, bafle de sonido, sillas

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se alcanzó el objetivo propuesto teniendo en cuenta que los ciudadanos y ciudadanas manifiestan gusto y motivación por la temática, refieren la importancia de implementar técnicas de escaneo corporal y exploración de los sentidos favoreciendo el desarrollo sus habilidades socioemocionales y de bienestar integral.

Se integran, conectan y desarrollan los pasos de cada una de las actividades socializadas, también manifiestan buenos niveles de comunicación con sus pares y terapeuta, se evidencia trabajo en equipo, compromiso y responsabilidad.

Cuantitativos:

La actividad conto con la participación total de dieciséis (16) ciudadanos de los cuales, doce (12) son de género masculino, dos (2) género femenino y dos (2) corresponde a LGBTI. los ciudadanos manifiestan gusto, motivación y participan activamente de cada una de las actividades propuestas.

FIRMA DE RESPONSABLE: Sandra Tejada

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ojeda

REGISTRO FOTOGRÁFICO
TEMA: YOGA Y MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DE RELAJACION
FECHA: 04/02/2025





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: Contacto "Yoga y Mindfulness como estrategia de relajación"

4. Fecha: 04/02/2025

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	8776226	Jose M. Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79769127	Heriberto Guarin	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA-	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10532108	Omar Bonilla	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1025888	DIEGO ROMERO	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79239602	Fabio Barrero	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1030541932	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Maricela B	
9	CC	80494533	FRANCK VALENCIA	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	7545755	NAZARIO CLAVIJO	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80504980	leonardo Fabio Velasquez	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1032440047	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	6914782	Jorge Gonzales	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	7963392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis A F	
15	CC	52860208	MARCELO SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79837260	Ethan Fernando Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Milena Tejeda

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: Sandra Tejeda

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 04/02/2025	**HORA:** Inicio: 02:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Primeros Auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Robayo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Salud sexual y reproductiva		

OBJETIVO GENERAL:
Capacitar a la población habitante de calle a cerca de la importancia de practicar la sexualidad de forma segura, dando a conocer los derechos y deberes sexuales, y las enfermedades de transmisión sexual mas conocidas con el fin de sensibilizar a la población, previniendo estas enfermedades además de la empatía referente a la diversidad sexual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer a la población la anatomía y fisiología del aparato reproductor masculino y femenino, así como el ciclo menstrual y el embarazo.
- Capacitar a los asistentes acerca de la importancia de conocer los métodos de planificación familiar con el fin de prevenir embarazos no deseados y las practicas de higiene y barrera para prevenir ITS
- Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de realizar la practica del sexo seguro y la prevención de enfermedades

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades con ciudadanos de Etapa 5, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos y las ciudadanas conozcan y se informen acerca de salud sexual y reproductiva.

Adecuación: Se utilizará el espacio de aula múltiple, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará como herramienta, un Smart tv, un computador portátil, una mesa para estos elementos y un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.

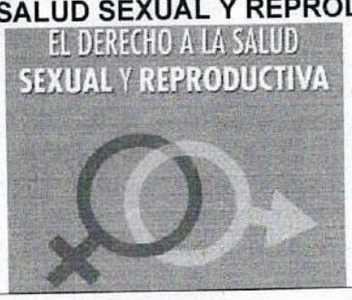
Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a la salud sexual y reproductiva, iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.

Segundo Momento: Se realizará el desarrollo del tema en general, realizando una charla educativa interactuando con cada ciudadano acerca de la fisiología del sistema reproductor, el embarazo, los métodos de planificación familiar y los derechos sexuales y reproductivos.

Tercer momento: Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de la importancia adoptar buenos hábitos de vida saludable con el fin de tener una vida sexual sin enfermedades. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invitará a los ciudadanos a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida, quienes acatan cumpliendo la petición del profesional.

TEMAS: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Salud y derechos sexuales en el curso de vida

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual es: «...un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, la cual no es la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud.» (OMS, 2006a)

Existe un consenso según el cual la salud sexual no se puede alcanzar y mantener sin el respeto y la protección de algunos derechos humanos. «Los derechos sexuales constituyen la aplicación de los derechos humanos existentes a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás, dentro de un marco de protección frente a la discriminación» (OMS, 2006a, actualizado en 2010).

Acceda a la Declaración de Derechos Sexuales de la World Association for Sexual Health (WAS)
Acceda a la Declaración sobre el placer sexual de la WAS
El disfrute responsable de los derechos humanos exige que todas las personas respeten los derechos de los demás.

Salud y derechos reproductivos

Garantizar que todas las personas tengan acceso a sus métodos anticonceptivos modernos, seguros, confiables y preferidos refuerza varios derechos humanos, incluidos el derecho a la vida y a la libertad; la libertad de opinión y expresión, y el derecho al trabajo y a la educación, además de reportar importantes beneficios para la salud y de otros tipos. El uso de anticonceptivos modernos tiene la capacidad de proteger a salud de las personas con capacidad de gestar de los riesgos relacionados con el embarazo no intencional, sobre todo en las adolescentes o personas con enfermedades crónicas. Cuando el intervalo entre nacimientos es inferior a dos años, la tasa de mortalidad infantil es un 45% mayor que cuando este intervalo es de 2 a 3 años, y un 60% mayor que si es de cuatro años o más. Finalmente, la anticoncepción también brinda una serie de beneficios potenciales no relacionados con la salud que incluyen mayores oportunidades de educación y más autonomía para las mujeres, así como crecimiento demográfico balanceado y desarrollo económico sostenibles para los países

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), a través del CLAP/SMR, trabaja fuertemente en la promoción de la Anticoncepción Moderna en el primer nivel de atención e Inmediata Post Evento Obstétrico (AIPEO).

Eliminación del aborto inseguro

En 2022, la OMS publicó nuevas directrices sobre la atención del aborto, cuya finalidad es proteger la salud de las mujeres y las niñas y ayudar a prevenir los más de 25 millones de abortos inseguros que se producen cada año a nivel mundial.

La imposibilidad de recibir una atención para el aborto de calidad, sea este espontaneo o no, infringe varios derechos humanos de las mujeres y las niñas, como el derecho a la vida, el derecho a gozar del grado máximo de salud física y mental que se pueda lograr, el derecho a beneficiarse del progreso científico y de su puesta en práctica, el derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos y el espaciamiento entre los partos, y el derecho a no sufrir torturas ni tratos o castigos crueles, inhumanos o degradantes.

La OMS estima que cada año, entre el 4,7% y el 13,2% de las muertes maternas se deben a un aborto inseguro. Se calcula que, en las regiones desarrolladas, por cada 100 000 abortos inseguros se producen 30 defunciones, mientras que esta proporción aumenta hasta las 220 defunciones por cada 100 000 abortos inseguros en las regiones en desarrollo.

La OMS mantiene una base de datos en línea de políticas mundiales sobre el aborto, que contiene información exhaustiva sobre leyes, políticas, criterios y directrices procedentes de todos los países.

En el 2015, el CLAP/SMR creó la Red CLAP MUSA conectando centros centinelas donde se asiste a mujeres en situación de aborto en la región, buscando incrementar la calidad de atención y reducir la morbimortalidad materna. Para realizar la vigilancia epidemiológica en los centros centinelas de la red se utiliza el SIP Aborto (SIP – A), un componente del Sistema de Información Perinatal. El SIP-A sigue las normas establecidas por la OMS, lo que permite a los investigadores sistematizar la información, generar informes locales y supervisar los cambios tras las intervenciones de formación y seguimiento basadas en las directrices nacionales. Al 2022, eran 29 los centros centinela de 13 países de la región que trabajaban conjuntamente intercambiando información para mejorar la vigilancia de los indicadores de salud de las mujeres en situación de aborto.

Eliminación de la transmisión vertical de enfermedades infecciosas

La iniciativa EMTCT Plus tiene como objetivo lograr y mantener la eliminación de la transmisión materno infantil (EMTCT) del VIH, la sífilis, la enfermedad de Chagas y la hepatitis B como una amenaza para la salud pública.

La cobertura de la detección del VIH entre las embarazadas durante la atención prenatal en la región de las Américas alcanzó un máximo histórico del 80% en 2019 (América Latina 80% y Caribe 82%). Asimismo, el acceso a la terapia antirretroviral para las mujeres embarazadas que viven con VIH ha aumentado en América Latina y el Caribe entre 2010 y 2019. En 2019, el acceso a ARV alcanzó una cobertura del 87% en América Latina y el Caribe, la cobertura más alta en la última década.

En cuanto a la eliminación de la sífilis congénita, el tamizaje entre las embarazadas disminuyó del 70% en 2017 al 60% en 2018, alcanzando el 71% en 2019 y volviendo al 62% en 2020 en América Latina y el Caribe. Hubo 30.338 casos de sífilis congénita notificados por los países de las Américas en 2020, lo que corresponde a una tasa de incidencia de 2,1 por 1.000 nacidos vivos.

Los datos reportados al Formulario de Notificación Conjunta sobre Inmunización de la OMS y UNICEF mostraron una cobertura del 68% de la dosis al nacer de la vacuna contra la hepatitis B en las Américas, un aumento constante desde el 49% reportado en 2010.

A pesar de que la enfermedad de Chagas tiene varias vías de transmisión, y la transmisión vectorial sigue siendo prevalente, la transmisión vertical ha ganado relevancia, mientras que la transmisión vectorial en áreas endémicas está en una fuerte disminución. Aproximadamente dos millones de mujeres en edad fértil en las Américas están infectadas con T. cruzi y, sin saberlo, corren el riesgo de transmitir la infección a sus recién nacidos.

REFERENCIAS https://www.paho.org/es/temas/salud-sexual-reproductiva

RECURSOS:

Físicos: Sillas, 1 Planilla de asistencia, computador portátil, Smart Tv, mesa.
Humanos: Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren es muy importante conocer la funcionalidad del cuerpo humano y de sus sistema reproductor
- Los ciudadanos asistentes se lograron sensibilizar acerca de la importancia de identificar el deseo de tener hijos o no y así elegir bajo orden medica alguno de los métodos anticonceptivos.
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia ser conscientes de su sexualidad animados a adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir infecciones de transmisión sexual.

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 11 ciudadanos de comunidad de vida en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres: 11
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Johana Roberto

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Herney Díaz G

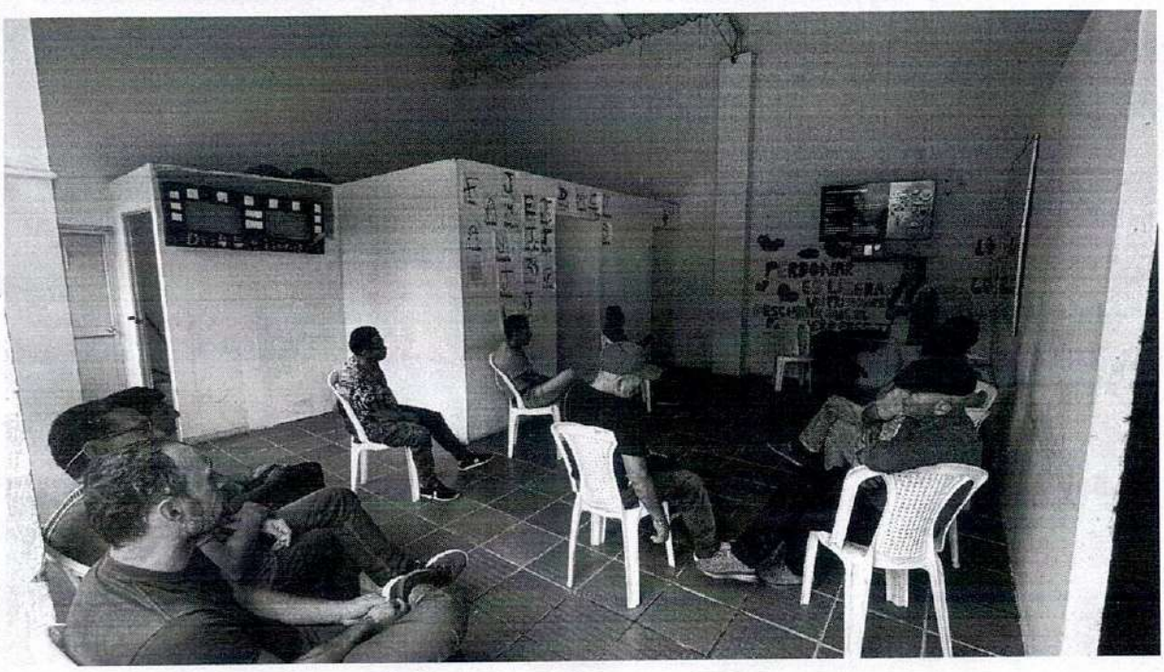
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Salud sexual y reproductiva

Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 04/02/2025





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: Salud Sexual y Reproductiva

4. Fecha: 04/02/2025

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	1136912721	David Navo-rro	42	No aplica	No aplica	No aplica				x				David	
2	cc	80721391	adolfo Montero	46	No aplica	No aplica	No aplica				x				adolfo	
3	cc	79660ft	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica				x					
4	cc	79579700	Jhon Fernando Cadena	46	No aplica	No aplica	No aplica				x					
5	cc	71755805	Jaime Alberto	50	No aplica	No aplica	No aplica				x				Jaime	
6	cc	15387732	Diego A Giraldo	61	No aplica	No aplica	No aplica				x					
7	cc	80080635	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica				x					
8	cc	9600159	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica				x					
9	cc	79512039	Giovanny Malaver	55	No aplica	No aplica	No aplica				x				Giovanny Malaver	
10	cc	71492611	Hector Caceres	46	No aplica	No aplica	No aplica				x				Hector	
11	cc	11511496	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica				x				Luis Mendez	
12																
13																
14				0												
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jatara Robayo

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de Enfermeria

15. Firma del responsable de la actividad: Jatara R

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en: https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_in_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO	**FECHA:** 04/02/2025	**HORA:** Hora inicio: 2:00 pm Hora fin: 4:00 pm
ÁREA: TRABAJO SOCIAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Dexy Gineth Ramírez Martínez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Conociendo mis redes de apoyo		

OBJETIVO GENERAL:
Brindar herramientas a las y los ciudadanos, para la identificación de las redes de apoyo primarias y secundarias con las que cuentan, de manera que les permita avanzar en la construcción de su proyecto de vida

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar los tipos de redes de apoyo con los que se puede contar para el fortalecimiento y establecimiento del proyecto de vida.
- Ofrecer herramientas que les permita a las y los ciudadanos la identificación de su proyecto de vida, revisando con que redes de apoyo cuenta para la consecución de estas.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención III, Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, etapa II, se implementará la metodología psico - educativa, a través de la cual los participantes harán identificarán sus redes de apoyo primarias y secundarias que aporten a su proceso de desarrollo personal.

Adecuación:
Se organizarán los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, como sillas y mesas, al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional.

Primer momento: Se realizará explicación de las diferentes redes de apoyo, tanto primarias como secundarias, se brindarán ejemplos de cada una de las redes de apoyo; red de apoyo familiar, comunitaria, amiga, grupos de apoyo, institucionales y como poder aprovechar esa ayuda que se les esta brindando.

Segundo momento: Las y los ciudadanos deberán mencionar con que redes de apoyo cuenta en su proceso de desarrollo persona, y/o aquellas que desean fortalecer, se explicarán los beneficios de Beneficios de tener una red de apoyo emocional: la cual ofrece numerosos beneficios que impactan positivamente en nuestras vidas. Aportando así a:

Manejo del estrés: Contar con personas que nos brinden apoyo emocional nos ayuda a enfrentar situaciones estresantes con mayor resiliencia y calma.

Mejora de la salud mental: La compañía y el consuelo de una red de apoyo reducen la probabilidad de desarrollar problemas como la depresión o la ansiedad.

Sentido de pertenencia: Saber que tenemos a alguien que nos respalda crea un fuerte sentido de comunidad y pertenencia, lo cual es esencial para nuestro bienestar emocional.

Aumento de la autoestima: Recibir apoyo y reconocimiento de otros fortalece nuestra autoestima y nos hace sentir valorados.

Fomento de hábitos saludables: Las redes de apoyo suelen promover comportamientos positivos, como llevar un estilo de vida saludable y buscar ayuda profesional cuando es necesario.

Tercer momento:
Se les pedirá a las y los ciudadanos que se dibujen en una hoja y coloquen sus cualidades, deberán responder las siguientes preguntas, ¡quienes son las personas que mas me apoyan en mi vida?

¿Como puedo fortalecer mis relaciones con estas personas?

¿Qué tipo de apoyo necesito en este momento de mi vida?

Al finalizar deberán socializar las respuestas y hacer una carta a esa red de apoyo con la cual quieren seguir afianzado su relación.

Reacondicionamiento del espacio:

Al finalizar la actividad, el profesional encargado solicita la colaboración de los participantes, con el fin de organizar las sillas, y la mesa, dejando el espacio en óptimas condiciones.

TEMAS:

REDES DE APOYO:

Las redes de apoyo son sistemas de relaciones interpersonales que brindan apoyo emocional, práctico y social a individuos en diferentes contextos. Estas redes desempeñan un papel vital en el bienestar y la resiliencia de las personas, ofreciendo respaldo en momentos de dificultad y contribuyendo a una mayor calidad de vida.

Recuerda que construir una red de apoyo lleva tiempo y esfuerzo. No todas las relaciones se desarrollarán como esperas, pero persevera y mantén una mentalidad abierta. El apoyo mutuo y las conexiones significativas pueden enriquecer tu vida y ayudarte a superar desafíos.

Las redes de apoyo pueden existir en diferentes contextos, como en la familia, la comunidad, el trabajo o en grupos sociales específicos. Su propósito principal es proporcionar respaldo y asistencia durante momentos de necesidad, dificultad o crisis.

En el ámbito emocional, las redes de apoyo ofrecen un espacio seguro para compartir sentimientos, preocupaciones y experiencias. Permiten que las personas se sientan escuchadas, comprendidas y validadas, lo que contribuye al bienestar emocional y ayuda a hacer frente al estrés y la ansiedad.

Además del apoyo emocional, las redes de apoyo también pueden ofrecer ayuda práctica. Esto puede implicar proporcionar recursos materiales, como alimentos, dinero o alojamiento, o brindar asistencia en tareas cotidianas, como el cuidado de los niños, el transporte o la gestión de trámites.

Las redes de apoyo también pueden desempeñar un papel fundamental en la socialización y la integración comunitaria. Ayudan a establecer conexiones sociales, promueven el sentido de pertenencia y fomentan la colaboración entre individuos y grupos.

Importancia de las redes de apoyo

Las redes de apoyo desempeñan un papel crucial en la vida de las personas por varias razones.

- Apoyo emocional: Las redes de apoyo brindan un espacio seguro donde las personas pueden expresar sus emociones y preocupaciones sin temor a ser juzgadas. El apoyo emocional proveniente de personas cercanas y de confianza puede ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Saber que se cuenta con el respaldo de otros puede fortalecer la autoestima y la capacidad para hacer frente a los desafíos.
- Afrontamiento de dificultades: Las redes de apoyo brindan apoyo práctico y emocional durante momentos de dificultad, como enfermedades, pérdidas o situaciones de crisis. Pueden ayudar a las personas a lidiar con los desafíos de manera más efectiva, proporcionando recursos, consejos, información y experiencias compartidas.
- Oportunidades de crecimiento y desarrollo personal: Las redes de apoyo pueden brindar oportunidades para el crecimiento personal y profesional. Pueden ofrecer consejos, mentoría y oportunidades de aprendizaje. Además, las personas dentro de una red de apoyo pueden motivarse mutuamente, alentar metas y sueños, y proporcionar el impulso necesario para enfrentar nuevos desafíos.
- Reducción del aislamiento social: Las redes de apoyo contrarrestan el sentimiento de aislamiento social. Proporcionan interacciones sociales significativas, conexiones sociales y una sensación de pertenencia. El aislamiento social puede tener efectos negativos en la salud mental y física, mientras que las redes de apoyo brindan un sentido de comunidad y respaldo mutuo.

¿Cómo construir y mantener una red de apoyo?

Construir y mantener una red de apoyo sólida implica tomar acciones deliberadas y cultivar relaciones significativas.

