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:** 18/02/2025	**HORA:** Inicio: 10:30 Final: 12:00
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elena Figueroa Salamanca
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CONTACTO: yoga Us trabajo con arcilla		

OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Propiciar en los ciudadanos(as) de la comunidad de vida el Rosario, espacios de esparcimiento y ocio productivo a través de los ejercicios de yoga y trabajo en arcilla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Fomentar en los ciudadanos aprovechamiento del tiempo de ocio a través del yoga y la meditación.
- ✓ Estimular canales sensoriales a nivel táctil en los ciudadanos por medio del trabajo con arcilla y que este a la vez le ayude como medio para disminución de factores estresores.
- ✓ Desarrollar en los ciudadanos habilidades sociales por medio de la ejecución del taller de con-Tacto.

METODOLOGÍA:

Se utilizará la metodología Psicoeducativa con la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con los ciudadanos de diferentes etapas y que les guste la actividad de Con-tacto

Adecuación:

Se alistará el espacio con mesas, sillas, música instrumental y plastilina, la cual se utilizará para construir alguna estructura.

Primer momento:

Se reunirá a las y los ciudadanos de las diferentes etapas que quieran participar en la actividad de contacto, en el aula Gabriel García Márquez .se continuara con la rutina inicialmente con ejercicios de respiración diafragmática, seguido de ejercicios de asanas, se les enseñara de forma práctica ejercicios de automasaje corporal de parte distal a proximal en cada uno de los segmentos corporales, durante toda la sesión se escucharan música de relajación complementando aún más la actividad.

Segundo momento:

Se le entregara a cada participante una porción de arcilla y se les solicitara que elaboren lo que ellos deseen, se les deja de fondo música de relajación y se les permite elaborar la figura (tiempo aproximado de 30 minutos); una vez culminan la figura, se les pide observarla por un tiempo de dos minutos, admirándola y reflexionando sobre como la construyo y el tiempo que le dedico. Posteriormente, se les solicitará destruirla y se les pedirá reconstruir la arcilla y elaborar nuevamente una figura u objeto, dándoles 20 minutos para su elaboración.

Tercer momento:

Una vez terminan de elaborar nuevamente un objeto o figura. Se les sensibilizara frente al tiempo de construcción versus el tiempo de destrucción y el sentimiento que esto les causa. Se escuchará a cada participante. Finalmente se reflexionará sobre la importancia de permitirse reconstruir situaciones de vida, relaciones, afectos, sentimientos y resiliencia.

Reacondicionamiento: Una vez se realice el cierre del tema, se solicitará el apoyo de dos ciudadanos, para organizar el espacio recogiendo mesas, sillas y demás elementos utilizados.

TEMAS:

El terapeuta ocupacional, en el paradigma actual, se centra en ocupaciones significativas para la vida diaria a través de actividades y tareas orientadas hacia una mayor independencia y autonomía de la persona con discapacidad. Y el arte, en sentido amplio, hoy por hoy no es considerado una actividad significativa, o, en todo caso, se considera una actividad significativa para el ocio. Los profesionales de la TO pueden acceder al potencial terapéutico del trabajo con materiales artísticos para la recuperación de las personas con hándicaps por la enfermedad mental y en general en otros ámbitos de la práctica de la TO. El uso de materiales artísticos como mediadores, investigando qué material es más adecuado para cada persona, o bien, qué actividades pueden ser más significativa por ejemplo en el ocio o la inserción laboral. Sin perder la vertiente artística podemos aplicar las artes plásticas como un método de trabajo desde el análisis completo de la actividad. El acceso a lo simbólico pone sus pies en el territorio de una relación que se establece piel a piel, en un campo de estimulación afectiva y sensorial.

Necesitamos ser tocados, el contacto nos devuelve a la materia y ello nos hace más reales. El cuerpo, nuestra propia materia, nos hace regresar a un espacio y a una realidad concreta, no abstracta, ubicada también en un tiempo presente, en el plano del aquí y ahora. A lo largo de la vida iremos teniendo experiencias e informaciones, nuestro cuerpo refleja la manera en que vivimos, al igual que la tinta hace visible el gesto de la mano. Y las circunstancias van modelándonos, provocan organizaciones y reorganizaciones que nos irán dando forma. Keleman, en La realidad somática, habla de esta increíble plasticidad, donde el cuerpo se muestra como un océano de excitación biológica receptor de impresiones y generador de nuevos movimientos: La vida somática es la vida del niño, del adolescente y del adulto. Hay varias vidas separadas conectadas por la memoria de un sistema nervioso duradero. Tenemos la capacidad de formar varios cuerpos, varios nosotros mismos, varias personalidades, y de tener varias vidas en nuestro tiempo de vida (Keleman, 1987: 26). Pensamos que esta imagen contrasta con la mirada estática e inconexa que tenemos del cuerpo, al que incluso podemos llegar a sentir como ajeno. Tampoco al otro podemos comenzar imaginándolo, nuestro sistema nervioso no tiene la maduración suficiente para ello, al otro lo iremos sintiendo, y de esta forma incorporando. La abstracción, la simbolización son retos madurativos que precisan de un campo sensorio motriz previo.