Identifica tus necesidades

Reflexiona sobre tus necesidades y los aspectos en los que podrías beneficiarte del apoyo de otras personas. Considera tanto tus necesidades emocionales como las prácticas. ¿Qué tipo de apoyo te gustaría recibir? ¿En qué áreas de tu vida podrías necesitar ayuda?

Fortalece las relaciones existentes

Analiza tus relaciones actuales y considera cuáles de ellas podrían ser una fuente de apoyo. Dedica tiempo y esfuerzo a fortalecer esas relaciones, muestra interés genuino en la vida de las personas, sé receptivo y brinda apoyo cuando sea necesario. La construcción de una red de apoyo sólida a menudo implica cultivar relaciones profundas y significativas con algunas personas clave.

Sé un buen amigo/a

Para recibir apoyo, también es importante brindarlo. Establece relaciones basadas en la reciprocidad y el respeto mutuo. Está ahí para tus amigos y seres queridos cuando necesiten apoyo emocional o práctico. La disposición a ayudar a otros a menudo se refleja en la disposición de otros a ayudarte a ti.

Mantén el contacto regular

La frecuencia y la consistencia en las interacciones son importantes para mantener una red de apoyo. Procura mantener el contacto regular con las personas de tu red, ya sea a través de encuentros en persona, llamadas telefónicas, mensajes de texto o medios de comunicación social. Incluso si la interacción es breve, el simple hecho de mantener el contacto demuestra interés y cuidado.

Busca apoyo profesional si es necesario
En algunos casos, es posible que necesites buscar apoyo profesional, como terapia o asesoramiento, para abordar problemas o desafíos específicos. Los profesionales pueden brindarte un apoyo adicional y herramientas para enfrentar situaciones difíciles.

¿Cuáles son los tipos de redes de apoyo?
Existen diferentes tipos de redes de apoyo que pueden brindar diferentes formas de respaldo.

Redes familiares: La familia es a menudo la red de apoyo más cercana y primaria para muchas personas. Puede incluir padres, hermanos, cónyuges, hijos u otros parientes cercanos. Estas relaciones familiares pueden brindar apoyo emocional, práctico y financiero en diversas situaciones.
Redes de amistad: Las amistades sólidas pueden formar una red de apoyo significativa. Los amigos cercanos pueden brindar apoyo emocional, ser confidentes, ofrecer consejos, compartir actividades e incluso brindar ayuda práctica en momentos de necesidad.
Redes comunitarias: Las redes comunitarias son aquellas que se forman en el entorno local. Pueden incluir vecinos, miembros de grupos religiosos, compañeros de trabajo o participantes en actividades recreativas o sociales en la comunidad. Estas redes pueden brindar un sentido de pertenencia, apoyo social y recursos prácticos dentro de la comunidad.
Redes profesionales: Las redes profesionales están compuestas por colegas y contactos relacionados con el ámbito laboral. Estas redes pueden brindar apoyo profesional, consejos y oportunidades de desarrollo de carrera. Las conexiones en el lugar de trabajo pueden ser especialmente valiosas para compartir conocimientos y experiencia, buscar oportunidades laborales y recibir orientación profesional.
Redes de apoyo en línea: Con el avance de la tecnología, las redes de apoyo en línea han ganado popularidad. Estas redes pueden ser comunidades virtuales, grupos de apoyo en línea o plataformas sociales en las que las personas se conectan para compartir experiencias, buscar consejos y recibir apoyo emocional y práctico. Las redes sociales y los foros en línea también pueden proporcionar un espacio para encontrar personas con intereses similares y establecer conexiones significativas.
¿Quién puede ser considerado como red de apoyo?
Una red de apoyo puede estar compuesta por diferentes personas y grupos.

- Familiares cercanos: Los miembros de la familia, como padres, hermanos, cónyuges, hijos y otros parientes cercanos, a menudo forman la base de la red de apoyo. Estas relaciones familiares pueden brindar apoyo emocional, ayuda práctica y apoyo financiero en momentos de necesidad.
- Amigos íntimos: Los amigos cercanos y de confianza pueden ser una parte esencial de la red de apoyo. Estas amistades sólidas pueden brindar apoyo emocional, escucha activa, consejos, ánimo y compañía en diferentes situaciones.
- Pareja o cónyuge: En relaciones románticas o matrimoniales, la pareja puede desempeñar un papel central en la red de apoyo. Pueden proporcionar un apoyo emocional significativo, comprensión, colaboración y ayuda en la toma de decisiones.
- Compañeros de trabajo: Los colegas y compañeros de trabajo pueden formar parte de la red de apoyo en el ámbito laboral. Pueden brindar apoyo profesional, compartir conocimientos, colaborar en proyectos y proporcionar una red de contactos en el mundo laboral.
- Vecinos y comunidad local: Las personas que viven en tu vecindario y la comunidad local pueden ser parte de la red de apoyo. Pueden brindar ayuda práctica en situaciones de emergencia, ser una fuente de apoyo emocional en momentos difíciles y proporcionar un sentido de pertenencia y conexión en la comunidad.
- Grupos de apoyo: Los grupos de apoyo específicos, como grupos terapéuticos, grupos de ayuda mutua o grupos de interés común, pueden ser parte de tu red de apoyo. Estos grupos proporcionan un entorno seguro para compartir experiencias, recibir apoyo y aprender de los demás que están pasando por situaciones similares.

Fuentes:

Cómo contribuye el apoyo social a la salud mental (verywellmind.com)

Importancia de un sistema de apoyo | Clínica en Highland Springs (highlandspringsclinic.org)

RECURSOS:
Físicos:

- Sillas, Mesas, hojas, lápices, Lista de asistencia

Humanos:

- Profesional de Trabajo Social, Ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS

Cualitativos:

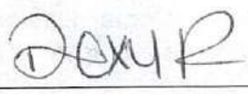
Se da complimiento a los objetivos del taller en donde los y las participantes, logran identificar las redes de apoyo con las que cuentan, reconociendo que tener una red de apoyo emocional es crucial para el bienestar mental y emocional.

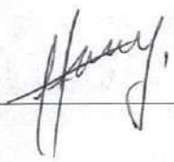
De otro lado, reconocen que las redes de apoyo se componen de individuos que pueden incluir familiares, amigos, colegas, vecinos e incluso profesionales. La esencia de una red de apoyo radica en la solidaridad y el compromiso mutuo entre sus miembros para ofrecer ayuda y soporte. Son conscientes que para construir y mantener una red de apoyo emocional requiere esfuerzo y dedicación, siendo importante identificar a las personas adecuadas y mantener una comunicación abierta y honesta, generando confianza, empatía y permanecer en contacto con las redes de apoyo para seguir fortaleciéndolas y cultivar relaciones significativas: en donde reconocen que es importante mantener y nutrir relaciones significativas con familiares, amigos y otras personas importantes en sus vidas ya que la calidad de las relaciones determina la fortaleza de las redes de apoyo.

Cuantitativos:

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

- **Hombres:12**
- **Mujeres:3**
- **Población diferencial (LGBTI):1**

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ortiz

Registro fotográficas

Nombre de la actividad: Conociendo mis redes de apoyo

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

Etapa 2

Fecha: 04/02/2025





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: Conociendo mis redes de apoyo

4. Fecha: 04/02/2025

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	CL	8[illegible]4	Michael Valencia [illegible]	38	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	8726226	Jose Caballero	62	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1049[illegible]	yomar Hernandez	31	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	90504980	Leonardo Fabio Velasquez	54	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	8076558	Fernando Montano	49	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	79764127	Melbeith Gaucin	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1026552[illegible]	Diego Armando Prieto	38	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	8074[illegible]	Anderson Muñoz	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	5286[illegible]	MAYERLY SANCHEZ	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	79239602	Fabio Barrero	59	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	1015[illegible]	Daniel Castillo	32	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CL	8[illegible]1309	LUIS PADILLA	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	1115[illegible]	Manuel Romero	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	1070[illegible]	Cristian Lopez	30	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	6305[illegible]	ANA Buitrago	38	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	1013[illegible]	Mayerly Gonzalez	32	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Dexy Gineth Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad: DEXY R

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:**04/02/2025	**HORA:** Inicio: 02:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leidy Johana Muñetones Medina

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Me proyecto al futuro

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVO ESPECIFICO:

- ✓ Promover un espacio de motivación con los y las participantes conociendo de esta manera sus habilidades y capacidades para la elaboración de un proyecto de vida.
- ✓ Lograr que el ciudadano examine todas las esferas de su condición actual y así proyectarse hacia el futuro.
- ✓ Permitir la libre expresión de ideas, emociones respecto a su 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 debate sobre el tema principal, con la línea de Atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, con etapa III

Adecuación:

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

Primer momento:

Se realizará la presentación del profesional encargado de realizar el taller, dando la bienvenida a los participantes invitándolos a estar en disposición y buen ánimo durante la ejecución de este, de igual forma se solicitará el respeto por la opinión del otro. Para dar continuidad a la actividad se solicitara mencionar palabras para formar una lluvia de ideas de lo que creen que es un proyecto de vida.

Segundo Momento:

Seguido a ello, se realizará la presentación teórica del tema, en la cual los ciudadanos y ciudadanas reconocen sus experiencias 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 que en su construcción, se trabajaran temas como la vocación, experiencias, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo, motivación y otros aspectos sociales

Tercer momento

Posteriormente, leerá un cuento llamado el "viajero perdido "para luego debatir su enseñanza. De igual forma se escribirán una serie de preguntas en diferentes papeles distribuyéndolas en los asistentes, lo cual deben leer y responder compartiendo su respuesta en el grupo.
Finalmente se entregará a cada participante una guía orientadora sobre como planificar un proyecto de vida, en donde deberán plasmar ideas, llenar espacios con respuestas, entre otras.

Se recordará que el objetivo de la anterior actividad fue reflexionar sobre la historia de cada persona y cómo puede servir de inspiración para su futuro.

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, hojas, lápices

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:

-**Cuantitativos**: Los asistentes al taller comprenden que su proyecto de vida debe estar conectado a las necesidades y recursos de cada uno, asumiendo responsabilidades a lo largo del tiempo manteniendo su esencia, de igual manera manifiestan que ahora que se encuentran en el momento de elaborar un proyecto de vida resulta fundamental, sin importar edad, género, ocupación o nivel de estudios lo que los mantienen motivados a dar continuidad con su proceso y de esta manera establecer objetivos y metas claras y alcanzables a corto, mediano y largo plazo.
Se recalca al finalizar el taller, que elaborar un proyecto de vida los dirigí, teniendo un rumbo definido y una forma de seguirlo, para una inclusión social más segura.

-Cualitativos: En el taller participaron 16 personas los cuales todas son de género masculino.

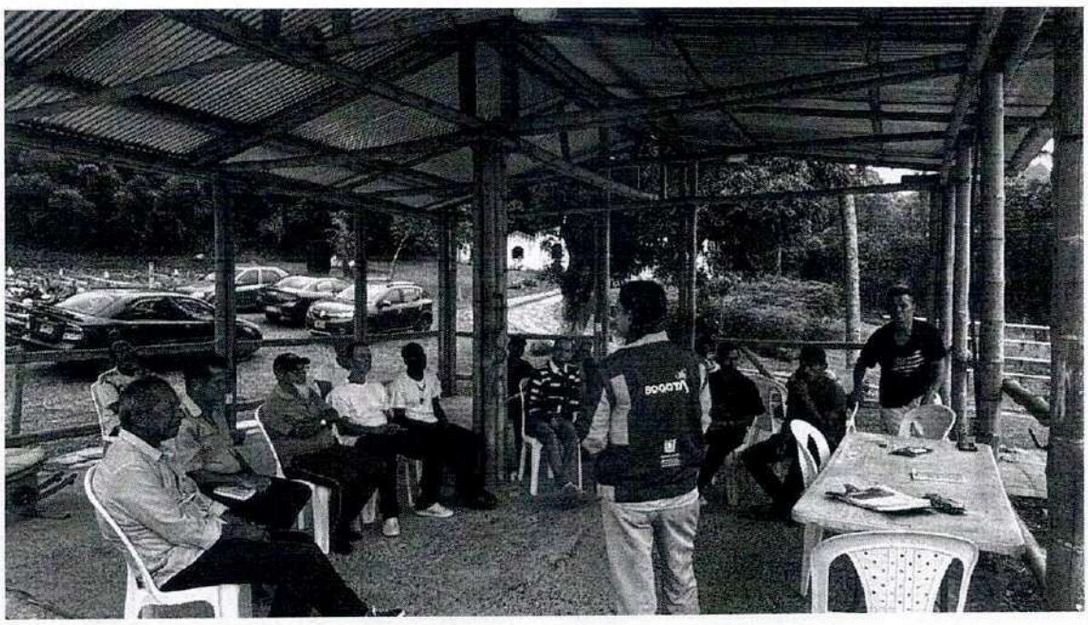
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

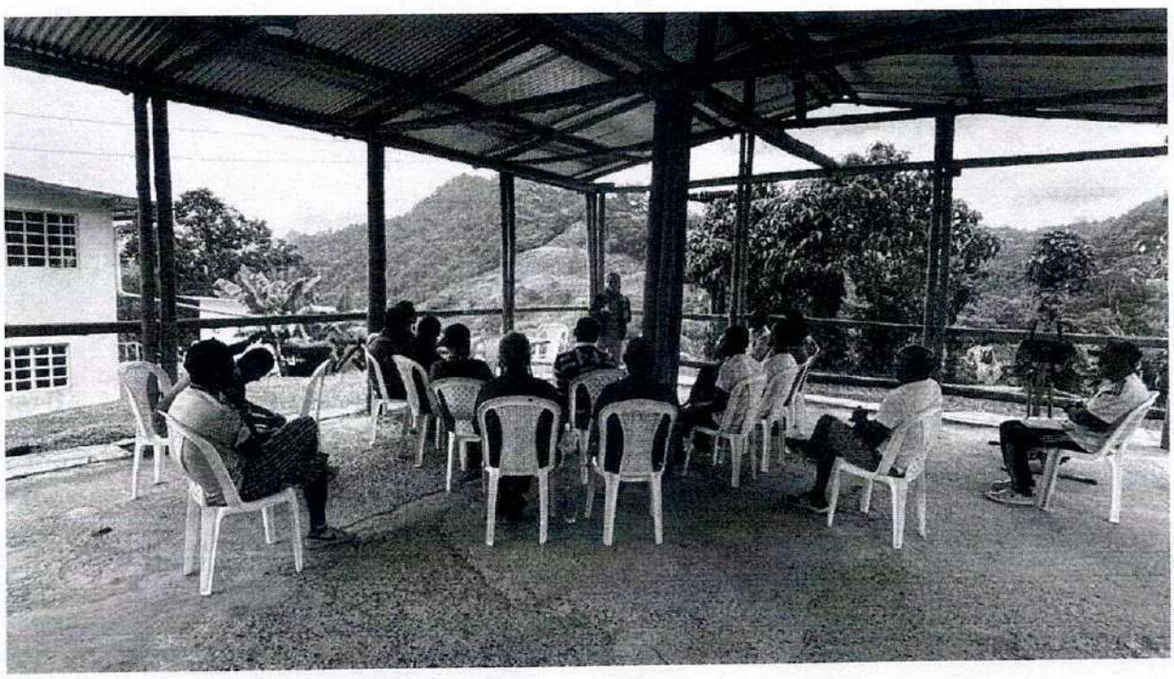
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Heiner Díaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la Actividad: Me proyecto al futuro
Línea de Atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 4/02/2025
Etapa: III





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo 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: me proyecto al futuro

4. Fecha: 04/02/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	6883968	Jose Corzo	63	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	1010 5364	Carlos Zuluaga	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	8190362	Francisco Pulido	68	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1074742382	LUIS ALBERTO	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	C.C	71374180	JUAN MOTTA	59	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	10532108	Omar Fenloja R	70	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	C.C	1053733815	David Colon Remigio	33	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	7961846	Juan C. Garcia	51	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	5824830	ALEXANDER VEJA	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	80117340	MANUEL BAUTISTA	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
14	CC	80156655	JHON GOMEZ	45	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
15	CC	80218836	RAFAEL RIVAS	41	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
16	CC	6814782	JORGE GONZALES	73	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Lecy Montoya

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_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

r

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** **4/02/2025**	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 4:00 pm

ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Milena Tejada

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Preparación de Entrevista

OBJETIVO GENERAL:

- Dar a conocer a los ciudadanos las habilidades más relevantes a tener en cuenta en una entrevista, permitiéndoles adquirir estrategias para acceder a una inclusión laboral a partir de una entrevista exitosa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Permitir que las y los ciudadanos, conozcan los aspectos relevantes a tener en cuenta antes, durante y después de la entrevista.
- Aprender a manejar los nervios que causa ser entrevistados.

La metodología de intervención será de orden Psicoeducativo, Línea de atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, La gestión y aprovechamiento de las oportunidades, con etapa cuatro a través de la cual pretende que los ciudadanos adquieran conocimientos sobre entrevista de trabajo y el comportamiento a seguir en cada momento y/o etapa.

METODOLOGIA

Adecuación:

El taller se desarrollará en el aula Renacer, sillas y mesas estarán dispuestas en el primer momento en mesa redonda y en el segundo momento se dividirá tres mesas con sus respectivas sillas para que los ciudadanos puedan trabajar en grupos focales.

Primer momento:

Con previa organización del aula, materiales, se brinda la bienvenida y presentación de la temática a desarrollar a los ciudadanos ubicados en mesa redonda.
Se inicia con preguntas orientadoras sobre: significado de entrevista, autoconocimiento de fortalezas y debilidades, importancia de su respectiva preparación.

Segundo momento:

Se direcciona a ciudadanos y ciudadanas a realizar un ejercicio de autoevaluación en perfil profesional, fortalezas, debilidades.

Se socializa los pasos para desarrollar con éxito una entrevista laboral, posteriormente los ciudadanos y ciudadanas se organizan en grupos focales (3 o 4) para preparar una presentación bajo el concepto d Role Playing de una entrevista laboral.

Tercer momento:

Se genera un espacio para feedback constructivo del proceso de entrevista, se socializa y practica técnicas de relajación que ayude a minimizar ansiedad momentos previos a una entrevista.

Se indaga a los ciudadanos cuales fueron los aprendizajes adquiridos, fortalezas, debilidades y aspectos por mejorar de la actividad y así finalizar.

Reacondicionamiento del espacio
Se le solicita a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio en completo orden aseo, sillas dispuestas en fila, se agradece y se da ´por concluida la actividad.

TEMAS:

Entrevista de trabajo: ¿qué habilidades buscan los empleadores?

Ahora no solo basta tener conocimientos académicos para encontrar un trabajo. Las empresas también buscan las habilidades que enumeramos a continuación.

¿Qué buscan los empleadores de un nuevo trabajador? Descubre cómo superar una entrevista de trabajo de manera exitosa con estas habilidades

Ingresar al mundo laboral no es una tarea fácil para los recién egresados o jóvenes practicantes que buscan un futuro en alguna empresa. Más allá del conocimiento especializado, las compañías anhelan que sus trabajadores tengan ciertas habilidades para lograr un ambiente de trabajo óptimo.

Además, la falta de experiencia o el nerviosismo de un primer trabajo durante un periodo de prueba, o incluso en la etapa previa de selección, podría ocasionar que la persona pierda esa oportunidad de trabajar para la empresa a la que postuló inicialmente.

Existen muchos factores que condicionan la permanencia de un trabajador o la contratación del mismo. No obstante, existen muchos otros que juegan a su favor siempre y cuando trabaje en conseguir las siguientes habilidades que las empresas buscan en sus empleados según Universia:

1. Actitud positiva

El ambiente laboral a veces puede ser muy estresante y demanda mucho de parte de sus integrantes para cumplir ciertos objetivos. Las personas entusiastas, positivas y con buena disposición frente a lo que requiere la empresa son muy valoradas en el mercado.

Gracias a ellas un trabajo puede convertirse en algo divertido e interesante muy al contrario de ser una obligación para poder obtener un sustento económico.

2. Deseos de aprender

Si bien es cierto que los miembros de una compañía fueron contratados en parte por sus conocimientos en un tema especializado, los empleadores valoran mucho las ganas de aprender nuevas cosas y procesos de un trabajador.

Esto refleja no solo la buena actitud de los mismos frente a la resolución de problemas, sino también el manejo correcto de los protocolos de la empresa y sus anhelos de crecer dentro de la misma.