Destruir para construir: La clave está en destruir para construir y de esta forma comenzar de nuevo, a partir de los aprendizajes adquiridos, como una preparación para los desafíos del futuro. De nada vale aferrarse a lo conocido. Es preferible y más inteligente, permanecer abierto frente a lo que está por venir. Romper el paradigma de la comodidad no es cosa fácil, más aún cuando la cultura predominante, enseña a valorar lo superficial, desde el tener o el sentir placer, sobre el ser. Ahora, más que nunca, ser persona, es mucho más importante que aparentar lujo, poder o fama. Definitivamente, tener valores como ser humano, será la verdadera riqueza. Nada más aplicable para estos tiempos de crisis económica, que las palabras del Mahatma Gandhi cuando decía: - "Un hombre debería ser siempre más grande que lo que hace y más precioso que lo que posee"-. En este momento, el Covid-19 es el mejor parámetro para medir, el valor de la persona, independientemente de su capacidad económica, laboral o social. En medio de este panorama de receso mundial, generado por la pandemia, retomo la visión futurista del escritor norteamericano Mark Twain, cuando haciendo una crítica a la sociedad de su época afirmaba: "la civilización es la multiplicación ilimitada de innecesarios necesarios". Vivo rodeado de posesiones innecesarias. Para nadie es un secreto que la economía de mercado busca motivarme como consumidor para que compre cosas que ni necesito, ni deseo. Y me doy cuenta de cómo esta inmensa industria del deseo me bombardea con llamadas telefónicas, mensajes subliminales y promociones tentadoras, pretendiendo que realice compras innecesarias, que en el fondo procuran llenar vacíos existenciales.

Construir, destruir, reconstruir: En la experiencia de los talleres de creación, muchas veces las personas construyen y destruyen. Destruir es importante, es el derecho a no conservar. Para aparecer, para que una producción se haga visible, aun si lo que demuestra no es figurativo; es decir, que no es un sol, ni un pez, solo una simple esfera redonda e irregular, es necesario que la persona se sienta en seguridad, especialmente si hemos sufrido, si estamos sufriendo, estamos confusos o perdidos, no podemos (ni debemos) arriesgarnos sin ciertas garantías de que seremos escuchados, comprendidos, o cuando menos respetados. Como terapeutas sabemos que es la calidad de la relación lo que transmite la confianza, y está la que hace que el espacio sea seguro, para que el otro se atreva a decir quién es. La experiencia personal que supone este ponernos en marcha para salir afuera será similar si lo hacemos de forma objetiva o metafórica, a través de la palabra y las opiniones, con un ramo de flores, un dibujo o una propuesta. Cualquier cosa por pequeña y banal que sea, cuando la hemos dotado de significado, la diferenciamos y le añadimos el valor que para nosotros tiene. Y en ese sentido, de alguna manera, nos contiene o representa algo de nuestro interior. Los terapeutas ocupacionales debemos conocer esto para integrar en nuestro trabajo esta posibilidad, siguiendo este discurso por el otro polo, diremos que destruir no es fácil, porque no es nada sencillo mostrar la no aceptación, que se puede malentender como un rechazo o un no te quiero, sabiendo que volveré a encontrarme contigo. Destruir es un derecho que precisa una buena dosis de valor y confianza, un poco como el derecho a no hacer, es la libertad de no querer. Hemos observado que cuando el taller está orientado al desarrollo de la creatividad, y menos condicionado por resultados o aprendizajes técnicos, aparecen una serie de posibilidades que surgen con relación al diálogo con la propia producción. Es el momento en que la persona se cuestiona y toma decisiones sobre si desea conservar o no lo que ha hecho, señala una mayor autonomía. O también el hecho de que una persona pueda pasar un largo tiempo construyendo y destruyendo de forma casi inmediata, irreflexiva, pues no puede aún autosostenerse y ser independiente, a través de la producción. La libertad de explorar nos permite tantear, buscamos, nos buscamos, y empezamos a descubrir qué cosas me dicen algo, qué tiene sentido y qué no, es un principio de diferenciación. Aparecer y desaparecer nos habla de un proceso que se va gestionando en el subsuelo, como el crecimiento de una semilla bajo tierra, antes de brotar y hacerse visible (hacerse "real"). Deconstruir se apoya en lo ya construido, parte pues de algo que ya existe y a lo que vamos a imprimir o impulsar hacia una nueva forma. Dejar la seguridad de la forma es un riesgo, pero también la posibilidad de pasar a ser otra cosa partiendo de la propia identidad de la obra. La propia identidad como punto de partida nos parece un mensaje importante. Pues el cambio no consiste en ser alguien distinto ignorando loque soy. El cambio ha de llevarme, ha de tomarme. La aceptación de lo que soy es precisamente lo que me permite cambiar, lo otro sería una superposición de identidades tanto más frágiles cuanto más alejada e inconexas.