3. Honestidad e integridad

Seguir las reglas, decir la verdad, compartir una retroalimentación sincera y mantener los valores propuestos son elementos que demuestran la honestidad e integridad de una persona, algo que los reclutadores buscan en sus candidatos para generar un buen ambiente laboral.

4. Dedicación

En un país donde la impuntualidad es más común que llegar a la hora, un trabajador que dé mucho más de lo que se le pide, complete sus tareas a tiempo, llegue con anticipación a las reuniones programadas y tenga un compromiso pleno con los objetivos son elementos vitales para que un empleador tome la decisión final de contratación.

5. Confianza

Esta es una de las habilidades más importantes para las empresas. Si un trabajador no tiene plena confianza en sí mismo para cumplir objetivos, retos o pedidos que se hacen en el trabajo, entonces lo más probable es que se dé con la terminación de su contrato o simplemente no sea admitido dentro.

6. Iniciativa

Cumplir tareas demanda esfuerzo y dedicación, pero el verdadero valor de un trabajador se revela cuando tiene la iniciativa de hacerlo de manera independiente o se involucra en los problemas de la empresa para poder resolverlos.

7. Trabajo en equipo

Las grandes compañías crecen gracias al trabajo en conjunto de diversos equipos que velan por el cumplimiento de sus objetivos por área. Los empleadores buscan en los postulantes a sus compañías principalmente la capacidad de integración en un equipo, tener liderazgo, capacidad de seguir instrucciones y la habilidad de desempeñar el rol que se necesite para cada tarea.

8. Capacidad para resolver problemas

En el camino, siempre surgen problemas que tienen que resolverse de manera inmediata o consecuencias planeadas de una decisión anterior que deben enfrentarse tarde o temprano. La habilidad de un trabajador para comprometerse y brindar soluciones es muy valorada en el ámbito laboral. Reconocer los problemas, identificar soluciones e implementar acciones directas para su resolución son características cruciales para un líder dentro de una organización.

9. Creatividad

A veces es necesario pensar fuera de la caja para encontrar las soluciones de un problema o para utilizar los recursos de manera eficaz. La creatividad para innovar, imaginar y presentar ideas frescas o nuevas le dan un aire de renovación a la compañía para expandir sus negocios.

10. Habilidades comunicativas

Además de saber trabajar en equipo, la empatía y la capacidad de escuchar, observar y comprender al otro es altamente valorado en las empresas, ya que de esa manera los demás se sentirán cómodos de trabajar junto a alguien que entiende sus propuestas y considera sus opiniones.

11. Flexibilidad y adaptabilidad

Los cambios dentro de una empresa se dan de manera inesperada y usualmente como métodos para resolver o evitar problemas. Los trabajadores que saben adaptarse a estos rápidamente, hacer más de una tarea a la vez y tener una actitud positiva frente a los cambios son aptitudes necesarias que un nuevo trabajador debe cumplir para los reclutadores.

12. Potencial de crecimiento
Muchos empleados se mantienen en sus mismos puestos durante años por su falta de ambición y de esfuerzo en el trabajo. Dar siempre más de lo que los jefes buscan o incluso salir del área para resolver problemas dentro de la compañía siempre es bien visto. Claro, hacer todo esto sin dejar de cumplir las propias responsabilidades para lo que fue contratado.

13. Relaciones interpersonales
Como ya se mencionó anteriormente, el trabajo en equipo es vital en una empresa, así que los empleadores siempre buscan a personas que tengan la habilidad de relacionarse correctamente con las personas, evitar todo tipo de conflicto y ayudar en generar un ambiente de trabajo pleno para todos.

14. Resultados, cifras y reconocimientos
Demostrar la capacidad de uno con cifras, documentos, reconocimientos o resultados con evidencias ayudan mucho al proceso de selección de personal. Además, conversar sobre estos logros con seguridad, reconociendo cada paso hecho para llegar a ese punto es vital para demostrar la confianza que se tendría para cumplir con los objetivos de un nuevo trabajo.

15. Sentido de pertenencia
A veces los empleados de una compañía se limitan a mostrarse de esa manera, como trabajadores de otros. Aquellos que tienen la capacidad de asumir las tareas y responsabilidades como si fuera su propia empresa, dan seguridad a los empleadores de que no tirarán la toalla cuando surja alguna complicación.

16. Blogs o página web
Tener una página personal, un blog o una web donde se refleje el interés de uno por unos temas específicos, ayudan mucho al proceso de identificación de talentos de una persona. Si ha tratado un tema por varios meses o años en alguna plataforma independiente, ya se posiciona con más experiencia frente a otra que no tenga nada que mostrar.

17. Hobbies
Saber qué hace un trabajador en su tiempo libre también es un elemento importante al momento de seleccionar nuevo personal. Normalmente se evita que la persona tenga algún pasatiempo adictivo, pero si demuestra autocontrol, pasión y un esfuerzo de su parte de crecer profesionalmente o como persona en sus días de descanso, esto da un motivo más a los empleadores para considerar que una persona así entre a trabajar con ellos.

FUENTES:
https://gestion.pe/economia/management-empleo/entrevista-habilidades-buscan-empleadores-empresas-nnda-nnlt-250897-noticia/

RECURSOS:

Físicos: Aula Renacer, sillas, ayudas audiovisuales, papel craf, marcadores esferos
Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos y ciudadanas de comunidad de vida el rosario.

RESULTADOS:
Cualitativos:
se logró que los ciudadanos reconocieran la importancia de cumplir con las normas para una entrevista, los pasos en la entrevista y el comportamiento a desarrollar

Ciudadanos que muestran disposición, motivación por la actividad, trabajo en equipo y pautas frente a comunicación asertiva.

Cuantitativos: la participación al taller fue de siete (7) participantes seis (6) de género masculino y un participante de población LGBTI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sandra Tejada

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Preparación de entrevista
Línea de Atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo. La gestión y aprovechamiento de las oportunidades
Etapa 4
Fecha: 4/02/2025





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: Preparación de Entrevista

4. Fecha: 04/02/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80337387	CESAR SANDINO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79631392	Luis Fontecha	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1032[illegible]	Shanton Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1047[illegible]	JHONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1144961	Elkin. Perez	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1033265802	Jhon Mosca	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1033[illegible]	ALEXANDER [illegible]	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Milena Tejada

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: Sandra Tejada

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS- es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 04/02/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Descubriendo Comunidad.			

OBJETIVO GENERAL:
Proporcionar a los ciudadanos de etapa 1 una experiencia transformadora que les permita conocer la Comunidad de Vida El Rosario como un espacio de apoyo y crecimiento personal, a través de dinámicas interactivas, autoconocimiento en pro a su proceso integral de desarrollo y bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover espacios de diálogo que incentiven el intercambio de experiencias y la creación de vínculos de apoyo mutuo entre los ciudadanos de etapa 1.
- Lograr que los participantes identifiquen y comprendan los valores, servicios y redes de apoyo que ofrece la Comunidad de Vida El Rosario.
- Motivar a cada uno de los ciudadanos a adoptar hábitos y prácticas que contribuyan a su salud física, emocional y social, elaborando planes de acción personal que fortalezcan su proceso de crecimiento.

METODOLOGÍA:
El taller de desarrollo personal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que contribuye el fortalecimiento de competencias y destrezas que motive a cada uno de los y las participantes de momento 1 a la introspección en la transformación que les permita conocer la Comunidad de Vida como un espacio de apoyo y crecimiento personal como coadyuvante en su proceso, esta actividad se llevará a cabo por medio de la línea de atención III: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se realizará la activación y fase central del taller formativo.
  Se iniciará la presentación del equipo para con los ciudadanos, seguida de una actividad rompe hielo, llamada me voy de viaje. Está actividad permitirá reconocer el nombre de los participantes y activar los sentidos de atención. Posteriormente nos ubicaremos en un círculo para compartir unas preguntas orientadoras, las cuales estarán dentro de unos globos que se explotarán poniendo a prueba habilidades de puntería de los participantes. Las preguntas son las siguientes:

  - ¿Por qué quieres cambiar tu vida?
  - ¿Qué esperas encontrar en comunidad de vida?
  - ¿Qué te imaginas que es comunidad de vida?

  A partir del acompañamiento del equipo profesional y con base en la respuesta de los participantes, se les presentará la comunidad de vida el rosario y se complementará con un vídeo.

  Se abrirá una ronda de preguntas para que los participantes puedan resolver inquietudes frente a la comunidad. En este momento se les presentará una muestra de los productos que se generan

en los diferentes talleres, para que posteriormente la profesional mota realice con ellos un ejercicio práctico.

- **Tercer momento:** Por último, se realizará una sensibilización frente al cambio, la cual consiste en plasmar sobre hojas aquellas cosas que desean superar en su estadía en comunidad, para finalmente por medio de un ejercicio de papiroflexia dejarlas ir, seguido ello, e lleva 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:

La importancia de compartir en nuestras vidas

Desde MA Psicólogos, especialistas en niños, adolescentes y adultos vamos a hablar acerca de la importancia de compartir en nuestras vidas.

Es algo que desde pequeños estamos trabajando. *Todos los padres tratan de enseñar a sus hijos a compartir.* Evidentemente por algo será, y es que tiene una importancia altísima en la vida de las personas. Hay un dicho que dice que *"compartir es vivir"*, y ciertamente está muy encaminado. Somos seres sociales, y por ende vivimos unidos, lo que conlleva que se produzcan un montón de situaciones donde debemos interactuar, y en este escenario compartir tiene un papel protagonista y determinante.

Más allá de la enseñanza en los valores a los niños, vamos a centrarnos en el concepto de compartir en esta sociedad en la que vivimos. *Estamos en uno de los momentos más individualistas de la historia.* Este individualismo a veces implica una falta de empatía importante que se traduce en cierta crueldad a la hora de gestionar los recursos. No tenemos que hablar en concreto, llevándolo a gran escala, de los países poderosos y su gestión política y económica. Su reflejo es el hombre de a pie y su gestión de espacio y pertenencias. Aquí entra en juego compartir. Bien sea en el ámbito laboral, en el familiar, social... compartir es algo básico para alcanzar el bienestar y la mejora. Parece que en los últimos tiempos compartimos más a nivel digital lo que estamos haciendo (a través de las redes sociales) que realmente en nuestra vida real.

¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Además, estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Estas habilidades son imprescindibles en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (en familia, en el trabajo, en la calle, etc.). Una adecuada puesta en práctica de estas habilidades es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales si queremos vivir en sociedad.

Tipos de habilidades sociales:

Si nos preguntamos qué tipo de habilidades sociales hay, podemos hablar de dos tipos. En primer lugar, las habilidades sociales básicas, y, por otro lado, las habilidades sociales complejas.

Habilidades sociales básicas:

- Escuchar,
- iniciar una conversación,
- formular una pregunta,
- dar las gracias,
- presentarse,
- presentar a otras personas,
- realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

- Empatía. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- Inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).
- Asertividad. Haciendo referencia a la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- Capacidad de escucha. Es decir, ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- Capacidad de comunicar sentimientos y emociones. Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.

- Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones. Es decir, la habilidad de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos. Así mismo, los sentimientos y necesidades de cada uno.
- Negociación. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
- Modulación de la expresión emocional. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.
- Capacidad de disculparse. Ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
- Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás. Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.

Espacio restaurativo: se refiere al lugar en el cual se desarrollan las prácticas restaurativas formales y reuniones. Es un espacio que cumple condiciones adecuadas de privacidad, ambientación y seguridad que permiten una mayor apertura de las personas para los encuentros en los cuales participan, contribuyendo a la generación de bienestar y confianza. Estos espacios pueden ser nombrados de manera creativa por los actores de los servicios sociales; por ejemplo, salón de paz, zona restaurativa.
Reconocimiento y responsabilización Reflexión y reconocimiento de la responsabilidad propia en el daño causado a los demás actores del servicio social, redes de apoyo y comunidad en general; evaluando sus actos y las consecuencias de estos, haciéndose cargo de forma autónoma del desarrollo de acciones de reparación y (en la medida de lo posible), garantías de no repetición. La responsabilización busca fomentar un aprendizaje y una conciencia social que influyan en las decisiones futuras, de modo que las personas puedan regular su comportamiento y evitar poner en peligro la convivencia social y la interacción armónica entre los actores de los servicios sociales. La responsabilización implica el reconocimiento de los actores de los servicios sociales como sujetos titulares de derechos.
Acuerdos restaurativos: es la decisión consensuada que toman las personas involucradas en un proceso restaurativo encaminada a atender las necesidades y las responsabilidades individuales y colectivas. Esta decisión debe alcanzarse por medio del consentimiento libre y voluntario de los participantes. Los acuerdos deben contener obligaciones razonables y proporcionadas con el daño ocasionado por la conducta contraria a la convivencia social.
Centro de atención: se refiere al lugar o sede donde se implementan los procedimientos de ingreso, prestación y egreso de los servicios sociales de la Subdirección para la Adultez y constituye un escenario de encuentro entre algunos actores, principalmente personas que habitan la calle, en riesgo, y servidoras(es) públicos, cuya interacción depende de sus vivencias individuales y colectivas, sustentadas en sus historias y creencias, que dan vida a unas prácticas de relacionamiento particulares, que cuando se ponen en escena, pueden dar a lugar a situaciones de conflictividad y conflictos sociales que deben ser atendidos, procurando el respeto y el reconocimiento mutuo de los derechos, fortaleciendo o restaurando los vínculos y la confianza, para la construcción de la convivencia social. "Se constituye como una forma de implementar un servicio que atiende una necesidad o demanda específica aportando en el cumplimiento de los objetivos y la oferta del servicio social".
Conflicto: refiere a "una situación compleja que se define primero por una determinada estructura de las relaciones sociales. El conflicto puede enfrentar a individuos (conflicto interpersonal), a grupos (conflicto intergrupal), a organizaciones sociales (conflicto social) o a naciones (conflicto internacional)". "En el mismo orden de ideas a partir de definiciones de diversos autores, el conflicto es una marcada divergencia de interés, es una realidad socialmente creada y manejada comunicacionalmente que surge en el seno de un contexto socio histórico que afecta el significado y la conducta, y a su vez es afectado por esa realidad".
Cultura restaurativa: conjunto de ideas, saberes y prácticas que se vivencian en los escenarios de prestación de los servicios sociales, en la cual se materializan los principios de la justicia restaurativa, lo que conduce a las personas sujetos de atención y las y los servidores públicos a vivir colectivamente códigos que se basan la cooperación, la solidaridad, el diálogo y la reparación, como un medio para la reconciliación, el perdón y la restauración.
Desarrollo humano: plantea la necesidad de reconocer que la verdadera riqueza de las naciones remite a las personas, es decir, el desarrollo centrado en la gente. Esto quiere decir que los mecanismos para la construcción de la convivencia social implementados en los servicios sociales, deben facilitar que las personas habitantes de calle y en riesgo expresen con libertad su individualidad, su ser y su sentir, sus necesidades e intereses, pero también desarrollar las capacidades para la convivencia desde el lenguaje de la inclusión social. Nunca desde la exclusión o la estigmatización.
Dignidad humana: como valor fundante del ordenamiento jurídico, principio constitucional y derecho fundamental que: a) protege la autonomía individual; la posibilidad de diseñar un plan vital y determinarse según las propias características (vivir como se quiere). b) exige unas condiciones materiales de existencia (vivir bien). c) proclama la intangibilidad de los bienes no patrimoniales, integridad física e integridad moral (vivir sin humillaciones).
Escucha activa: Humberto Maturana dice que el lenguaje es una construcción simbólica que nos permite movernos en espacios públicos y privados. Sin embargo, muchas personas y comunidades no son

escuchadas; su voz, sus saberes y sus experiencias no son reconocidas. Es por esto que, en cada una de las acciones de los cinco ejes, es necesario la construcción de espacios de escucha para que la población habitante de calle tomé voz y se comprenda sus necesidades y se construyan espacios que permitan mejorar sus condiciones de vida y transformar los entornos que habitan y que invisibiliza su voz. Espacios emancipadores de reafirmación, de aprendizajes colectivos y emprendedores que permitan dar voz a los sin voz.

Espacio restaurativo: se refiere al lugar en el cual se desarrollan las prácticas restaurativas formales y reuniones. Es un espacio que cumple condiciones adecuadas de privacidad, ambientación y seguridad que permiten una mayor apertura de las personas para los encuentros en los cuales participan, contribuyendo a la generación de bienestar y confianza. Estos espacios pueden ser nombrados de manera creativa por los actores de los servicios sociales; por ejemplo, salón de paz, zona restaurativa.

Servicio social: conjunto de acciones integradas que buscan atender las necesidades sociales identificadas en las ciudadanas y los ciudadanos, familias y comunidades que habitan en la ciudad de Bogotá, en el marco de la protección social, el Sistema Distrital de Cuidado y la integración territorial, poblacional y diferencial, con el fin de aportar progresivamente a la superación de condiciones de vulnerabilidad, ampliación de capacidades, generación de oportunidades y acciones de corresponsabilidad

Fuente de consulta:https://mapsicologos.com/2018/12/07/la-importancia-de-compartir-en-nuestras-vidas/#:~:text=Compartir%20nos%20ayuda%20a%20trabar,sido%20compartidos%20m%C3%A1s%20que%20probablemente

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

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

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de Tv, Computador, Ropa cómoda, Listado, Tabla, Esfero, Colchonetas, Platillos

Humanos:

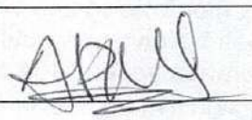
- Ciudadanos de la comunidad de vida, Profesional de educación física

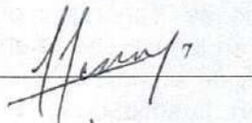
RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller de desarrollo personal con etapa , se evidencio participación activa por parte de los ciudadanos asistentes al taller, se le brindan diferentes estrategias enfocadas a la adaptación a rutinas establecidas en comunidad de vida, orientación en el diario vivir y cumplimiento de normas, además, reflexionar en por qué se llega comunidad estableciendo a partir de sus necesidades el fortalecimiento en su proceso de desarrollo y crecimiento personal enfocado a su proyecto de vida y su cambio, los ciudadanos se demostraron motivados en relación a su proceso dejando atrás aquellas conductas que los llevaron aquellas conductas asociadas a la habitabilidad en calle.

Cuantitativos:

Se cuenta con la participación de 10 ciudadanos todos son de género masculino y 2 perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hemey Olaya G

REGISTRO FOTOFRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Descubriendo Comunidad. FECHA: 04/02/2025, línea de atención III: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. 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: Descubriendo Comunidad.

4. Fecha: 04/02/2025

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	80913495	Jesus Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesus Bernardo	
2	CC	1015958814	Diego Romero	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego	
3	CC	1136[illegible]	Alexandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
4	CC	1073[illegible]	Victor Montesino	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Victor	
5	CC	79974358	Henry Sierra.	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
6	CC	80245041	AJF1990	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
7	CC	1024925588	Joiner Narvaez	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
8	CC	94442273	Jhon Ramirez Patiño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
9	CC	15.099769	Andres Castiñeira	48	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
10	CC	75457555	Wilmer Bolaño Paz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible] S.S.	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia S

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física

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

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_v5_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610 - 09/11/2023 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 04,05,06/02/2025	**HORA:** Inicio: 4:30 Pm Final: 6:00 Pm
ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Fernanda Ramírez Carvajal

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mural Ritmos de Colores

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la expresión artística, la cohesión social y el sentido de pertenencia en la comunidad a través de la creación colectiva de un mural, que refleje los valores, la historia y la identidad local, promoviendo la participación de los miembros de la comunidad en el proceso creativo y fortaleciendo el vínculo entre los diferentes sectores de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la participación de los miembros de la comunidad en el proceso de diseño y creación del mural, organizando talleres, sesiones de intercambio de ideas y actividades colaborativas que fomenten la creatividad colectiva.
- Desarrollar habilidades artísticas y técnicas en los participantes, proporcionándoles formación en técnicas de muralismo, pintura y diseño, y ofreciéndoles herramientas para expresar sus ideas de manera visual.
- Aumentar el aprecio por el arte y la cultura local, promoviendo el mural como un medio para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del arte en la vida cotidiana y su poder como herramienta de transformación social.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del taller se implementará una actividad en el marco de la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, por medio de una actividad psicoeducativa, por la cual se darán a conocer actividades para el desarrollo de habilidades motrices finas, de ingenio y psicopedagógica, en la cual se trabajaran actividades que generen un crecimiento personal a cada uno de los asistentes al taller a través de la creación del mural.

Adecuación

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

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad la cual se llevará a cabo en el salón de artes, se dará inicio con una charla donde se les dará a conocer la importancia del arte en la vida cotidiana, seguido de la muestra de imágenes donde se dará a conocer la idea para la creación del mural.

Segundo Momento:

Como segundo momento se iniciará con la realización del dibujo escogido por las y los ciudadanos, esto con el fin de poder definir que colores se utilizaran para pintar el mural.

Tercer momento

Como cierre se realizará la selección de pinturas para iniciar con la creación del mural esto con el fin de obtener un resultado final de una mural que demuestre los colores del arte.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

Mural: Un mural o pintura mural es una técnica artística pintada o aplicada directamente sobre un muro o pared,1 bien sea piedra o algún tipo de construcción. Los modelos históricos más habituales son de composiciones pictóricas, o también realizados en mosaico, cerámica o esgrafiado.

Pintura libre en el muro

Expresión de pintura libre en el muro (ciudad de Viedma).

Fresco en la Ermita de San Antonio de la Florida,Goya

Palabra mural en arte

La palabra mural es un adjetivo en español que se usa para referirse a lo que está pegado a una pared. El término mural más tarde se convirtió en un sustantivo. En el arte, la palabra mural comenzó a usarse a principios del siglo XX.

En 1906, el Dr. Atl publicó un manifiesto pidiendo el desarrollo de un movimiento monumental de arte público en México; lo nombró en español pintura mural. Posteriormente, el término mural en arte pasó a la lengua inglesa.

En la antigua época romana, el mural era una guirnalda que se entregaba al luchador que era el primero en escalar la muralla de una ciudad sitiada.2

Historia

Arte antiguo: Los murales más antiguos, las pinturas rupestres, datan del paleolítico superior, se encuentran en cuevas, pintados sobre las paredes de roca con pigmentos naturales de plantas y minerales, y aglutinantes como la resina. Una concepción artística que tendría su continuidad quizá en la pintura sobre muros y paredes, que predominó durante la antigüedad,3 y durante la época románica. Durante el Renacimiento el arte mural evolucionó con la técnica al fresco —como los conservados en las Estancias del Vaticano y la Capilla Sixtina—, técnica que se mantuvo durante el Barroco y el Rococó, en ocasiones combinada con relieves de estuco.

Arte medieval: Durante el período del Arte Románico, entre los siglos X y XIII, es una de las técnicas decorativas predominantes en la decoración de interiores. Su técnica es al fresco, es decir, se ponía un revoco en la pared y mientras estaba fresco se podía pintar en él. La mayoría de estas pinturas tienen una finalidad religiosa, y servían, además, como forma de enseñar las escrituras para los fieles de la religión cristiana. Por ello, se desarrollaban todo tipo de pasajes del Antiguo y Nuevo Testamento, en especial una escena llamada Pantócrator, es decir, un cristo majestad bendiciendo rodeado de los símbolos de los cuatro evangelistas, que se pintaba siempre en la cabecera de las iglesias románicas.

Arte moderno: Ya en el siglo xx, Occidente devolvió cierto protagonismo al arte mural pictórico con la obra de los muralistas de México y otros países de Hispanoamérica, entre ellos Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros y José Clemente Orozco en México, Pedro Nel Gómez en Colombia, y Teodoro Núñez Ureta en Perú. El primer mural pintado en el siglo XX, fue "El árbol de la vida", de Roberto Montenegro.

Características:

Mural religioso en una parroquia de barrio en distrito de Los Olivos, Lima, Perú.

La pintura mural se desarrolló con carácter decorativo o didáctico,4 y muchas veces en contextos religiosos y simbólicos o mágicos. En su aspecto estructural, pueden darse como características principales del mural:La "monumentalidad", tanto por el tamaño del soporte (una pared) como por aspectos compositivos de lo representado.

La "poliangularidad", referida a los distintos "puntos de vista" y "tamaños del plano" del campo plástico de representación y su contemplación.

Técnicas: El Regreso de Quinquela en Barracas, Buenos Aires, Argentina.

Realmente, y salvo en la Prehistoria, no se pinta de manera directa sobre la pared, sino sobre una fina capa intermedia. La principal técnica empleada a lo largo de los siglos para la pintura mural es el fresco. La superficie a pintar se prepara con varias capas de revoco: primero un enlucido basto, el arriccio, y luego una capa más delgada de arena fina y cal, que recibe el nombre de intonaco. Sobre la pared todavía húmeda se aplica entonces el pigmento disuelto en agua de cal.

Los murales pueden elaborarse con distintos métodos, como por ejemplo los métodos denominados al fresco, en el cual la pintura se coloca en el repello de la pared todavía fresca, o al seco en el cual la pintura se coloca sobre una pared ya seca. En época romana se utilizó el procedimiento de la encáustica, en una variante en la que los colores a la cera eran aplicados en frío.56 Igualmente, es posible pintar al temple sobre muros y paredes. En este caso hay que esperar a que el revoque esté seco. A principios del siglo

XX toma relevancia el acrílico como material de primer orden, utilizado entre otros por los mexicanos Rivera y Orozco.

Murales en mosaico y cerámica: En España, han elaborado grandes murales cerámicos con estas técnicas Antoni Gaudí, Joan Miró, Josep Llorens i Artigas, Josep Maria Sert, Pedro Nel Gómez, Santiago Martínez Delgado y Rufino Tamayo.

Grafismo y pixelismo El grafiti, en sus vertientes más artísticas y monumentales ha llegado a ser aceptado como una forma contemporánea y urbana de pintura mural78 De forma más funcional se recurre a los grafiteros de élite para cubrir cierres, persianas, puertas o paredes de comercios, tapando la decoración informe que deja la moda del grafiti-firma. Algunos manuales incluyen murales producidos o ejecutados con tecnología moderna como el llamado mural digital colaborativo.9

Fuente: https://concepto.de/danza/#ixzz8vLjkSCBN

RECURSOS:

Físicos

- Lista de asistencia
- Bafle
- Pinturas
- Pinceles

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:

Cualitativos:

04/02/2025

En este taller se logró evidenciar que las y los ciudadanos, aunque al principio no sabían cómo se realiza un mural conforme se fueron dado las pautas necesarias y orientaciones para la creación del diseño del dibujo, se logró dar cumplimiento al objetivo el cual buscaba que los participantes en el taller dibujaran el mural propuesto.

Cualitativos:

05/02/2025

En este taller se logra dar cumplimiento al objetivo establecido el cual era realizar un mural que expresara el conocimiento artístico de las y los ciudadanos, por lo cual se definieron los colores según el dibujo establecido en los encuentros anteriores, esto con el fin de poder dar los últimos arreglos al dibujo y empezar a pintar.

Cualitativos:

06/02/2025

En este taller se logro con las y los ciudadanos asistentes definir el color de pintura para el mural, por lo cual se dio inicio con la creación del mural donde los asistentes del taller pudieron colocar los colores elegidos en el dibujo, esto les permitió dar cumplimiento al objetivo del taller el cual buscaba que las y los ciudadanos pudieran expresar de manera correcta su arte del dibujo a través de la creación del mural.

Cuantitativos:

04/02/2025

Para este taller se contó con una participación total de 4 ciudadanos todos hombres.

Cuantitativos:

05/02/2025

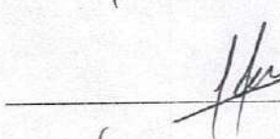
Para este taller se contó con una participación total de 6 ciudadanos todos hombres.

Cuantitativos:

06/02/2025

Para este taller se contó con una participación total de 6 ciudadanos todos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hernán Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Mural Ritmos de Colores

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

Fecha: 04/02/2025





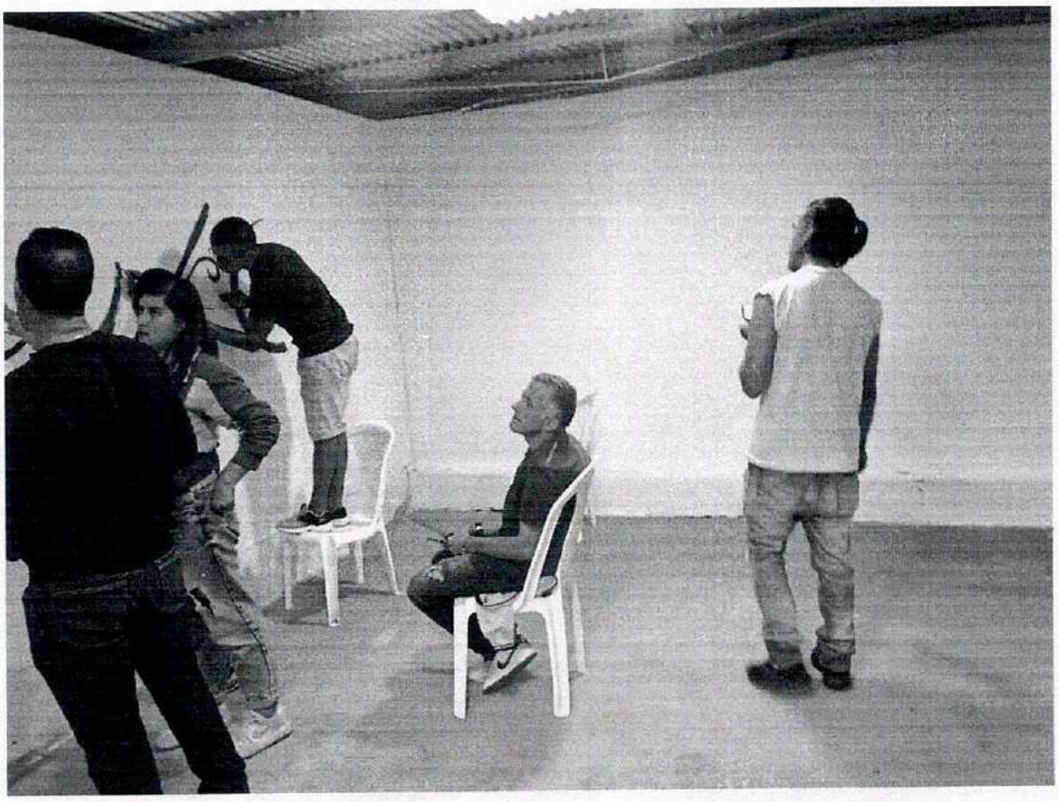
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Mural Ritmos de Colores

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

Fecha: 05/02/2025





REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Mural Ritmos de Colores

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

Fecha: 06/02/2025



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: Mural ritmos de colores

4. Fecha: 04/02/2025

5. Hora: 4:30 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79957635	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79374180	Juan Motta	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80034464	Oscar M	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	6883968	Jose Corzo	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernanda Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista (cultural)

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Moral Ritmos de colores

4. Fecha: 05/02/2025

5. Hora: 4:30 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79959635	Julio Cova	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	6863968	Jose Cozzo	64	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	79774180	JUAN MOTTA	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	80003464	Oscar Martinez	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1075	Diego ROMAN	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	4916487	Arley Arenas	35												
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Moval ritmos de colores
4. Fecha: 06/02/2025
5. Hora: 4:30 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79957635	Julio Ciro	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	6883968	Jose Corzo	64	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	80003464	Oscar Martinez	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1026588213	DIEGO ROMERO	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	80901361	LUIS PADILLA	38	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: Maria Ramirez
14. Cargo o rol del responsable: Tallerista cultural
15. Firma del responsable de la actividad:

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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:** 5/02/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leidy Muñetones	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: "Póngale sentidos a sus flujos" Fisiología y Salud Menstrual			

OBJETIVO GENERAL:
Explicar de manera clara, completa y libre de prejuicios la fisiología y el ciclo menstrual. Aportar conocimientos que permitan a cada persona, la identificación de signos y síntomas de alerta y de bienestar relacionado con su salud menstrual, a partir del conocimiento de los fluidos corporales relacionados con la experiencia menstrual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la menstruación como un tema de derechos para todas las mujeres.
- Propiciar información a los y las ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario para el entendimiento de la dignidad menstrual como una etapa sin estigmas ni privaciones.
- Reforzar y avanzar en procesos de Educación Menstrual para el Autoconocimiento y Autocuidado.

METODOLOGÍA:
El taller se desarrollará a partir de una la metodología socio educativa, la cual busca fortalecer las habilidades y capacidades de las y los ciudadanos. Por medio del módulo 3 como apoyo que nos brinda la secretaria de integración social, se abordará la fisiología menstrual implicada de manera directa; en segundo momento se profundizará en las fases del ciclo menstrual; en tercer momento se abordará de manera clara y precisa la información sobre los flujos que pueden ser indicativos para la salud menstrual y sexual y, por último, se desarrolla un acápite sobre el consumo de sustancias psicoactivas y su relación con el ciclo menstrual.

Adecuación:
Se adecuará el espacio, se prepararán sillas en mesa redonda invitando a las mujeres que se encuentran realizando proceso dentro de comunidad de vida.

Primer momento:
Con el apoyo del área de promotoría se realizará el llamado a los y las ciudadanas al espacio previamente preparado, una vez, la población se ubica, se indica el tema a tratar, objetivo y metodología, se inicia preguntando a los y las ciudadanas sobre el conocimiento que tienen del ciclo menstrual, para lo cual se realizan preguntas orientadoras como:
¿Qué saben de la menstruación?

Segundo momento:
Se brindará el espacio necesario para que los y las asistentes puedan dar respuesta a las preguntas, con la finalidad de lograr un espacio de reflexión y comprensión, se espera que todos participen. Se deja claro que pesar de todos los imaginarios que tenemos en contra de ello, en un sentido meramente físico o clínico de la experiencia de una menstruación fisiológica, el dolor, el di confort o lo sindrómico no tendrían protagonismo o siquiera lugar. Por ello la relevancia de reconocer la menstruación y los ciclos menstruales como un asunto de derechos humanos, de interés en salud pública y principalmente, como un asunto de apropiación, gestión y cuidado por parte de quienes menstrúan y de quienes, estando en roles de garantes de derechos, podemos aportar para que estas vivencias sean más dignas, informadas y sanas.

Tercer momento:
Seguidamente, como se ha mencionado se iniciará un debate relacionado con la sangre menstrual avanzando en el conocimiento y educación relacionado con la menstruación que tienen las mujeres y personas que habitan calle, igualmente se hace relación entre la menstruación y Consumo de Sustancias Psicoactivas, resaltando que por ser un proceso hormonal y que depende también de circunstancias del ambiente, la menstruación y, en general, el ciclo menstrual, sus fases, señales y todo lo que hemos visto sobre él, se ve alterado por el consumo de sustancias psicoactivas, las cuales, a su vez, hacen más vulnerable al sistema inmunológico.

Para finalizar se entrega información de ¡sabias que! en donde cada ciudadano se integró y comprendió cada mensaje allí plasmado, cerrando el espacio de esta manera.

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

TEMAS:

Higiene menstrual

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.
Algunos tratados internacionales particularmente relevantes para la salud e higiene menstrual son la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (CDPD).
En todo el mundo, contar con disponibilidad y acceso a agua segura, que los baños o letrinas estén en las mejores condiciones y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para el cumplimiento de los derechos humanos.
A medida que las niñas y los niños crecen, las brechas de género se expanden y en muchos casos, se refleja en una disminución de oportunidades y opciones de desarrollo para las niñas. La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al seguir siendo un tabú, lo que reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para millones de niñas y mujeres adolescentes en todo el mundo. De ahí la necesidad de generar recursos de aprendizaje sobre higiene menstrual.
Para algunas personas, la menstruación puede ser un inconveniente al que no le prestan mucha atención. No obstante, para millones de personas, esta, que es la más natural de las funciones del ciclo reproductivo, puede equipararse con el abuso (el inicio de la menstruación puede conducir al matrimonio infantil y a la violencia sexual, a violaciones de la autonomía corporal); estigma (destierro a los cobertizos de menstruación); oportunidades perdidas (abandonar la escuela debido al dolor, malestar y/o falta de productos de higiene personal); y pérdida de dignidad (falta de suministros en entornos humanitarios y de refugiados, donde incluso lo básico, como el jabón y el agua, están escasamente disponibles o simplemente no lo están).
El UNFPA apoya los derechos sexuales y reproductivos de todas y todos. Menstruar sin que a una persona se le eche de la casa ni deba dejar de realizar actividades, sin sentir miedo o vergüenza y sin ser tratada como inferior o expuesta a más vulnerabilidades no debería verse como algo controversial. Vivir con dignidad es un derecho humano que debe preservarse.

Menstruaciones dignas en habitantes de calle: la obligación del Distrito

La Sentencia T-398 del 2019 de la Corte Constitucional marcó un precedente histórico, al establecer la menstruación como un tema relevante en la agenda pública del país. En ella obliga al Distrito Capital a suministrar materiales de absorción de líquidos menstruales a las mujeres en condición de habitabilidad en calle.
La decisión responde a la tutela que presentó Martha Cecilia Durán Cuy, una habitante de calle, quien relató que en su menstruación "tuvo que usar trapos y reutilizar toallas higiénicas que encontraba en la basura", dado que carecía de posibilidades para gestionar su higiene menstrual, realidad que, según los magistrados, "constituye una flagrante violación de la dignidad humana y los derechos fundamentales a la salud".
El caso de Durán es una constante en muchas regiones del país. Según la encuesta Pulso Social del DANE, a mayo de 2021 casi el 15 % de las mujeres tenían barreras económicas para atender su menstruación. En agosto del año pasado, 683.000 colombianas no pudieron acceder a productos de higiene menstrual por falta de dinero y 82.000 usaron papel periódico, ropa vieja o trapos para absorber sus fluidos menstruales.
Según Juan Daniel Oviedo, director del DANE, esto pudo empeorar en la pandemia, entendiendo que la reducción de ingresos en los hogares redujo las probabilidades de adquirir elementos para la higiene menstrual y métodos anticonceptivos. La advertencia la hizo meses atrás Rosamund Ebdon, directora de Políticas Públicas de la ONG Plan International, al afirmar que "los precios de estos productos no solo han aumentado, sino que, como la pandemia ha afectado considerablemente los medios de subsistencia y los ingresos de los hogares, hay menos dinero para comprar productos sanitarios".
De acuerdo con la pirámide poblacional de Bogotá, en 2021 por cada 100 mujeres había 92 hombres; es decir, según el informe especial sobre demografía y salud del Observatorio de Salud Distrital, el 52,1 % de quienes viven en la capital son mujeres (4'082.618).
Sin embargo, no todas las vivencias menstruales son iguales para quienes son útero-portantes, teniendo en cuenta que también menstrúan los hombres trans y las personas no binarias. Para Isis Tijaro, fundadora del Colectivo Derechos Menstruales Colombia y autora del libro ´Nuestras reglas,

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

Menstruar viviendo en las calles
De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés), encargado de la salud sexual y reproductiva, "la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden tornar la menstruación en una etapa de estigma y privaciones". En ese sentido, se plantea que los procesos de menstruación son más complejos para quienes no tienen alimentación saludable, vivienda digna y acceso a agua potable, como mínimo.
Por tal motivo, y acatando la sentencia de la Corte, las secretarías de la Mujer, Salud e Integración Social, junto al Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (Idipron) asumieron la responsabilidad de otorgar los elementos necesarios para que las habitantes de calle en Bogotá puedan afrontar sus períodos menstruales.
"Hemos logrado algo importantísimo y es reconocer que la menstruación es un tema de derechos. Menstruar en pésimas condiciones puede vulnerar la vida y como Estado tenemos que trabajar para que esta se haga en condiciones dignas", afirma Yenny Maritza Guzmán, directora de Enfoque Diferencial en la Secretaría de la Mujer.
Sin embargo, según la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia, se estima que 500 millones de mujeres y personas útero-portantes carecen de conocimientos para garantizar su salud y bienestar durante la menstruación.
Punto que también desarrolla la experta Isis Tijaro en su libro, al enfatizar en que existe un gran desconocimiento del tema, a pesar de que el 51 % de la población menstrúa durante casi cuarenta años de vida.