FUENTES:

https://sitiocero.net/2016/04/destruir-deconstruir-construir/

RECURSOS:
Físicos: aula Gabriel García Márquez, sillas, colchonetas, aceite, arcilla, parlante.

Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

RESULTADOS:
Cualitativos:
los participantes manifestaron sentirse más relajados después de los ejercicios de yoga y el trabajo con arcilla
Cuantitativos: la asistencia al taller fue de 13 ciudadanos de los cuales dos (2) fue de género femenino y doce (12) de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

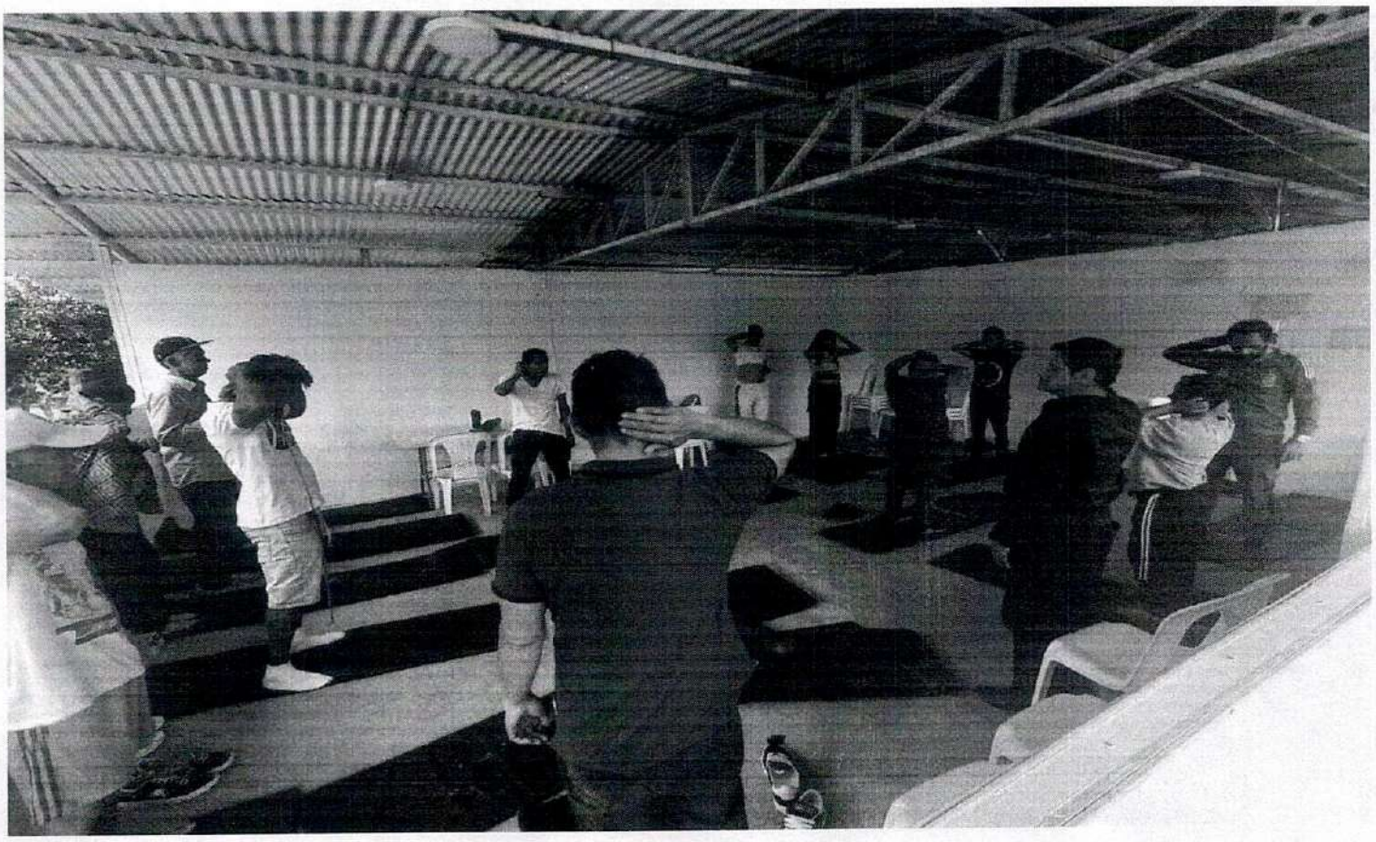
NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Diaz G