Derechos sexuales: están encaminados a garantizar el ejercicio y desarrollo libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad, se fundamentan en el disfrute de la sexualidad y el erotismo, sin coacción y libre de toda forma de violencia, implican explorar y disfrutar una vida sexual placentera, sin miedos, vergüenza, temores, inhibiciones, culpa, creencias infundadas, prejuicios, que limiten la expresión de estos derechos. Para su ejercicio se requiere del acceso a servicios de salud sexual, para que se tomen medidas para la prevención y atención de Infecciones de Transmisión Sexual, y enfermedades y dolencias que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad.

Derechos reproductivos: se sustentan en la facultad que tienen todas las personas a tomar decisiones libres y sin discriminación, sobre la posibilidad de procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de conformar una familia y disponer de la información y medios para ello. Incluye el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, el derecho de las mujeres a la interrupción voluntaria del embarazo, a la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.

¿Qué son los Derechos Menstruales? Si queremos hablar sobre derechos menstruales, el primer ejercicio, propongo, es definir la menstruación en términos que faciliten el diálogo con los Derechos Humanos. Lo anterior con el objetivo de ir nombrando y estructurando el grupo que compone los Derechos Menstruales. Procedo a plantear una posible definición sobre la menstruación: La menstruación es una experiencia vital, resultado de una realidad biológica que se construye a partir de la vida íntima, histórica, cultural, social y política de una persona dentro de una sociedad determinada. Esta experiencia se relaciona de manera directa con el desarrollo pleno de la salud física, emocional, mental y espiritual de las niñas, mujeres y personas menstruantes, convirtiéndose en un aspecto esencial para el desarrollo individual, sociocultural, económico y político de las mismas.

Fuentes de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

- sillas, TV, computador

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en piscología, auxiliar de enfermería.

RESULTADOS:

Cualitativos: Los ciudadanos y ciudadanas logran avanzar en su desarrollo personal en la búsqueda de ampliar y ofrecer información clara sobre el ciclo menstrual sin prejuicios, acerca de los órganos y partes biológicas involucradas de manera directa en el proceso fisiológico, así mismo se concluyó entre los asistentes que las mujeres habitantes de calle por su condición su ciclo menstrual se ve alterado por el consumo de sustancias psicoactivas, en donde se sensibiliza que el consumo puede provocar hemorragias inesperadas entre menstruaciones, además de esto, el ciclo se volverá irregular, escuchando testimonio de una de las mujeres que asistió al espacio, de igual forma compartieron las vivencias de como lograban tener los métodos de recolección y llevar a cabo un aseo personal adecuado en sus días de menstruación.

Cuantitativos: Al espacio asistieron 8 participantes de género masculino y dos de genero femenino para un total de 10 asistentes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Póngales sentidos a sus flujos" Fisiología y Salud Menstrual

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

Fecha: 05/02/2025

Grupo de interés





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

Fecha de diligenciamiento: 05 02 2024

Número Ficha: 2025 (Año) 13 (Localidad) 775 (Proyecto) 7115 (Código Unidad Operativa) 13

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5.Barrio:	6. Número de horas:
"Ponle sentido a sus flujos" Fisiología y Salud Menstrual.	1 Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 Diálogos Comunitarios. 3 Encuentros Comunitarios. 4 Acciones Prevención Selectiva. 5 Acciones Prevención Universal. 6 Talleres EMAA	51129-1	Comunidad de vida el Rosario	San Benedo	2 horas

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
Jeid Muñetones M.	Cédula de ciudadanía 1 X — Cédula de extranjería 2	52656836

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD
1. Cédula de ciudadanía
2. Cédula de extranjería
3. Tarjeta de identidad
4. Registro civil
5. Permiso Especial de Permanencia
6. Permiso protección temporal
7. Pasaporte
8. Salvo conducto
9. Sin identificación

E. SEXO
1. Hombre
2. Mujer
3. Intersexual

F. GÉNERO
1. Masculino
2. Femenino
3. No Binario
4. Transfemenino
5. Transmasculino
6. Queer
7. No Informa

G. ORIENTACIÓN SEXUAL
1. Heterosexual
2. Homosexual
3. Bisexual
4. No informa

H. ESTADO CIVIL
1. Soltero-a
2. Casado-a
3. Separado-a / Divorciado
4. Viudo-a
5. Unión libre

I. NIVEL EDUCATIVO
1. Ámbito familiar primera infancia
2. Ámbito institucional primera infancia
3. Preescolar
4. Básica primaria incompleta(sin título)
5. Básica primaria completa(con título)
6. Básica secundaria y media incompleta(sin título)
7. Básica secundaria y media completa(con título)
8. Técnico
9. Tecnológico
10. Universitaria incompleta(sin título)
11. Universitaria completa (con título)
12. Postgrado incompleto (sin título)
13. Postgrado completo (con título)
14. Ninguno

J. OCUPACION U OFICIO
1. Trabajo Formal
2. Trabajo no Formal
3. Búsqueda de Trabajo
4. Estudiando
5. Oficios Del Hogar
6. Jubilado o pensionado
7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD
1. Visual
2. Auditiva
3. Intelectual/Cognitiva
4. Sordo Ceguera
5. Psicosocial/Mental
6. Física
7. Múltiple

L. GRUPO ETNICO
1. Indígena
2. Room (Gitano)
3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia
4. Palenquero-a de San Basilio
5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a. afro
6. Ninguno de los anteriores

M. GRUPO INDIGENA
1. Nasa (Páez)
2. Wayu
65. Pastos
4. Quillasinga
85. Uitotos
5. Senú
6. Sicuani
67. Tubu
7. Yanaconas
60. Misak Misak
30. Eperara-siapidara
9. Ingas
10. Cañamomos
16. Muiscas
11. Awa (Kwaiker)
15. Kichwas
45. Kankuamo
49. Kogui
13. Arhuacos
14. Pijao
50. Kubeo
35. Embera Chami
29. Empera Dóbida
34. Embera Katio
17. Ninguna de las Anteriores

Otro ¿cuál? Digite código del instructivo

O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Comunidad
2. Organizacion de la sociedad civil
3. Entidad estatal
4. Sector privado
5. Comunidad Educativa
6. Persona en riesgo de habitar calle
7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD: Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD: Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD: ¿Persona con discapacidad?	K. DISCAPACIDAD: Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	1	1033736153	1 Matamoros 2	1 Jhonatan 2 David.	33	1	1	1	1	8	3	SI / NO		6	17	SI / NO		Jhonatan matamoros
2	1	6549014	1 Zamorano 2	1 Arley 2	40	1	1	1	1	5	3	SI / NO		6	17	SI / NO		Aplaj

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

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número										¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	1	8190362	1 Pulido 2 Quintero	1 Francisco 2	66	1	1	1	1	3	3	SI / NO		6	17	SI / NO		
4	1	79867424	1 Aponte 2	1 Efrain 2	50	1	1	1	1	5	3	SI / NO		6	17	SI / NO		
5	1	80373873	1 Soicno 2 Martinez	1 Cesar 2 Orlando	54	1	1	1	1	6	3	SI / NO		6	17	SI / NO		
6	1	1030547952	1 Buitrago 2	1 Ana 2 Maicela	38	2	2	1	1	4	3	SI / NO		6	17	SI / NO		Maicela Buitrago
7	1	52860168	1 Sanchez 2	1 Socorro 2 Mayerly	44	2	2	1	1	6	3	SI / NO		6	17	SI / NO		MAYERLY
8	1	5824830	1 Villa 2	1 Alexander 2	44	1	1	1	1	6	3	SI / NO		6	17	SI / NO		ALEXANDER VILLA
9	1	79879700	1 Cardenas 2	1 Jhon 2 fernando	46	1	1	1	1	7	3	SI / NO		6	17	SI / NO		
10	1	72096015	1 Nieto 2	1 wilson 2	57	1	1	1	1	5	3	SI / NO		6	17	SI / NO		
11			1 2	1 2								SI / NO				SI / NO		
12			1 2	1 2								SI / NO				SI / NO		

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario		**FECHA:** 05/02/2025	**HORA INICIO:** 10:30 am **FINAL:** 04:00 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"

OBJETIVO GENERAL:

Promover acciones pedagógicas orientadas al manual de convivencia y su respectiva implementación en comunidad de vida por medio de expresiones artísticas y culturales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la importancia del manual de convivencia en comunidad.
- Recalcar el significado de la convivencia para el buen trato con los demás.
- Fortalecer el reconocimiento del manual de convivencia a través de acciones pedagógicas y culturales.

METODOLOGÍA:

Se realizará la jornada "De parche por la convivencia" en aras de promover acciones pedagógicas orientadas al manual de convivencia y su respectiva implementación en comunidad de vida por medio de expresiones artísticas y culturales, con base en la línea de atención III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES. Por medio de la cual, se pretende fortalecer en las y los ciudadanos el valor del manual de convivencia, con base en su previa lectura y socialización, para posteriormente de acciones culturales buscar la implementación en las diferentes casas de la comunidad. Las propuestas culturales permiten generar interés en los y las ciudadanos para fomentar la apropiación de las temáticas abordadas desde comunidad de vida.

Adecuación: Esta actividad se realizará en casa 1 y casa 2, por lo cual, se reunirán a los y las ciudadanos en el comedor para brindar las respectivas indicaciones y posteriormente desplazarse a las casas en compañía de el equipo profesional de turno.

- **Primer momento:**

Se iniciará la actividad con el saludo del equipo profesional y las indicaciones para la jornada, las cuales consisten en dividir el grupo por casas, para que de manera mancomunada, cada casa pueda plasmar las diferentes acciones y talleres que se han realizado en comunidad frente al manual de convivencia. Por otro lado, se recalcará a los ciudadanos que el poder reconocer en el manual una ruta de convivencia no solo para la comunidad sino para su diario vivir les ayudará a fortalecer sus relaciones sociales y redes de apoyo.

- **Segundo momento:**

Estando ya dividida la casa, se realizará por parte del equipo profesional una contextualización de la importancia de realizar ese tipo de actividades y posteriormente un recordatorio de lo que se ha adelantado en la comunidad frente al manual, así pues, con los ciudadanos dispuestos para la actividad se procede a explicarles las acciones que se van a realizar a continuación. Cada casa deberá en un mural plasmar las características y puntos mas importantes del manual de convivencia, este mural debe cumplir con particularidades como: debe ser estético, pues será parte de la casa donde ellos actualmente viven, debe estar ubicado en un lugar visible para que todos puedan tener acceso y por último, debe estar mediado por una expresión cultural creada conjuntamente con los ciudadanos y equipo profesional.

- **Tercer momento:**

Para iniciar el cierre de la actividad, la casa 1 deberá socializar a la casa 2 su mural y viceversa evidenciando en ello la apropiación conceptual y humana del manual para la convivencia, posteriormente por parte de promotoría y equipo profesional realizaran la respectiva reflexión y compartirá con los ciudadanos la inauguración de un buzón de convivencia, donde reposara impreso el documento del manual para la convivencia, puesto que al poder tenerlo a la vista es más fácil interiorizarlo e interpretarlo con sus compañeros y compañeras.

Reacondicionamiento del espacio: Al finalizar la actividad se solicitará a cada uno de los grupos dejar los diferentes espacios en excelentes condiciones.
Una vez terminada la jornada, se les pide a los participantes que dejen el espacio organizado y limpio, sin rastro de basura o manchones de pintura.

TEMAS:

Manual de convivencia en comunidad:

Documento que guía la formulación e implementación de acuerdos para la convivencia, basados en los principios de la justicia restaurativa, con el propósito de contribuir a la transformación y manejo de conflictos de convivencia al interior de los servicios sociales para la atención del fenómeno de la habitabilidad en calle. Es relevante comprender que los servicios sociales planteen un escenario de encuentro entre personas que habitan la calle, en riesgo, y servidoras y servidores públicos, cuya interacción depende de sus vivencias individuales y colectivas, sustentadas en sus historias y creencias, que dan vida a unas prácticas de relacionamiento particulares, que cuando se ponen en escena, pueden dar a lugar a situaciones de conflictividad y conflictos sociales que deben ser atendidos, procurando el reconocimiento mutuo de los derechos, la exaltación de la diversidad, la participación y el fortalecimiento de los vínculos de confianza.

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

Acuerdos restaurativos: es la decisión consensuada que toman las personas involucradas en un proceso restaurativo encaminada a atender las necesidades y las responsabilidades individuales y colectivas. Esta decisión debe alcanzarse por medio del consentimiento libre y voluntario de los participantes. Los acuerdos deben contener obligaciones razonables y proporcionadas con el daño ocasionado por la conducta contraria a la convivencia social.

Espacio restaurativo: se refiere al lugar en el cual se desarrollan las prácticas restaurativas formales y reuniones. Es un espacio que cumple condiciones adecuadas de privacidad, ambientación y seguridad que permiten una mayor apertura de las personas para los encuentros en los cuales participan, contribuyendo a la generación de bienestar y confianza. Estos espacios pueden ser nombrados de manera creativa por los actores de los servicios sociales; por ejemplo, salón de paz, zona restaurativa.
Reconocimiento y responsabilización Reflexión y reconocimiento de la responsabilidad propia en el daño causado a los demás actores del servicio social, redes de apoyo y comunidad en general; evaluando sus actos y las consecuencias de estos, haciéndose cargo de forma autónoma del desarrollo de acciones de reparación y (en la medida de lo posible), garantías de no repetición. La responsabilización busca fomentar un aprendizaje y una conciencia social que influyan en las decisiones futuras, de modo que las personas puedan regular su comportamiento y evitar poner en peligro la convivencia social y la interacción armónica entre los actores de los servicios sociales. La responsabilización implica el reconocimiento de los actores de los servicios sociales como sujetos titulares de derechos.

Acuerdos restaurativos: es la decisión consensuada que toman las personas involucradas en un proceso restaurativo encaminada a atender las necesidades y las responsabilidades individuales y colectivas. Esta decisión debe alcanzarse por medio del consentimiento libre y voluntario de los participantes. Los acuerdos deben contener obligaciones razonables y proporcionadas con el daño ocasionado por la conducta contraria a la convivencia social.

Centro de atención: se refiere al lugar o sede donde se implementan los procedimientos de ingreso, prestación y egreso de los servicios sociales de la Subdirección para la Adultez y constituye un escenario de encuentro entre algunos actores, principalmente personas que habitan la calle, en riesgo, y servidoras(es) públicos, cuya interacción depende de sus vivencias individuales y colectivas, sustentadas en sus historias y creencias, que dan vida a unas prácticas de relacionamiento particulares, que cuando se ponen en escena, pueden dar a lugar a situaciones de conflictividad y conflictos sociales que deben ser

atendidos, procurando el respeto y el reconocimiento mutuo de los derechos, fortaleciendo o restaurando los vínculos y la confianza, para la construcción de la convivencia social. "Se constituye como una forma de implementar un servicio que atiende una necesidad o demanda específica aportando en el cumplimiento de los objetivos y la oferta del servicio social".

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

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

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

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

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

Espacio restaurativo: se refiere al lugar en el cual se desarrollan las prácticas restaurativas formales y reuniones. Es un espacio que cumple condiciones adecuadas de privacidad, ambientación y seguridad que permiten una mayor apertura de las personas para los encuentros en los cuales participan, contribuyendo a la generación de bienestar y confianza. Estos espacios pueden ser nombrados de manera creativa por los actores de los servicios sociales; por ejemplo, salón de paz, zona restaurativa.

Servicio social: conjunto de acciones integradas que buscan atender las necesidades sociales identificadas en las ciudadanas y los ciudadanos, familias y comunidades que habitan en la ciudad de Bogotá, en el marco de la protección social, el Sistema Distrital de Cuidado y la integración territorial, poblacional y diferencial, con el fin de aportar progresivamente a la superación de condiciones de vulnerabilidad, ampliación de capacidades, generación de oportunidades y acciones de corresponsabilidad.

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

- Papel, temperas, pinceles, lápiz, papel craft, iris y foami.

Humano:

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

RESULTADOS:

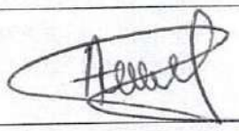
Cualitativos:

Durante el espacio los ciudadanos se mostraron receptivos y expectantes frente a la temática del día, por lo que su participación fue activa, pues, por medio de la reflexión y la transversalidad se busca potenciar

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

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 70 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
0 mujer
0 hombres, entre los cuales 0 se identifica como persona perteneciente a la comunidad LGTBIQ+
Total: 70 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Harvey Díaz S

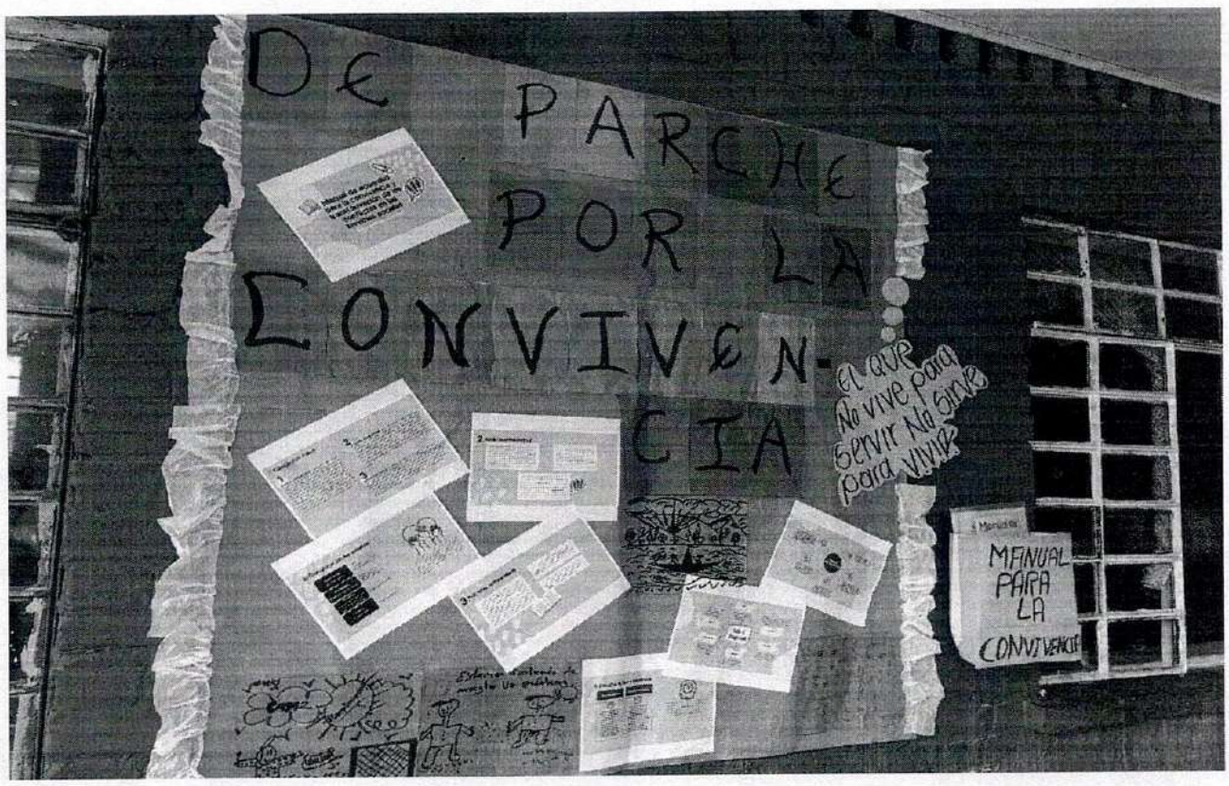
REGISTRO FOTOGRAFICO

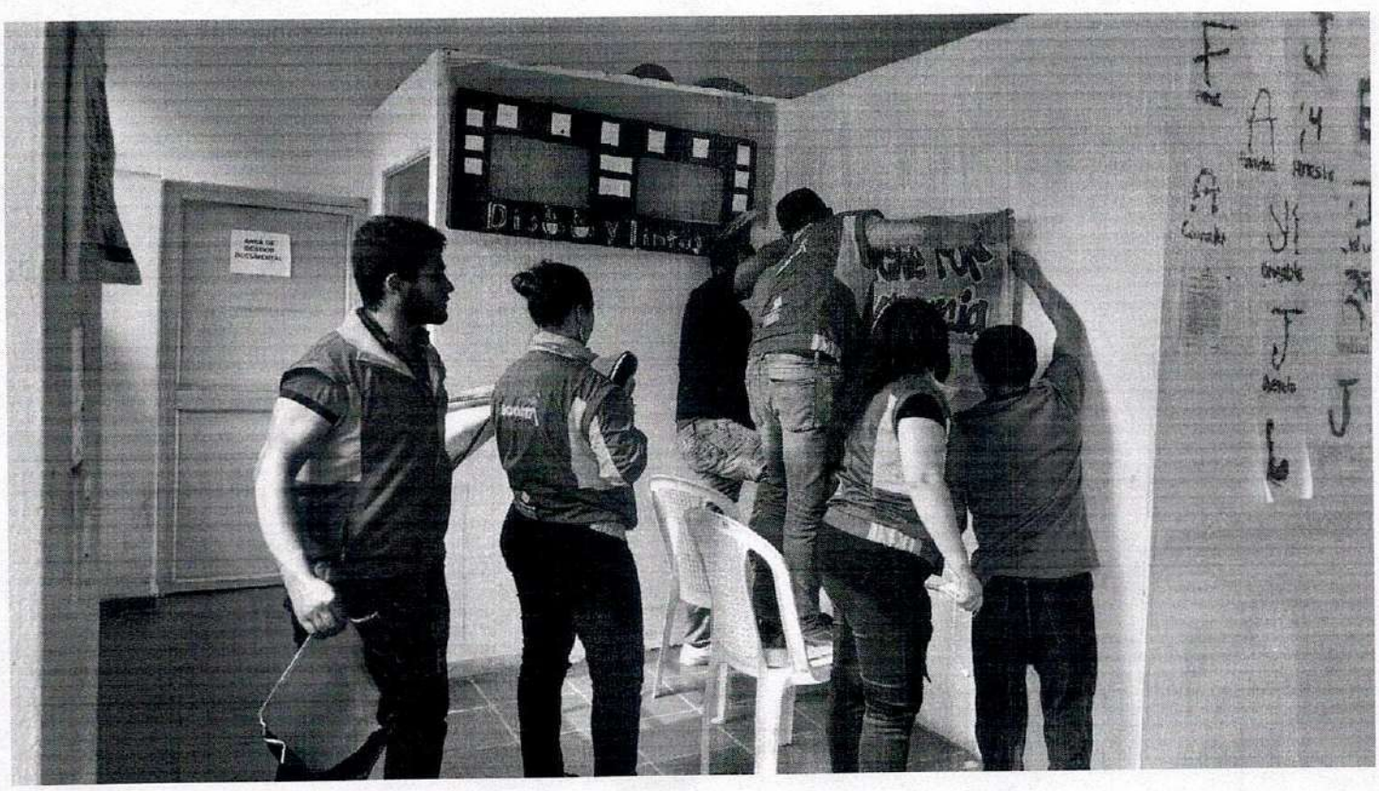
Actividad: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"