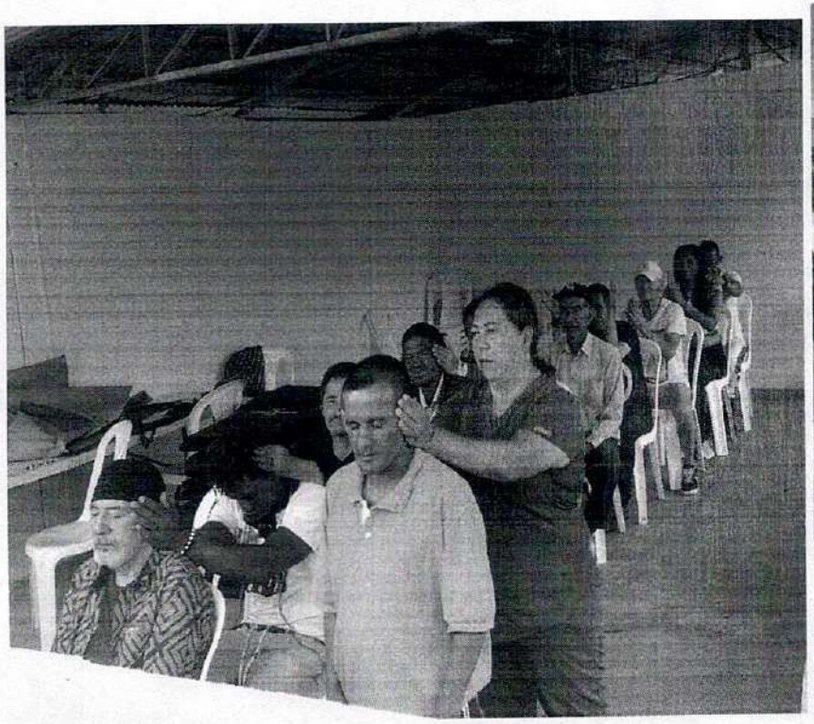
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad Con-tacto yoga Us trabajo con Arcilla

Línea de Atención I desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 18/02/2025







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: con-tacto (yoga vs trabajo con arcilla | 4. Fecha: 18/02/2025 | 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	2994083	Roberto Londoño	65	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
2	CC	1048436145	Rafael de Jesus Arroyo	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	11223267	Jhon Jairo Pedroza	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1044538441	yorman Hernandez	31	NO aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7216930	Ricardo Curvelo	58	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
6	CC	1136912721	DO-VIDA-VIVA-X20	43	No aplica	No aplica	NO aplica			X						
7	CC	1033333875	David Calvo	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	80236394	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	39566651	Sandra Rye	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80901369	Luis PADILLA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	53010966	ANGELICA RAMIREZ	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1018065558	Cristian Lopez	30	No aplica	no aplica	no aplica			X						
13	CC	7923962	Fabio Baena	59	No aplica	no aplica	No aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Elena figueroa | 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta ocupacional | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 18/02/2025	**HORA:** Inicio: 02:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: Primeros Auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Robayo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Conciencia de la enfermedad

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a la población acerca de la conciencia de la enfermedad, capacitando a los ciudadanos a cerca de la importancia de realizar un autorreconocimiento de los signos y síntomas y las acciones que se deben hacer con el fin de prevenir enfermedades a futuro.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer a la población del significado de conciencia de enfermedad y hacer un autorreconocimiento de los hábitos de vida que se realizan en el diario vivir para prevenir enfermedades.
- Capacitar a los asistentes acerca de las maneras de prevención de enfermedades, y la importancia de la no interrupción de los tratamientos farmacológicos ordenados por el personal de salud
- Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de mitigar los síntomas de las enfermedades crónicas y prevenir enfermedades a largo plazo

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de Etapa 1, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos y las ciudadanas conozcan y se informen acerca de la conciencia de la enfermedad

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 conciencia de la enfermedad, 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 conciencia de la enfermedad, la prevención de enfermedades y la importancia de cumplir los tratamientos farmacológicos.

Tercer momento: Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de la importancia adoptar buenos hábitos de vida saludable con el fin de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. 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: CONCIENCIA DE LA ENFERMEDAD



La conciencia de enfermedad (insight)

La conciencia o consciencia viene del latín conscientia (propiedad del espíritu de reconocerse como sujeto de sus atributos). Es definida en general como el conocimiento que un ser tiene de sí mismo y de su entorno. "Conscientia" significa literalmente "con conocimiento" (del latín: cum scientia).

Esta conciencia la constituye el insight que la persona sea capaz de hacer en el proceso terapéutico. Este insight es la introspección o inspección interna, el conocimiento que la persona tiene de sus propios estados mentales.