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

Fecha: 05/02/2025

Actividad transversal





REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"

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

Fecha: 05/02/2025

Actividad transversal



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: Manual de acuerdos para la Convivencia "De parche por la convivencia" | 4. Fecha: 05/02/2025 | 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		
1	CC	1077413982	Luis Martinez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis	
2	CC	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80721391	Adolfo Montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Adolfo	
4	CC	6883968	Jose Corso	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1014797174	JHONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					JHONNY	
6	CC	19482026	Edgar Rizo	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edgar Rizo.	
7	CC	79889692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7194985	Elkin Perez	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80236314	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79675461	Juan Carlos Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	94422238	Jhon Alexander Ramirez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1049925918	Janer Navarro	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1026155881	Diego Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego R.	
14	CC	79239602	Fabio Barrero	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					5/02/2025	
15	CC	75079764	Andres Castaño	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	8726226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero.	
17	CC	7545755	Mario Gomez Diaz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1128046463	Johan Cogollo	30	No aplica	No aplica	No aplica			X					C.C.	
20	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	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 www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2020/politicas_publicas/2021111_en_f_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.pdf
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"

4. Fecha: 05/02/2025

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	1115184888	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	80034464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	1015431937	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	1115068632	Maibel Montero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	1024534	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	79979358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	1023944488	Juan Calleyes	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
29	CC	80913495	Jesus Quintero	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
30	CC	1033733875	David Calvo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
31	CC	1136912721	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	1026552582	Diego Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
33	CC	1073844384	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
34	CC	80249436	Rafael Riaño	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	72096015	Wilson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
36	CC	80902469	Maikol Valencia	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
37	CC	1014764132	Mayerli Ramirez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	6540014	Arley Zamorano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	8190362	Francisco Rulido	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	1030547192	Ana Buitrago	38	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: Manual de acuerdos para la convivencia "Deparche por la convivencia"

4. Fecha: 05/02/2025

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	79379200	Jhon Fernando Cardona	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
42	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
43	CC	5.924.830	ALEXANDER ZULUAGA	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
44	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
45	CC	1023671432	Victor Manuel	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
46	CC	79867424	Efrain Aponte	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
47	CC	80504980	Leonardo Fabio Velazquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
48	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
49	CC	80901369	Luis Padilla	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
50	CC	1032444097	Chantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
51	CC	52379789	Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
52	CC	1033276153	Jhonatan matamoros	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
53	CC	1014267640	Nelson Tapias	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
54	CC	80117370	Manuel Bautista	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
55	CC	11511470	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
56	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
57	CC	80373873	CESAR SORIANO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
58	CC	1033705862	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
59	CC	1012328692	Jorge Jaramillo	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
60	CC	80374804	Jorge Beltran	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_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

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: Manual de acuerdos para la Convivencia "De parche por la convivencia"
4. Fecha: 05/02/2025
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	1077923802	Luis Martinez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
2	CC	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80721391	Adolfo Montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Adolfo	
4	CC	6883968	Jose Corso	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1014197317	JHONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					& HONNY	
6	CC	19482026	Edgar Rizo	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79882692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7144985	Elkin Perez	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80236314	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79675546	Juan Carlos Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	94422738	Jhon Alexander Ramirez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1049925498	Janer Navarro	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1026155821	Diego Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego R.	
14	CC	79239602	Fabio Barrero	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					F 9/1/2025	
15	CC	75079714	Andres Castaño	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	8726226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero	
17	CC	7545755	Mario Gomez Diaz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1128044463	Johan Cogollo	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	80746821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						

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 http://www.integracionsocial.gov.co/images/pdf_docs/2022/politica_protexus/2021x111_en_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

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: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"

4. Fecha: 05/02/2025

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	1115184858	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	80034649	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	1015431937	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	1115068632	Maibel Tocnero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	1024530	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	79974358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	1023444989	Juan Callejas	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
29	CC	80913495	Jesus Quintero	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
30	CC	1033733875	David Calvo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
31	CC	1136912721	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	1026552552	Diego Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
33	CC	1073844384	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
34	CC	80248936	Rafael Riaño	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	72096015	Wilson Nieto	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	8090 21469	Maikol Valencia	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
37	CC	1041764327	Mayerli Ramirez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	65480140	Ashley TAMOSANO	000	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	8190362	Francisco Rubio	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	1030547952	Ana Buitrago	38	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_(in_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: Manual de acuerdos para la convivencia "De parche por la convivencia"
4. Fecha: 05/02/2025
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	79879200	Jhon Fernando Cardona	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
42	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
43	CC	5924.830	ALEXANDER ORTIZ	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
44	CC	80748939	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
45	CC	1023671482	Victor Manuel	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
46	CC	79867424	Efrain Aponte	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
47	CC	80504980	Leonardo Fabio Velazque	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
48	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
49	CC	80901369	Luis Padill	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
50	CC	1032444097	Chantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
51	CC	52379789	Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
52	CC	1033736153	Jhonatan matamoros	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
53	CC	1014767690	Nelson Tapias	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
54	CC	80117370	Manuel Bautista	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
55	CC	1151114770	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
56	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
57	CC	80373873	CESAR SORIANO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
58	CC	1033705862	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
59	CC	1012328692	Jorge Lozada	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
60	CC	80374804	Jorge Beltran	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:

Autorizacion para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaria 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 Secretaria 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.

14. Confía en ti

Tú eres quien debe dirigir y escoger que camino quieres tomar y seguir. Por tanto, es importante que confíes en ti y que por más que, como ya hemos dicho, puedas equivocarte nunca se pierda la confianza en uno mismo.

15. No dudes en pedir ayuda

Si te ves superado por la situación, te notas perdido, sin saber que direccionan tomar, como proceder, **no dudes en pedir ayuda a un profesional de la psicoterapia**. Al final empezar una nueva vida comporta muchos cambios que como hemos dicho nos generan incertidumbre y nos producen miedo, así que tener el apoyo de una persona formada y que nos puede dar estrategias útiles para nuestro caso particular, es de mucha ayuda.

Fuentes:

¿Cómo volver a empezar en la vida? 15 consejos psicológicos

(2) Reflexión | ¿Cómo volver a empezar en la vida? - YouTube

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, Mesas, hojas, lápices, Lista de asistencia

Humanos:

- Profesional de Trabajo Social, Ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS

Cualitativos:

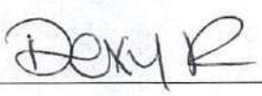
Se da complimiento a los objetivos del taller en donde los y las participantes, logran identificar que para establecer unas metas y alcanzarlas para tener una mejor calidad de vida, primero deben reconocer que desean cambiar ciertas cosas en su vida, así mismo reconocieron que el proyecto de vida debe estar basado en la realidad de cada persona, tanto en su entorno como en sus cualidades personales y hacer un análisis de la situación actual, les permitirá tener más claro cuál es tu punto de partida.

De otro lado, reconocieron que es importante sanar cosas del pasado que no los deja avanzar hacia el futuro, y poder tener claros los objetivos, siempre trabajando desde las pequeñas acciones para poder alcanzarlos, y que las oportunidades siempre van a estar, simplemente en ocasiones por el miedo al fracaso no se arriesgan.

Cuantitativos:

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

- **Hombres:14**
- **Mujeres:0**
- **Población diferencial (LGBTI):1**

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Harvey Ortiz

Registro fotográficas

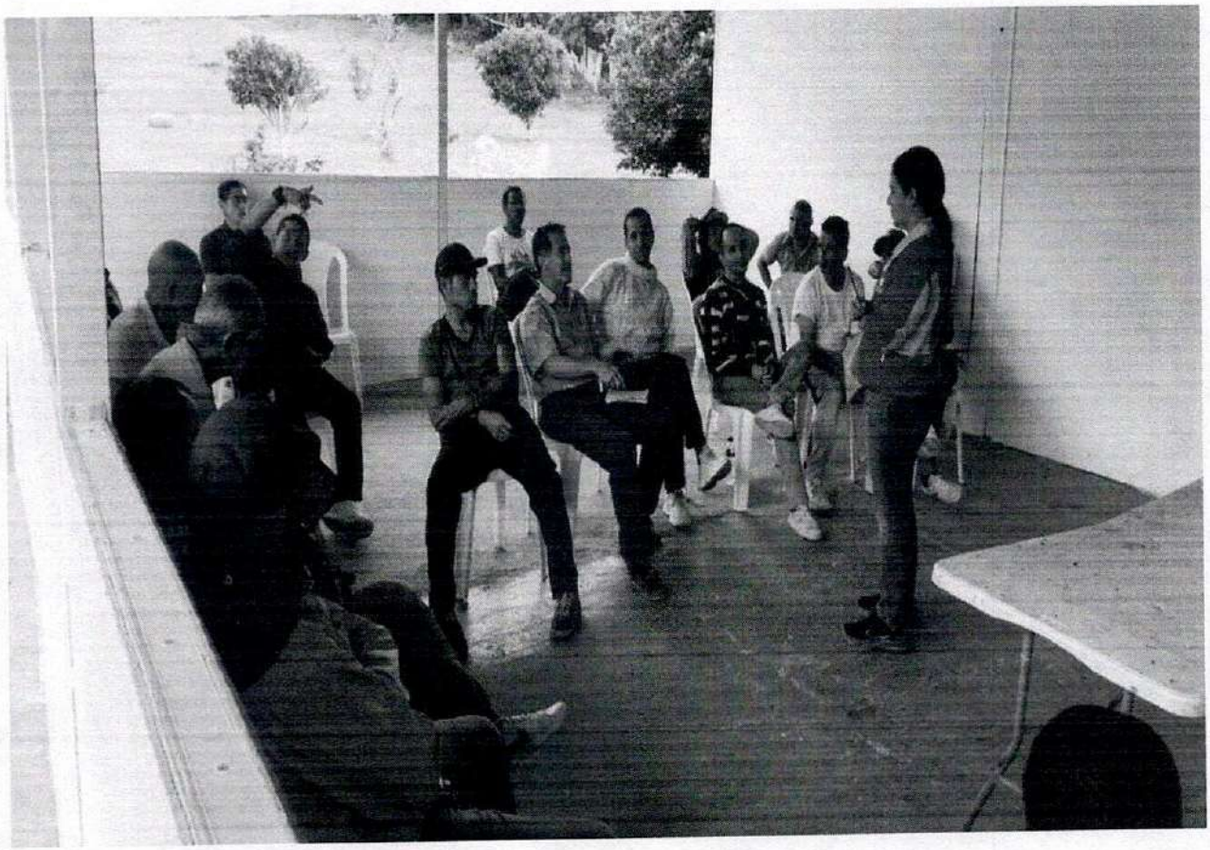
Nombre de la actividad: La ruta de mi futuro

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

Etapa III

Fecha: 05/02/2025





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 población Habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: la ruta de mi futuro
4. Fecha: 05/02/2025
5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1074742382	LUIS HILLER TO	42	NO aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	8196362	Francisco Rolido	68	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	79647546	Juan Carlos Garcia	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	6549044	Alex Moreno	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA.	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1150686373	Manuel Moreno	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	10105584	Carlos Zuleaga	64	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	1128046663	JOHAN LOCELO	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	19482048	Edgar RIZO T	60	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	C.C.	79685313	ERICK NIETO	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	1010222110	Nelson Andres Fandiño Nieto	29	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	6883968	Jose Cotzo	63	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	1033733895	David Calvo Remissio	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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:** 5/02/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**		Leidy Johana Muñetones

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Prevención de recaídas

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer en las y los ciudadanos, habilidades, capacidades y estrategias que les permita el afrontamiento de situaciones o eventos de la cotidianidad que podrían llegar a ser factores asociados a una reincidencia o recaída por consumo de sustancias psicoactivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a las y los ciudadanos en la identificación de los factores protectores con los que cuentan para la prevención de recaídas.
- Identificar los factores disparadores del deseo de consumo a fin de que las y los ciudadanos pongan en práctica las estrategias para afrontar de manera asertiva y oportuna las situaciones desencadenantes que pueden llevar a la recaída
- Brindar un espacio de diálogo y escucha activa en el cual los y las ciudadanas manifiesten las inquietudes respecto a la prevención de recaídas.

METODOLOGÍA:

A partir de la línea de atención: desarrollo personal para la inclusión social, se utilizará la metodología psicoeducativa, la cual permitirá el fortalecimiento de habilidades en las y los ciudadanos que conlleven a minimizar el riesgo de recaídas de durante y posterior al egreso de la comunidad de vida. El taller está dirigido a las y los ciudadanos de etapa IV, con línea de atención, III fortalecimiento de las redes de apoyo, las gestiones y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación
Se convocará a las y los participantes de etapa III, a asistir al espacio, se ubicarán las sillas en mesa redonda a fin de que se logre una interacción entre todos los participantes, promoviendo el dialogo y la escucha activa.

Primer momento
Para iniciar el espacio se brindará un saludo de bienvenida y se mencionará el objetivo del taller, así mismo se solicitará a cada participante que indiqué su estado de ánimo, los avances más significativos obtenidos en el proceso de crecimiento y desarrollo personal y los temores que se pueden generar al pensar o asumir el egreso de comunidad de vida.

Segundo Momento
Posterior a generar el espacio de escucha a cada participante se procederá a brindar una orientación por medio del abordaje de los conceptos "prevención" y "recaída", para lo cual se hará uso de una lluvia de ideas, en la cual se promoverá en las y los ciudadanos el debate en torno a estos conceptos; así mismo, se realizarán una serie de preguntas orientadoras, las cuales conllevarán a la reflexión de eventos pasados en los cuales debido a la falta de experiencia, herramientas o de consciencia han tomado decisiones inadecuadas para su vida y su bienestar individual. Luego de escuchar las percepciones y puntos de vista de las y los ciudadanos, se orientará respecto a las acciones de prevención, indicando que estas deben ser acordes a la realidad de cada persona, evidenciando que, aunque no se pueden generalizar un tratamiento de prevención de recaídas para todas las personas, se entregara una fotocopia en donde deberán dar respuestas a unas preguntas que tienen que ver con el reconocimiento de emociones a la hora de consumir sustancias psicoactivas.

Tercer momento
Luego de haber generado el espacio de escucha se procederá a que las y los ciudadanos puedan compartir con sus compañeros cuáles son esas estrategias que utilizarán para prevenir o afrontar una posible recaída por consumo de sustancias psicoactivas. Al finalizar se realizarán recomendaciones generales, tales como la importancia de hacer un uso adecuado del tiempo libre, mantener una comunicación asertiva con la red de apoyo, realizar actividades que generen sensaciones de bienestar, fortalecer la dimensión espiritual y aprender a pedir ayuda cuando sea necesario, a fin de gestionar las emociones de una manera asertiva.

Para finalizar se realizará proyección de unas diapositivas con información relevante que cada asistente debería conocer, de igual forma se contestaran preguntas e inquietudes frente al tema tratado.

Reacondicionamiento del espacio

Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio y los elementos utilizados

Temas

Prevención de recaídas

La prevención de recaídas es la parte más importante de la terapia para el paciente con problemas de adicciones. Su objetivo es identificar situaciones de alto riesgo para la vuelta al consumo, entrenamiento en habilidades de afrontamiento para situaciones de riego, entrenamiento en estrategias para afrontar el craving y los pensamientos asociados al consumo de sustancias (Luengo, Romero y Gómez-Fraguela, 2001).

El paciente debe aprender conductas alternativas al consumo. También se le entrenará en afrontar los consumos puntuales o caídas para evitar que esta conducta se prolongue en el tiempo y se convierta en una recaída.

Existen muchos estudios que demuestran la eficacia de la prevención de recaídas en el tratamiento de la dependencia de sustancias.

La terapia de grupo es una herramienta muy importante que los pacientes deben utilizar, ya que en ella se fomenta el sentimiento de pertenencia a un grupo y hace que los pacientes se liberen del estigma asociado a esta enfermedad, razones por las que aumentan su autoestima y estado de ánimo y hace que mejoren su grado de compromiso con el proceso terapéutico.

En la prevención de recaídas es especialmente importante el reconocimiento de las señales de riesgo por parte del paciente, ya que le ayuda a reconocerlas a tiempo y poder actuar en consecuencia.

Gorski y Miller (1986) identificaron 11 síntomas de recaída. Cuando tiene lugar una recaída no tienen por qué estar presentes todos, pero es frecuente la presencia de muchos de ellos:

1. Un **cambio de actitud** en el que el paciente siente que participar en el programa de recuperación ya no es necesario o se produce un cambio en una situación de la vida cotidiana que señala un evento potencialmente estresante.
2. **Tensión elevada**. El paciente tiene dificultad para pensar, manejar sentimientos y emociones, enfrentar el estrés, dormir, sentimientos de vergüenza, culpa, desesperanza, etc.
3. Regreso a la negación, en particular en lo relacionado con el estrés. Se observa al paciente estresado, pero se niega a hablar de ello o niega su existencia.
4. Una **recurrencia de los síntomas de abstinencia**, que son especialmente propensos a ocurrir en momentos de estrés. Son peligrosos porque el paciente puede recurrir al consumo de alcohol para encontrar alivio de los síntomas.
5. **Cambio de comportamiento.** El paciente comienza a actuar de manera diferente, a menudo después de un período de estrés y se observa un cambio en la rutina diaria.
6. Ruptura social. La estructura social que el paciente ha desarrollado comienza a cambiar. Por ejemplo, ya no se reúne con su entorno no relacionado con el consumo, o se retira de su familia.
7. **Pérdida de la estructura**. La rutina diaria que el paciente ha construido en el programa de recuperación se altera. Por ejemplo, duerme demasiado tarde, se salta las comidas, o no realiza cuidados higiénicos.
8. **Pérdida de juicio**. El paciente tiene dificultad para tomar decisiones o toma decisiones que son muy imprudentes. Puede haber signos de entumecimiento emocional.
9. **Pérdida de control del comportamiento**. El paciente comienza a tomar decisiones irracionales y no es capaz de interrumpir o alterarlas.
10. **Pérdida de opciones**. El paciente se siente estresado y cree que las únicas opciones son reanudar el uso de drogas o sufrir un colapso emocional o físico extremo.
11. **Recaída**, en la que se reanuda el uso de la sustancia.