Se trata por tanto de la capacidad para reconocer la alteración o desajuste que está teniendo en su capacidad cognitiva y conductual a consecuencia de la desestabilización emocional motivada por diferentes causas o estresores. Por otro lado, es la capacidad para atribuir determinados síntomas a la alteración que está sufriendo tanto en el presente como en el pasado y/o el futuro. También implica la capacidad para detectar las consecuencias que le puede producir en la interacción social. Y, por último, la capacidad para reconocer la necesidad de un cambio en el tratamiento sobre lo que la está sucediendo.

El trabajar la conciencia de problema va a implicar una parte activa y de capacidad de control para la persona, lo que va a suponer la posibilidad de identificación y reconocimiento de lo que la está sucediendo y ello la va a llevar a tener la información necesaria para la comprensión de los síntomas, el manejo de estos y el aprendizaje para introducir los mecanismos de cambio a través de la conducta y la cognición. Evidentemente, esto va a requerir tiempo vinculado al inicio del proceso terapéutico que como bien indica la palabra, es un proceso temporal.

En un primer momento, se actúa en paliar la sintomatología que la persona tiene, que normalmente va vinculada a un desajuste emocional que hace desestabilizar los procesos cognitivos y conductuales con consecuencias desfavorables para la persona y su entorno, porque deja de ser funcional y efectiva en su día a día.

Una vez contenida la parte sintomatológica, se empieza a trabajar el verdadero insight y la motivación al cambio. En este punto empieza el verdadero esfuerzo que hay que realizar, y es un momento muy delicado ya que, como seres racionales que somos y por aprendizajes previos que nos hacen establecer comparativas, si vemos que hemos disminuido la sintomatología que nos hace sentirnos mal, podemos creer que ya estamos recuperados y volver a nuestro día a día, es decir, volver al punto anterior sin haber realizado ningún cambio interno y a medio plazo es muy posible que tengamos una recaída.

Esto tiene el peligro de entrar en la espiral de volver a recaer, ajustar el tratamiento solo en una parte del proceso sin llevar a cabo esta introspección y volver a obtener los mismos resultados pasado un tiempo, con el peligro de empezar a normalizar los síntomas y empezar a perder la perspectiva y confundir quien somos por cómo estamos. Aquí vamos asumiendo el rol de enfermo con el sentimiento de incapacidad y la necesidad de ayuda externa para poder sentirme mejor y porque se genera el sentimiento de necesidad/necesitar.

El rol de enfermo

Esto nos puede llevar a lo que llamamos la ganancia secundaria de la enfermedad, y se produce cuando la persona externaliza la responsabilidad de su recuperación en los fármacos o en los demás ante la visión de su propia incapacidad. Esto puede suceder por varios motivos o porque hay una resistencia al cambio por un insight inaccesible, persistente y resistente al cambio o porque se justifica el malestar por la enfermedad, y pese al malestar que puede producir, el esfuerzo que hay que hacer para generar el cambio necesario para la recuperación es alto y la persona se puede autoengañar o acomodar para no sufrir ese esfuerzo y lo trata de justificar como sea para no dar ese paso, ya que el aprendizaje que está obteniendo le está reforzando y eximiendo de responsabilidad.

De esta manera se van construyendo actitudes derrotistas, de resignación o incluso victimistas que anclan a la persona a su malestar sin posibilidad de recuperación. Es por ello que en los avances en salud mental se habla de trastorno y se haya corregido el término enfermedad.

Cuando la persona llega a este punto, donde la propia enfermedad se ha convertido en prácticamente parte de su identidad es donde muchas personas caen en términos enjuiciosos, críticas y ataques: «se hace la víctima», «está mal porque quiere», «lo hace para manipular», entre otras frases dichas por el grueso de la población e incluso en ocasiones por los propios profesionales. pero ¿alguien puede querer elegir voluntariamente sufrir?

Tras estas premisas se esconde mucho más, lejos de intentar justificar la patología, es necesario tenerlo en cuenta para alcanzar un proceso de crecimiento. Ya no solo analizas el grueso de la población, si no también aquellos casos acusados de acomodarse en el propio rol de enfermo los que sufren el propio juicio de la etiqueta. En muchas ocasiones son presos de sus propias etiquetas «todo el mundo me ve como un enfermo, llevo mucho tiempo de mi vida siendo enfermo y solo ven de mí que estoy enfermo».

En varias ocasiones nos encontramos en la clínica personas que, o se esconden de sus miedos detrás de las etiquetas, o son prisioneras de sus etiquetas. En muchas ocasiones incluso envueltos en el sentimiento de culpa de ser enfermos y no «querer» o poder salir de dicha etiqueta.

Es en este momento donde la salud mental tiene que cambiar la pregunta de ¿por qué no cambias? a ¿qué te da miedo, si sigues avanzando?

Esta pregunta abre un sinfín de respuestas enfocadas en numerosas ocasiones a la solución real del problema, no son pocas las repuestas que hablan del tema identitario ("si no soy el deprimido, ¿quién soy?") o factores motivacionales ("¿qué hago con mi vida fuera de la enfermedad?") o defensivos («yo realmente no valgo para nada, prefiero no poder por tener una enfermedad que por descubrir que realmente soy inútil»), o incluso beneficios a terceros ("si yo dejo de dar problemas en casa, mis padres acabaran dándose cuenta de los problemas entre ellos y se separarán»).

En numerosas ocasiones nos quedamos en la superficialidad del ser instaurado en el malestar que, si bien no justifica, también es necesario analizar el motivo, la fuerza que hace que una persona se mantenga en el malestar y en la etiqueta.

Vemos los beneficios secundarios de la enfermedad en numerosas ocasiones como traducidos de vaguería o comodidad, estigmatizando y perpetuando este rol de enfermo tan criticado. Pero muchas veces, cambiar la pregunta puede hacer que una persona vuelva a coger las riendas de su propia identidad volcando la ayuda en el problema que realmente le atañe, ¿en qué estarías pensando si no estuvieras pensando en el problema?

REFERENCIAS **https://www.lopezibor.com/conciencia-de-enfermedad-y-rol-de-enfermo/**

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 sensibilizarse acerca de las enfermedades que se presentan en la actualidad
- Los ciudadanos asistentes se lograron sensibilizar acerca de la importancia de mitigar los síntomas de la enfermedad, cumpliendo correctamente los tratamientos formulados por el personal de salud.
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia ser conscientes de sus patologías y de adoptar hábitos de vida saludable para prevenirlas.

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 16 ciudadanos de comunidad de vida en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres: 16
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sohana Robayo

FIRMA COORDINADOR:

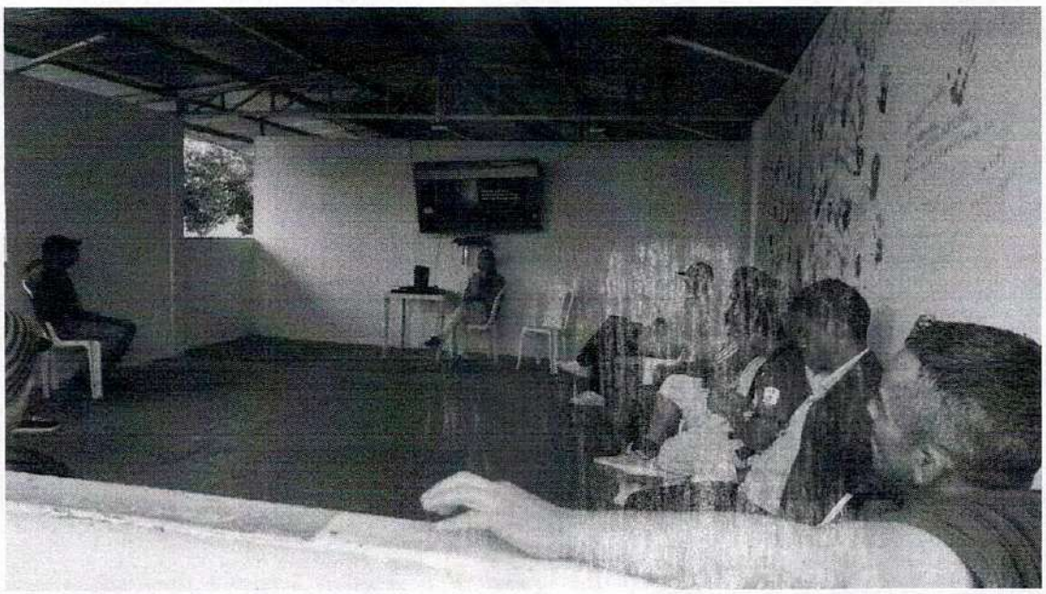
NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