Janis y Mann (1982), desarrollaron un modelo centrado en "la toma de decisiones en conflictos", en el que describen cinco patrones de afrontamiento decisional: adherencia sin conflicto, cambio sin conflicto, evitación defensiva, hipervigilancia y vigilancia. Explican que la persona al tomar una decisión importante experimentará estrés, lo cual influirá en la decisión que tome. Dos de los patrones que desarrollan se consideran relevantes en el proceso de recaída: 1. Hipervigilancia; este patrón puede ser provocado por el estrés, generado en situaciones consideradas de alto riesgo; la persona, en lugar de valorar alternativas y buscar información necesaria, escoge en forma apresurada involucrarse en la conducta adictiva para encontrar rápidamente alivio. 2. Evitación defensiva; se fundamenta en delegar la responsabilidad y en atenuar las contradicciones de las alternativas escogidas (racionalizaciones y negociaciones), como un plan encubierto dirigido a la recaída; como si el individuo intentara evitar ser consciente de ello, un mecanismo defensivo ante la ansiedad y la culpa asociadas a la realización de la conducta adictiva. En este sentido, el proceso hacia la reincidencia puede ser guiado por decisiones aparentemente sin importancia, hasta colocarlo al borde de la recaída.

Situaciones o Estímulos de Alto Riesgo

Las situaciones o estímulos de alto riesgo, tienen una función central dentro del modelo de "recaídas" desarrollado por Marlatt (citado en Casas y Gossop, 1993), quien de acuerdo con los resultados obtenidos

en un estudio sobre condicionamiento aversivo hacia la bebida en 1978, identificó la presencia de ocho factores al momento de producirse un episodio de recaída; dichos factores también han sido identificados en muchos otros estudios como los realizados con consumidores de heroína, jugadores compulsivos, fumadores, bulímicos (Marlatt y Gordon, 1980). Dichos factores se han clasificado en dos categorías: Activación de las creencias básicas relacionadas con las drogas Estímulos de alto riesgo (internos o externos) Pensamientos automáticos DESEO DE CONSUMIR / IMPULSO Creencias facilitadoras (permiso) Centrarse en las estrategias instrumentales (acción) DESLIZ 11 1. Intrapersonales o internos: Estados emocionales negativos y positivos, estados físicos negativos, control personal, deseos intensos y tentaciones. 2. Interpersonales o externos: Conflictos interpersonales, presión social hacia el consumo y celebración. Los estímulos o factores de alto riesgo acompañan siempre a las personas en su vida cotidiana, pero retoman mayor significancia cuando la persona se encuentra en proceso de recuperación y sobre todo cuando la persona está altamente comprometida con su propósito de mantener la abstinencia. Una situación de alto riesgo es entendida, en términos generales, como cualquier situación (incluidas las reacciones emocionales derivadas de tal situación) que representa una amenaza para la sensación de control que tiene un individuo y que aumenta el riesgo, en este caso de una recaída. Feldman (2000), plantea que las causas que pueden llevar a la recaída son situaciones multifactoriales y no la consecuencia a un factor aislado. Los diferentes factores que contribuyen a la generación de una probable recaída, según la autora son: · Estados de ánimo (enojo, ansiedad, depresión, aburrimiento, soledad, culpa, vacío, etc.). · Conductuales (falta de habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, manejo del tiempo libre, etc.). · Cognitivas (actitudes, creencias, expectativas relacionadas al uso de drogas, y la recuperación, baja autoeficacia, etc.). · Ambientales y relaciones interpersonales (disponibilidad a la droga, presión social sea directa o indirecta, no contar con un soporte positivo, realizar cambios importantes en la vida, conflictos interpersonales, etc.). · Fisiológicas (severidad de la adicción, enfermedades físicas, dolor físico, intenso urgente por consumir o craving, etc.). · Psicológicas y psiquiátricas (trastornos mentales o de personalidad, problemas psicológicos no resueltos, otras conductas compulsivas, etc.). · Espirituales (culpa y vergüenza excesiva, falta de significado y propósito en la vida, sentimientos de vacío, dificultad para disfrutar la vida, lejanía con personas significativas, etc.). Así pues, los estímulos de alto riesgo pueden ser diversos y varían de una persona a otra según se presente la situación y las características personales con las que enfrenta dicha situación. Cuando varios estímulos internos y externos le traen a la persona recuerdos asociados a la adicción, activan en él deseos de consumo; sin embargo, si la situación no significa una amenaza seria a su sensación de autocontrol, entonces no habrá riesgo para el mantenimiento de la abstinencia; pero si dichos estímulos son suficientemente intensos, y la persona se expone a ellos por un tiempo suficiente y, además, se dan en un entorno o ambiente propicio, es decir que los potencie, entonces, la conjunción de dichos elementos incrementarán los deseos (conformados por recuerdos, imágenes, pensamientos, sensaciones, emociones), hasta generar altos niveles de apetencia e impulsos, constituyéndose en una seria amenaza para la sensación de autocontrol, trasformándose en alto riesgo para una recaída. Luego ocurre el procesamiento de información o proceso cognitivo, un proceso donde se evalúa la situación, examinando las ganancias y pérdidas (a corto y largo plazo), lo que implica una situación de afrontamiento decisional: consumir o mantener la abstinencia; en este momento es cuando algunos mediadores cognitivos entran en juego: la autoeficacia y la toma de decisiones, ¿la persona se siente y es capaz de enfrentar las situaciones de alto riesgo? ¿Qué patrón de afrontamiento decisional asumirá frente a dicha situación? En este sentido, los estímulos influyen en las decisiones que toma una persona; no desencadena la conducta adictiva automáticamente. Como resultado de esa evaluación no queda más que optar por cuál camino seguir: mantener el propósito de abstinencia, abandonar tal propósito o aplazarlo. Como ya se mencionó, los índices de recaídas de las personas con problemas de adicción a las diferentes sustancias son elevados. Una posible explicación de por qué ocurre ésto, es que estas personas no sean capaces de reconocer las situaciones como de riesgo, porque no están lo suficientemente atentas a dichas situaciones o porque sea una nueva situación para ellas, por lo que no conocen las respuestas adecuadas para enfrentarlas o no sean capaces de usar estrategias de protección aunque las conozcan o porque se encuentran en un estado emocional demasiado intenso; existen pues una gran variedad de razones que llevan a las personas a recaer en el consumo. 12 Sin embargo, el aspecto más importante en este dilema, es que no hay que esperar a que las situaciones de alto riesgo tomen un curso no deseado; si se tiene en claro que la recaída en un proceso y cuáles son los principales elementos que intervienen, entonces también es claro que la persona en recuperación puede actuar con anticipación ante las situaciones de alto riesgo (internas y externas) que en un momento dado las colocan al borde de la recaída; dicho de otra manera, es hacer lo que comúnmente se conoce como prevenir las recaídas. Ello implica, un proceso donde el individuo se capacite en la identificación y anticipación de los eventos que lo ponen en riesgo de consumir nuevamente y aprenda a controlarlos

Fuentes:

Maria Robles (2020) prevención de recaidas, tomado de https://mariarobles.es/prevencion-de-recaidas/

Prevencion de recaidas (2010) tomado de: http://www.intranet.cij.gob.mx/archivos/pdf/materialdidacticotratamiento/manualprevrecaidas.pdf

RECURSOS:

Físico:

- Sillas, televisor,computador.

Humano:

- Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la actividad los ciudadanos se mostraron receptivos y colaboradores, sus argumentos fueron asertivos y lograron realizar los ejercicios de reflexión y diálogo propuestos, indicaron que, gracias a este tipo de temáticas, han logrado adquirir herramientas para afrontar el egreso de una manera adecuada, identificando sus recursos personales y habilidades con las que cuentan, que les permitirán afrontar de una manera asertiva las diferentes situaciones que se pueden presentar. De igual manera por medio de la visualización de los videos y las diapositivas los ciudadanos reconocieron los disparadores internos, lo cuales son claves para su proceso de recuperación. Los ciudadanos manifiestan que fue pertinente el tema tratado pues de esta forma refuerzan aún más su área personal, reflexionar sobre el aquí y el ahora, y ver cómo va su proceso entorno la recuperación de su proyecto de vida.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 7 ciudadanos hombres.

FIRMA DERESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jair Herney Dias G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Prevención de recaídas
Línea de atención III: Ffortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Fecha: 5/02/2025
ETAPA: III





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Pagina: 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: Prevención de recaidas
4. Fecha: 05/02/2025
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 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	1033745562	Jhon Mora	38	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X						
2	CC	1047447555	Ronald Melendez	32	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X					Ronald	
3	CC	1047447914	JHONNY ESTITIA BANCO	37	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X					JHONNY	
4	CC	1032446042	EMANUEL RAMIREZ	33	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X						
5	CC	80373870	CESAR SORIANO	54	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X						
6	CC	79631392	Luis Fontecha	54	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X						
7	CC	7174985	Elkin Perez	50	NO Aplica	NO Aplica	No aplica			X						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14			0													
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Leidy Hurtenes M.
14. Cargo o rol del responsable: psicologa
15. Firma del responsable de la actividad:

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

C
tec

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: 5/02/2025**	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 4:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Milena Tejada	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Emprendimiento empresarial

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a ciudadanos y ciudadanas en la importancia de generar planes de emprendimiento empresarial a través de propuestas teórico-prácticas a nivel innovadora y sostenible que fortalezca sus habilidades productivas y/o de orden socio laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
Orientar a los ciudanos y ciudadanas en procesos de un emprendimiento empresarial
Identificar las oportunidades y amenazas del mercado actual.
Realizar un análisis de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas para entender mejor el entorno competitivo.

METODOLOGÍA:

La metodología de intervención será de orden psicoeducativo, Línea de atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, La gestión y aprovechamiento de las oportunidades, con etapa cinco a través de la cual pretende que los ciudadanos adquieran conocimientos en emprendimiento empresarial.

El taller se desarrollará en el kiosco, sillas y mesas estarán dispuestas en el primer momento en mesa redonda.

Primer momento:

Con previa organización del aula, materiales, se brinda la bienvenida y presentación de la temática a desarrollar a los ciudadanos ubicados en mesa redonda.

Se realiza preguntas orientadoras sobre sueños en la vida, definición de emprender, habilidades y gustos que cada ciudadano y ciudadana debe plasmar en un papel para compartir posteriormente con su grupo.

Segundo momento:

Se realiza actividad "Braisntorning de nuevos productos" en donde cada participante expone necesidades e ideas novedosas que den respuesta a esa necesidad.

Posteriormente la terapeuta socializa la temática: definición de emprendimiento, pasos y/o etapas.

Cada ciudadano se agrupa en un equipo, en total son tres para socializar su mural de sueños, habilidades y necesidades desarrollado inicialmente de forma individual, pasa un líder de cada equipo, lo socializa y se retroalimenta cada aspecto.

Tercer momento:

Se genera un espacio para reflexión y retroalimentación sobre el tema, se indaga a los ciudadanos cuales fueron los aprendizajes adquiridos, fortalezas, debilidades y aspectos por mejorar de la actividad y así finalizar.

Reacondicionamiento del espacio
Se le solicita a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio en completo orden aseo, sillas dispuestas en fila, se agradece y se da por concluida la actividad

TEMAS:

El emprendimiento es la acción de iniciar y desarrollar un negocio o proyecto, con el objetivo de generar valor económico y social.

La palabra emprendimiento proviene del latín prendĕre, que significa "atrapar", "coger" o "tomar".
¿Qué es el emprendimiento?
Hoy en día es habitual escuchar el término emprendimiento, pero, ¿qué preguntas nos debemos hacer ante este término? En la siguiente enseñanza, pretendemos hacer una primera aproximación a estas preguntas, que iremos complementado en las próximas semanas.
¿Qué es emprendimiento? Emprendimiento social, diferencia entre emprendedor y emprendedor social. ¿Quién es el emprendedor? ¿Qué actitudes necesita un emprendedor? ¿Qué necesidades tiene el emprendedor?
¿Qué es emprendimiento?
Con el término emprendimiento identificamos el efecto de emprender, un verbo que hace referencia a llevar adelante una obra o un negocio. Como recuerda el de ESADE, no existe una definición comúnmente aceptada de iniciativa emprendedora. Algunos autores la consideran una actividad relacionada con la otros han puesto el énfasis en el descubrimiento de oportunidades y otros se han centrado en la creación de nuevas empresas.
En resumen, como indica el emprendimiento implica convertir una idea nueva en una innovación exitosa utilizando habilidades, visión, creatividad, persistencia y exposición al riesgo.
Emprendimiento social

Como una primera pincelada, podemos entender que el emprendimiento social incluye aspectos como: una idea innovadora unida a una visión emprendedora cuyo objetivo es generar un cambio social profundo.

Podríamos decir que existe **emprendimiento social** cuando se completan las siguientes fases:

1. Identificación de un entorno injusto y estable que causa exclusión, marginación o sufrimiento a un segmento de la humanidad, el cual carece tanto de medios económicos como de influencia política para conseguir cualquier mejora que les beneficie.
2. Identificación de una oportunidad en este entorno injusto. Desarrollo de una proposición de valor social que implique inspiración, creatividad, acción directa, valentía y fortaleza que consiga modificar el sistema.
3. Forjar un nuevo equilibrio que libere el potencial atrapado o alivie el sufrimiento del grupo desfavoreci do; creación de un nuevo ecosistema que asegure un mejor futuro para el grupo beneficiario o incluso toda la sociedad.

El emprendimiento es una ocupación que requiere de demandas contextuales, destrezas y funciones de las personas, que de no ser del buen funcionamiento y la presencia de algún déficit o limitación, se vería restringida la participación de la persona en el proceso de emprender.

Definir el emprendimiento como un acto que simplemente genera un beneficio económico sería reducir los aportes positivos y obviar la demanda de funciones corporales, de contexto y, por lo tanto, también de las destrezas de ejecución que ocupacionalmente pertenecen a la persona que emprende. Desde este punto de vista, se puede considerar que emprender puede ocasionar en la persona no solo bienestar económico, sino que también genera bienestar integral, es decir, en primer lugar, hay que considerar a la persona como un ser participativo ocupacional, pues tiene la capacidad de elegir ocupaciones y actividades que generen satisfacción personal y que a su vez estas ocupaciones le sean significativas y sean motivadas a realizarlas de acuerdo con los intereses de la persona; en segundo lugar, es necesario contemplar el emprendimiento como una ocupación, en términos de roles, voliciones, actividades significativas, calidad del desempeño, ambiente, demandas de actividades, etc. Es importante afirmar que la persona es un ser ocupacional por naturaleza y que el emprendimiento es una ocupación que contiene inmersas diferentes actividades que tienen características y demandas de algunos aspectos ocupacionales, además, existe una constante interacción de la persona con diferentes contextos en los que el emprendimiento tiene competencia. Al involucrarse la persona dentro de un proceso de emprendimiento, se puede evidenciar que se asumen patrones de ejecución, los cuales cumplen con actividades inmersas dentro de las ocupaciones. Estos patrones de ejecución se pueden traducir en roles, hábitos y rutinas que el emprendimiento exige o demanda para el desarrollo del mismo. Partiendo desde este punto, se debe considerar a la persona como un emprendedor, que tiene como principal objetivo generar estrategias que satisfagan una necesidad personal y/o social, con ideas de negocio innovadoras, que generen impacto, produzcan bienestar económico y, por ende, satisfagan las necesidades de una persona o un grupo poblacional.

Fuente: file:///C:/Users/Elena/Downloads/adm-ojs2014,+ART+9%20(1).pdf

RECURSOS:

Físicos: Kiosco, sillas, ayudas audiovisuales, marcadores esferos
Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

RESULTADOS:

Cualitativos: se alcanzó el objetivo propuesto teniendo en cuenta que los ciudadanos y ciudadanas manifiestan gusto y motivación por la temática, refieren la importancia de adquirir herramientas en emprendimiento empresarial como medio de fortalecimiento en sus habilidades socio-laborales.

Se integran, conectan y desarrollan los pasos de cada una de las actividades socializadas, también manifiestan buenos niveles de comunicación con sus pares y terapeuta, se evidencia trabajo en equipo, compromiso y responsabilidad.

Cuantitativos:

La actividad conto con la participación total de once (11) ciudadanos de género masculino, los ciudadanos manifiestan gusto, motivación y participan activamente de cada una de las actividades propuestas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sandra Tejada

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
Nombre de la actividad emprendimiento empresarial
Línea de Atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo. La gestión y aprovechamiento de las oportunidades
Etapa 5
Fecha: 5/02/2025





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: Emprendimiento empresarial

4. Fecha: 05/02/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1136912791	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79884698	Alejandro Villamil	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7976607	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80030633	Andres Padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7151746	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79979700	Jhon Fernando Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1012278628	Andres Rocha	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1580x732	Diego de la Calle	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1039725	Jesus Mayo	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80721591	Adolfo Montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14			0													
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Tejada

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: Sandra Tejada

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en: https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_tr_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	06/02/2025
Lugar:	Jornada de distensión.
Horario:	06:15am – 7:20 pm.

OBJETIVO

Realizar una debida preparación física, como prevención del sedentarismo a través de acciones de índole físico diario como principal herramienta para mejorar las capacidades y habilidades físicas, además de favorecer el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y bienestar.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 3, fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.

Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 5:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 6:10 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de san bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes.

Al llegar a la cancha se realizarán algunos estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que realice ejercicios de tonificación y fortalecimiento de tren inferior para distensionar cargas y regular emociones, para las personas que no les guste mucho el entrenamiento se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.

Para culminar la jornada de distensión, a las 7:00 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar o trotar hacia la comunidad de vida y así llegar a tomar su desayuno.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
05:30 am	Llamado a la población.
06:00 am	Bebida caliente.
06:15 am	Salida de comunidad de vida.
06:35 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:35 am 07:00 am	Jornada de distensión (preparación física)
07:20 am	Retorno a comunidad de vida.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.
BOMBEROS, Sasaima. ANA LUISA CASTILLO, 3108846399. ESTACION DE POLICIA, SUB INTENDENTE ARCINIEGAS, 3102516091. HOSPITAL HILARIO LUGO, URGENCIAS, 3174271880.

OBSERVACIONES
Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 6 participantes, 1 mujer y 6 hombres, además se explicó y recordó a cada uno de los y la ciudadana presentes, lo que significa una jornada de distensión física a través de una caminata o trote, lo que genera asimismo al ser una actividad física, también es un gran desgaste energético, ayudando a cada uno de los presentes a segregar neurotransmisores del tipo, dopamina, serotonina, endorfinas que ayudan a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estos talleres son de gran beneficio para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir realizando un buen acondicionamiento físico y seguir mejorando en bienestar dentro del servicio.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.


REDMI NOTE 13 PRO
06/02/2025 06:46


REDMI NOTE 13 PRO

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Jornada de distension

4. Fecha: 06/02/2025

5. Hora: 6:75 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	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	NO Aplica	NO Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
2	CC	52378789	Maria Cristina Gallardo	47	NO Aplica	NO Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1026552912	Diego Prieto	38	NO Aplica	NO Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79974358	Henry Sierra	46	No Aplica	NO Aplica	No Aplica			X					Henry Sierra	
5	CC	6549014	Ayler RAMIRANO	40	NO Aplica	NO Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					JHON JAVIER	
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_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:** 06/02/2025	**HORA:** INICIO: 08:30 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	ALEJANDRO BEJARANO	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Selección el Rosario (Artes marciales)

OBJETIVO GENERAL:
Reducir el estrés, la ansiedad y el desgaste energético en los miembros de la comunidad de vida a través de la práctica de artes marciales, promoviendo la relajación, el bienestar emocional y la regulación del estrés.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Medir los niveles de estrés y ansiedad antes y después de la práctica de artes marciales.
- Incorporar técnicas de relajación y meditación en la práctica de artes marciales.
- Fortalecer la salud física y emocional a través del desgaste energético.