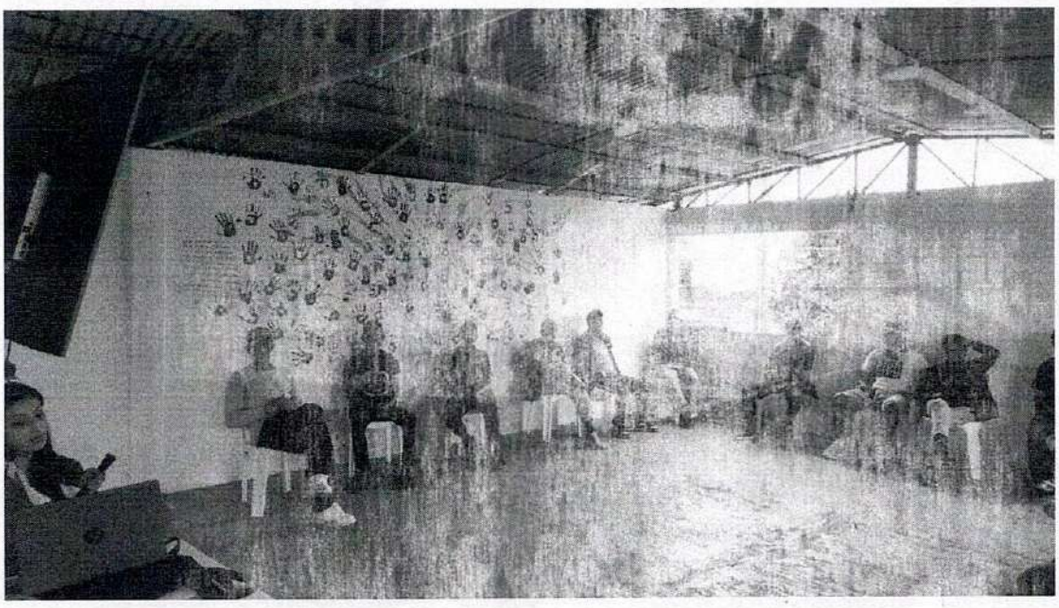
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Conciencia de la enfermedad

Línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social

Fecha:	18/02/2025





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: Conciencia de la Enfermedad | 4. Fecha: 18-02-2025 | 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	94422738	[illegible]	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	2994083	Roberto lombana	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	91228277	[illegible]	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1022558[illegible]	Diego Nombre	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80826713	Jose Ortiz	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79974358	Henry Sierra	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1033766610	[illegible]	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1122241660	[illegible]	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1[illegible]	[illegible]	[illegible]	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80904513	Arley Arenas	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80934495	Jesus Reinaldo	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	10101640	[illegible]	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1117514[illegible]	Jeison Abello	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	72169302	[illegible]	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1043671432	[illegible]	1039	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	7545755	[illegible]	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17						N										
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Kelly Johana Robayo | 14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermera | 15. Firma del responsable de la actividad: Johana 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:** 18/02/2025	**HORA:** 02:00 pm 04:00 pm

ÁREA Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia Rodríguez Hamón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi historia familiar/genograma

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el apoyo familiar positivo, ayudando a los participantes a reconocer a la familia como un recurso clave de apoyo emocional, comprensión y motivación durante el proceso de Desarrollo Personal. A su vez, se busca identificar y trabajar en patrones disfuncionales dentro de las dinámicas familiares, promoviendo la sanación y fortaleciendo las relaciones para facilitar una recuperación efectiva y sostenible.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Restaurar la confianza y fortalecer las relaciones es un aspecto fundamental en la sanación de las relaciones afectadas por la adicción.
- Identificar patrones disfuncionales en la familia.
- Establecer límites saludables con la familia.
- Fomentar el autocuidado en la familia.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea I: Desarrollo Personal para la inclusión Social se implementará la metodología teórico-práctica con la etapa II, a través de la cual, las y los participantes conocerán el objetivo donde se abordará el tema familiar, aspecto importante para el desarrollo personas de las y los ciudadanos logren conocer e identificar patrones disfuncionales dentro de las dinámicas familiares, donde se promoverá la sensibilización a sanar y fortalecer las relaciones con los miembros de su familia este o no presentes en el proceso.

La primera etapa del proceso se centrará en invitar a los participantes a conectar con sus familiares y reflexionar sobre el estado actual de los vínculos familiares. En esta fase, los participantes tendrán la oportunidad de identificar patrones disfuncionales que puedan existir en sus relaciones, tales como la codependencia, la falta de comunicación, el abuso o la sobreprotección, así comenzar a trabajar en la modificación de estos comportamientos para fortalecer las relaciones familiares de manera saludable. Además, en esta fase se incluirá una **dinámica de integración o "rompehielos"** diseñada para fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo.

Adecuación: Se organiza junto a los ciudadanos el espacio del taller.

Momento 1: Mi árbol familiar

La actividad comienza con la presentación de la profesional, quien será la encargada de guiar la dinámica. A continuación, se da lectura enigmas juego de lógica e Ilusionismo

- Problemas entre primos

Cuando Anselmo Esparza fue asesinado, las sospechas se centraron en su primo Andrés, con el que había mantenido siempre muy mala relación. Así, dos miembros de la policía fueron a hablar con él. —Lamentamos comunicarle que su primo ha fallecido. Andrés pareció derrumbarse.

—¡Pobre Anselmo! No puedo creerlo. El otro día precisamente hablaba con su hermano de que teníamos que quedar un día a tomar algo todos los primos. Y ahora, esto...

Los policías se miraron un momento hasta que uno de ellos dijo:

—Queda detenido como sospechoso del asesinato de Anselmo Esparza.