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, dando inicio al fortalecimiento de la autonomía a través de las artes marciales fomentando la disciplina y la autoconfianza en los practicantes con la toma de decisiones:

- **Entrenamiento Autogestionado**: Permitir que los y las participantes elijan las técnicas o ejercicios que quieren fortalecer en clase.
- **Objetivos Personales**: Animar a los y las participantes a establecer metas individuales y a desarrollar planes para alcanzarlas.

Fomentar la regulación de emociones a través de:

- **Juegos y Simulaciones:** Usar ejercicios que requieran autocontrol, como sparring controlado, donde los y las participantes deben pensar antes de actuar.
- **Técnicas de Enfriamiento:** Enseñar a los y las participantes a reconocer cuando están sobrecargados emocionalmente y cómo tomar un momento para calmarse.
- **Ejercicios de Respiración:** Técnicas de respiración que ayuden a los y las participantes a concentrarse y a la vuelta a la calma, especialmente antes y después del entrenamiento o después de situaciones intensas.
- **Meditación:** Incorporar breves sesiones de meditación para fomentar la conciencia y la atención plena que ayuden a los y las participantes a concentrarse en su cuerpo y su entorno.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.
- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se formaran y se realizará el saludo marcial seguido se iniciara el entrenamiento con 10 minutos de meditación fomentando la conciencia y la atención plena que ayuden a los y las participantes a concentrarse en su cuerpo, su entorno y proporcionando espacios seguros de apoyo emocional.
- **Segundo Momento:** Seguido se realizarán ejercicios de movimiento articular con el fin de predisponer al cuerpo y evitar lesiones, activación y fase central que consiste en los movimientos básicos del taekwondo desarrollando el estado físico, la capacidad motriz gruesa y el desgaste energético como estrategia para la regulación de emociones de cada participante.
    1. Movilidad articular general
    2. Tren inferior
    3. Tren superior
    4. Activación entrada en calor y desgaste energético con ejercicios de skiping alto, medio y bajo
    5. Trabajo de lateralidad con el fin de trabajar la capacidad temporo-espacial
    6. Ejercicios de elasticidad y flexibilidad, Split y Spagat
    7. 1ra patada básica, patada frente (ap chagui) al aire
    8. 2da patada básica, patada filo (yop chagui) al aire

9. 1ra patada básica, patada frente (ap chagui) a la paleta o foco de precisión
10. 2da patada básica, patada filo (yop chagui) a la paleta o foco de precisión
11. Se realizará los primeros 12 movimientos de defensa de la figura del kendo
12. La acción repetitiva de dichos movimientos mejorar su acerbo motor y generara desgaste energético con el fin de fomentar la regulación emocional en las y los ciudadanos

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

- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, 10 minutos de meditación con Técnicas de respiración que ayuden a los y las participantes a concentrarse para el regreso a la calma haciendo una auto evaluación de las técnicas aprendidas y de las mejoras que deben realizar para la siguiente clase, se indagara frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su día.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

El Taekwondo es un antiguo Arte Marcial de origen Coreano, actualmente un moderno deporte olímpico con una sólida organización a nivel mundial y Nacional, con una gran aceptación dentro de personas de diferentes edades y sexo. Como ejercicio físico, el Taekwondo tiene un gran efecto sobre el crecimiento, desarrollo, salud y la condición física de los jóvenes y adultos. El sistema técnico y la forma del Taekwondo están concebidos para desarrollar el control de todas las partes del cuerpo, expresar equilibrio y permitir flexibilidad en todas las articulaciones del mismo. Ayuda también a aliviar la fatiga y el estrés, incrementados por la civilización moderna. Como deporte contemporáneo, el Taekwondo ha desarrollado técnicas, reglas y prendas de protección adecuadas, minimizando las lesiones y promoviendo el juego justo. Como una herramienta educacional, el Taekwondo declara que la meta de la práctica es hacer del practicante un verdadero ser humano junto con la condición y mejoramiento físico de cada uno. Está orientado al mejoramiento de la mente y el espíritu del ser humano. El rol educacional del Taekwondo es dirigir al practicante para que se entrene en el arte de la perfección. Para alcanzar esto, los practicantes deben entender los principios técnicos orientados a alcanzar la adaptación a una vida humana más amplia, a través de una disciplina constante. El Espíritu del Taekwondo es la búsqueda de la virtud humana.

El Taekwondo no sólo es una disciplina marcial y deporte olímpico, si no también es una forma de educar atreves del deporte, el cual entrega "principios y valores" que van de la mano con la formación del ser humano, el Taekwondo es sinónimo de:

- Responsabilidad
- Honestidad
- Comprensión
- Respeto
- Tolerancia
- Confianza
- Compromiso
- Puntualidad
- Solidaridad
- Justicia
- Cooperación

Kyu Hyung Lee, "realizó un estudio sobre la relación existente la práctica de Taekwondo y el desarrollo de la personalidad en las personas en Seúl. De acuerdo de los resultados de este estudio, las personas que practicaron Taekwondo mostraron un mejor control de impulsos, menos ansiedad. Además de esto se mostraron más respetuosos, con buenos modales y con un desarrollo de habilidades como líderes positivos, sumado a un aumento en su autoestima. Otro dato importante es que el desarrollo de estas características se acrecentaba en la medida que las personas aumentaban el tiempo de práctica, vale decir, aumentaba a lo largo del tiempo y que, por otro lado, mientras mayor fuera la persona que entrena, mayor se mostró su aumento en estas características".

"Otro estudio realizado sobre los efectos positivos de la práctica del Taekwondo en las personas, lo hace David R. Law, quien hace referencia a que el Taekwondo, así como cualquier arte marcial, puede tener beneficios para la salud mental. Por otro lado, destaca que los niveles de agresividad de una persona que practica artes marciales tienden a disminuir conforme aumenta su tiempo de práctica"

"La autoridad es respetada admirada y el practicante es acompañado por el maestro y va construyendo su camino aprendiendo saberes técnicos que son más visuales por decirles de algún modo, junto con otros saberes".

"Con el entrenamiento del Taekwondo, se inculca el respeto y la cortesía, lo que hace que las personas sean más comprensivas con los demás. Se vuelven más seguros y con mayor confianza, lo que los ayudará en situaciones difíciles en su vida cotidiana. El practicante de Tae Kwon Do se vuelve más seguro de sus

capacidades, ya que en cada sesión se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo y esto les eleva su autoestima".
Beneficios que ofrece el taekwondo en aspectos como:
A nivel físico: Sobre todo la flexibilidad (trabajo práctico de miembros inferiores), trabajo dinámico por medio de la puesta en práctica de las técnicas de pierna. Coordinación (viso-pédica y viso-manual), ya que durante la puesta en marcha de las diferentes técnicas se fundamenta un correcto equilibrio para una buena y adecuada ejecución (debido a que una clara base de sustentación es fundamental para la ejecución de las técnicas).
A nivel cognitivo: Trabajo memorístico (repaso de las variadas técnicas y su ejecución). Trabajo en la percepción por medio de los estímulos (anticipación y percepción espaciotemporal).
A nivel afectivo-social: Las actividades individuales y en grupos, contribuyen a reforzar los lazos entre estudiantes, la comunicación, el refuerzo y mejoramiento de su control corporal y a su vez la autoestima.

ACTIVIDAD FÍSICA
La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.
Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
También se le llama "Fitness".
Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.
Comenzar a incluir la actividad física en el día a día generalmente resulta difícil, tanto de iniciar como de mantener, sin embargo, existen diferentes estrategias para facilitarlo, como la inclusión familiar, el prescribirla con una receta formal y comprensible, medir el progreso y fomentar la retroalimentación Bidireccional, trabajar basándose en motivaciones, metas y gustos personales
para promover el apego, generar dependencia y gusto por la actividad, y lo más importante, predicar con el ejemplo que además le otorga un voto de confianza al profesional de la salud por parte de la familia que busca su consejo. Por encima de todo lo anterior que permite su unificación se encuentra el individualizar cada una de las prescripciones y recomendaciones que ofrecemos a nuestra población.

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

RECURSOS

Físicos:
- Salón de artes marciales, paletas o focos de precisión, kendos

Humanos:
- Ciudadanos de la comunidad de vida, tallerista.

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante el desarrollo del taller se dio cumplimiento al objetivo establecido ya que se trabajó: la meditación proporcionando espacios seguros y de apoyo emocional, calentamiento dinámico, las patadas básicas dando una mejora de la salud física, mental y emocional de los participantes en el proceso de desarrollo personal generando un desgaste energético como estrategia de canalizar emociones. Los participantes manifiestan que el entrenamiento les ha servido para poder descargar energía negativa acumulada, siguen aprendiendo algo nuevo y poder meditar controlando sus emociones, mejorando su salud mental y su estado físico con los ejercicios realizados, comprometiéndose a realizar entrenamientos autogestionados y avanzando en su disciplina.

Cuantitativos:
Durante el taller asistieron un total de siete (7) ciudadanos, los cuales todos son de género masculino diferentes equipos de referencia y diferentes etapas, todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

SELECCIÓN EL ROSARIO (ARTES MARCIALES)
LÍNEA DE ATENCIÓN II NOMBRADA; PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL DESDE EL AGENCIAMIENTO DE CAPACIDADES.
FECHA: 06/02/2025





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: Seleccion el Rosario (Artes moviales)

4. Fecha: 06/02/2025

5. Hora: 08:30 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1053210[illegible]	Omar Bentuje	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Omm	
2	CC	1078[illegible]658	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
3	CC	1[illegible]3	dorman Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
4	CC	1122[illegible]67	Jhon Jairo Ricardo	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
5	CC	94472338	Jhon Patiño	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
6	CC	1[illegible]	Tessa Abello	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
7	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilmer Nieto	
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bogotano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_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, debe 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:** 06/02/2025	**HORA:** Inicio: 8:45 am Final: 10:00 am

ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Sandra Milena Tejada

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Contacto: "Yoga y Visualización positiva"

OBJETIVO GENERAL:
Disminuir en ciudadanos y ciudadanas niveles de estrés, ansiedad través de técnicas de visualización positiva y yoga que les permita liberar tensiones acumuladas, favoreciendo gestión emocional y niveles de bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Promover en ciudadanos y ciudadanas niveles de relajación que favorezca gestión emocional y estados de bienestar.

Proporcionar estrategias de visualización positiva a ciudadanos y ciudadanas que generen conexión con metas y objetivos trazados con el proceso en comunidad.

METODOLOGÍA:

La metodología de intervención será de orden Psicoeducativo, Línea de atención III: Fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y aprovechamiento de las oportunidades.

Primer momento: Inicio

Con previa organización del aula, materiales, se brinda la bienvenida y presentación de la temática a desarrollar a los ciudadanos ubicados en mesa redonda con los ojos cerrados.
Se realiza una actividad de" visualización positiva "que les permita niveles de relajación y conexión cuerpo-mente.

Segundo momento: Desarrollo

Terapeuta realiza un proceso de sensibilización a los ciudadanos sobre la importancia de prácticas actividades de yoga de forma periódica y sobre todo al inicio a al finalizar sus rutinas.

En el cual cada ciudadano debe expresar beneficios al implementar la práctica de yoga, posteriormente por parejas deben pasar y realizar la rutina en las colchonetas previamente organizadas.

La terapeuta también socializa aspectos generales sobre visualización positiva, técnicas y beneficios.

Tercer momento Cierre

Se genera un espacio para reflexión y retroalimentación sobre los beneficios del yoga y la visualización positiva en el manejo de estados de ansiedad, disminución de estrés y estado emocional.

Se indaga a los ciudadanos cuales fueron los aprendizajes adquiridos, fortalezas, debilidades y aspectos por mejorar de la actividad y así finalizar.

Reacondicionamiento del espacio

Se le solicita a los ciudadanos y ciudadanas, que dejen el espacio en completo orden aseo, sillas dispuestas en fila, se agradece y se da por concluida la actividad.

VISUALIZACION POSITIVA

La visualización positiva consiste en evocar en la mente imágenes que representen escenarios agradables o beneficiosos. Sin embargo, es importante otorgar a escenas un alto grado de realismo.

Es decir, vivirlas como si verdaderamente estuvieran sucediendo.
Esta es la principal diferencia entre visualizar e imaginar.

En suma, se trata de una actividad que se ejecuta con intención, con conciencia y con un objetivo claro. Visualizar ha de convertirse en un hábito, pues cuanto más se practica, se obtienen resultados más ostensibles.

Beneficios de la visualización positiva
La visualización positiva puede implementarse con diversos fines. Algunos son más enfocados al bienestar subjetivo y otros más dirigidos a obtener resultados tangibles. En cualquiera de los casos, sus beneficios son dignos de tener en cuenta.

Induce estados de relajación y bienestar
Al practicar la visualización positiva, la persona entra en un estado de calma y concentración muy beneficioso. La frecuencia cardiaca disminuye, la mente se tranquiliza y el cuerpo se relaja.

Si se aplica con regularidad, puede obtenerse una significativa reducción del estrés y de la ansiedad. Además, se trata de una técnica útil para quienes padecen insomnio. Al visualizar se desplazan los pensamientos intrusivos, que son causantes muchas veces de las dificultades para dormir.

Permite superar temores y enfrentar retos
La visualización forma parte de varias técnicas psicológicas empleadas en el abordaje de fobias y otros trastornos de ansiedad. Por ejemplo, la desensibilización sistemática o la exposición en imaginación son protocolos de intervención que utilizan la capacidad imaginativa de la persona.

En ellos se invita al paciente a visualizarse en la situación temida, pero experimentando tranquilidad y realizando un buen desempeño. Tras varias repeticiones, el temor y la ansiedad disminuyen y la persona logra enfrentar esos retos con éxito.

Ayuda a mejorar diferentes habilidades
Esta es una de las aplicaciones más interesantes y mejor documentadas de la visualización positiva. Y es que múltiples estudios han demostrado su eficacia a la hora de mejorar las habilidades y la competencia de las personas en diferentes tareas. Por ejemplo, los deportistas de élite la utilizan para visualizarse rindiendo de forma óptima y obteniendo los primeros puestos.

Mejora la autoconfianza
La visualización nos ofrece una agradable sensación de control respecto a lo que acontece en nuestra vida. Y es que no solo nos permite fijar unos objetivos, sino que somos más capaces de ponerlos en práctica posteriormente.

¿Cómo se practica la visualización positiva?

1. Mejorar la capacidad de visualizar
No todas las personas tienen la misma facilidad para evocar, deliberadamente, escenas impregnadas de realismo. Recordemos que imaginar no es lo mismo que visualizar.

No obstante, esta capacidad puede entrenarse. Para ello, puedes comenzar por observar la habitación en la que te encuentras, cerrar los ojos y tratar de revivir la escena con todos sus detalles.

2. Relajación
Para que la visualización sea efectiva es importante practicarla con tiempo y con calma. Es decir, has de encontrar un lugar cómodo, tranquilo y silencioso, cerrar los ojos y reducir tu activación. Practicar la respiración diafragmática puede ayudarte a lograr este estado.

3. Visualizar la escena
A continuación, es momento de generar mentalmente esa escena e implicarse en ella con los cinco sentidos. Puedes visualizar un entorno natural y percibir los colores, los sonidos o los aromas con todo lujo de detalles, sintiendo que estás inmerso en ese escenario.

Pero también puedes visualizarte practicando piano, moviendo tus dedos sobre el teclado y escuchando los sonidos que produces. O manteniendo una charla agradable y fructífera con tu jefe.

4. Repetición
Por último, es importante que estos ejercicios de visualización se practiquen de forma regular. Dedicar unos 10 minutos cada día a evocar estas escenas y las emociones asociadas puede ser suficiente.

Practica la visualización positiva
La visualización positiva puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, tu confianza y a incrementar tu desempeño en diversas tareas. Además, se trata de una técnica sencilla y agradable de implementar. Por ello te animamos a practicarla y observar los resultados.

Recuerda que la sensación de realismo es la clave. Así que visualiza las escenas en primera persona y trata de impregnarte del sentimiento que las acompañaría. Si eres constante, los beneficios te sorprenderán.

Fuente: https://mejorconsalud.as.com/poder-visualizacion-positiva/

El yoga

El yoga es una práctica que combina cuerpo y mente, se considera uno de los muchos tipos de enfoques complementarios e integradores de la salud y combina disciplinas físicas y mentales que pueden ayudar a alcanzar tranquilidad en el cuerpo y la mente. Todo esto puede ayudarte a relajar y a controlar tanto el estrés como la ansiedad.

El yoga tiene muchos estilos, formas e intensidades. El hatha yoga, en especial, puede ser una buena opción para controlar el estrés. El hatha es uno de los estilos de yoga más comunes y, posiblemente, a los principiantes les gusta su ritmo más lento y movimientos más sencillos. No obstante, la mayoría de las personas obtienen beneficios con cualquier estilo de yoga, así que todo es cuestión de preferencias personales.

Los componentes principales del hatha yoga y de las clases más generales de yoga son:

Posturas: constituyen una serie movimientos destinados a incrementar la fuerza y la flexibilidad. varían desde acostarse en el piso sintiéndose completamente relajado hasta poses más complicadas que exigen casi llegar al límite físico.

Respiración: Controlar la respiración es una parte importante del yoga. enseña que el control de la respiración ayuda a tomar control del cuerpo y a tranquilizar la mente.

Meditación o relajación: Favorece el tomar consciencia y estar más atento al momento presente, sin generar juicios.

Beneficios del yoga para la salud:

- Reducción del estrés: varios estudios han demostrado que el yoga ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad, además de mejorar el estado de ánimo y la sensación general de bienestar.
- Mejor estado físico teniendo en cuenta que puede llevar a tener mejor equilibrio, flexibilidad, amplitud de movimiento y fuerza.
- Tratamiento de afecciones crónicas: a nivel cardio-respiratorio

Precauciones al practicar yoga

Se requiere supervisión si se tiene alguna de las siguientes situaciones:
Hernia de disco
Riesgo de coágulos sanguíneos
Afecciones oculares, como glaucoma
Embarazo: si bien el yoga es seguro para la mayoría de las mujeres embarazadas, hay que evitar ciertas posturas
Problemas de equilibrio graves
Osteoporosis grave
Presión arterial no controlada
En estas situaciones, podrías practicar yoga si tomas algunas precauciones, como evitar ciertas posturas y estiramientos. Si tienes dudas o presentas síntomas, como dolor, consulta al médico para asegurarte de que el yoga te esté beneficiando y no perjudicando.

Fuente:https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2018/11/16/consejos-de-salud-yoga-para-combatir-el-estres-y-encontrar-serenidad

RECURSOS:

Físicos: aula: Renacer
Humano: Terapeuta ocupacional y ciudadanos y ciudadanas
Materiales: Colchonetas, bafle de sonido, sillas

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se alcanzó el objetivo propuesto teniendo en cuenta que los ciudadanos y ciudadanas manifiestan gusto y motivación por la temática, refieren la importancia de implementar técnicas de visualización positiva, yoga y exploración de los sentidos favoreciendo el desarrollo sus habilidades socioemocionales y de bienestar integral.

Se integran, conectan y desarrollan los pasos de cada una de las actividades socializadas, también manifiestan buenos niveles de comunicación con sus pares y terapeuta, se evidencia trabajo en equipo, compromiso y responsabilidad.

Cuantitativos:

La actividad conto con la participación total de catorce (14) ciudadanos de los cuales, doce (12) son de género masculino, dos (2) género femenino los ciudadanos manifiestan gusto, motivación y participan activamente de cada una de las actividades propuestas.

FIRMA DE RESPONSABLE: Sandra Tejada

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ojar G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
TEMA: CONTACTO "YOGA Y VISUALIZACION POSTIVA"
FECHA: 06/02/2025





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: Contacto " Yoga y visualizacion positiva"
4. Fecha: 06/02/2025
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	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra Mejia	
2	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	6814702	Jorge Gonzales	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1019045113	Arley Arenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	71974358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1036547498	ANA Beltrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Maricela Beltrago	
8	CC	8726226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero	
9	CC	7545755	Alberto Chavez	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1033733815	David Calvo R	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	70499235	Jairo Tejada R	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	75074964	Pedro Castaño	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	98[illegible]	MARCELINO SANCHEZ	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	6883968	Jose Cerzo	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Milena Tejada
14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional
15. Firma del responsable de la actividad: Sandra Tejada

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.