¿Qué fue lo que indujo a los policías a sospechar de Andrés?

- Madres e hijas

Dos madres y sus respectivas hijas decidieron realizar juntas un viaje a Lisboa, así que compraron tres billetes de avión. Si ninguna de las mujeres se quedó en tierra, ¿por qué compraron ese número de billetes?

Momento 2. Una vez finalizada la dinámica rompehielos, Para motivar esta parte de la actividad se presenta un texto que puede ser leído. Lo importante es que se haga la actividad con ritmo pausado, que las y los ciudadanos puedan estar en una posición cómoda, ojalá con los ojos cerrados. Se sugiere también poner música tranquila. Luego de la breve meditación.

cada participante recibirá una hoja y un lápiz. En la parte superior de la hoja, deberán escribir el título "Mi árbol familiar". Este ejercicio tiene como objetivo que los participantes representen gráficamente la estructura de su familia tal como la perciben en este momento. No es necesario que los participantes tengan una relación cercana o positiva con todos los miembros de su familia; lo importante es que logren plasmar a cada miembro que forma parte de su círculo familiar. En el caso de que no se tenga conocimiento de la identidad de alguno de los padres o familiares cercanos, el participante puede dejarlo en blanco o escribir "desconocido", según lo considere.

La representación puede realizarse mediante dibujos, imágenes recortadas de revistas, figuras o cualquier otro recurso visual que les ayude a expresar cómo ven a su familia. Bajo cada imagen o dibujo, deberán colocar el nombre de la persona representada con el vínculo familiar ya sea mamá, tío, primo etc. Este ejercicio permitirá a los participantes reflexionar sobre la composición de su familia, reconociendo la presencia de cada miembro, independientemente de las emociones o relaciones que puedan tener con ellos. A través de este ejercicio visual, los participantes podrán identificar mejor su estructura familiar y cómo estas relaciones impactan su vida. Además, este ejercicio abre el espacio para que cada persona vea a su familia desde una perspectiva más amplia, más allá de los conflictos o dificultades, y comience a comprender el rol de cada miembro en su proceso de Desarrollo Personal.

Momento 3: Vínculos familiares

Este ejercicio nos ayudará a identificar los patrones disfuncionales presentes en el núcleo familiar de cada participante. Para ello, en una hoja adicional o en el reverso de la hoja previamente trabajada, los participantes crearán la base de una pizza, dividiéndola en tantos triángulos como miembros familiares hayan sido representados en su "árbol familiar". En cada uno de esos triángulos, deberán escribir el nombre del familiar correspondiente a cada parte de la familia que dibujaron previamente.

Dentro de cada triángulo, los participantes reflexionarán sobre cómo es la interacción con ese miembro de la familia o cómo se sienten respecto a esa relación. Deberán escribir sus sentimientos, describir las dinámicas que perciben y cómo esas interacciones afectan su vida actual, tanto positiva como negativamente. Este espacio les dará la oportunidad de profundizar en sus emociones y evaluar cómo se encuentran emocionalmente con cada familiar.

Identificación de Patrones y Dinámicas:

A través del genograma, se pueden identificar patrones intergeneracionales de salud (por ejemplo, enfermedades hereditarias), conductas (como adicciones, violencia familiar) o incluso patrones emocionales y de relación (como problemas de comunicación, codependencia o dificultades de apego).

Detección de Factores de Riesgo:

El genograma también es útil para identificar factores de riesgo en la salud mental y física, como trastornos mentales, enfermedades crónicas, o patrones de abuso o maltrato que podrían ser hereditarios o haber afectado a varias generaciones.

La familia como base, es el núcleo donde se constituye la formación de la personalidad de cada uno de sus miembros, es el pilar sobre el cual se fundamenta el desarrollo psicológico, social y físico del ser humano. Esta es el asiento del legado emocional de cada persona, espacio donde se ofrece a sus miembros sentimientos de seguridad y estabilidad emocional, nutrido en un ambiente de aceptación, confianza y amor. Múltiples pueden ser las concepciones de familia que le dan sustento cada vez a las nuevas 1. formas familiares y bases para definir a la familia como "unidad ecosistémica" donde se construye una red de relaciones ya sea a nivel biológico o por afinidad, en las que se llevan a cabo procesos de sociabilidad de los individuos ya que la familia es el principal transmisor de sistemas de creencias y valores. También se concibe como la unidad que da inicio a los procesos comunicativos y donde se expresan diferentes emociones. Este sistema, a su vez es cambiante ante el pasar del tiempo y hace uso de su potencial para adaptarse a diferentes contextos sociales, económicos, políticos, jurídicos y educativos, así como su manera de ver y actuar ante la diversidad.

Entendamos la familia como un sistema donde hay presencia de reglas y funciones determinadas cumplidas por cada uno de sus miembros, según sexo, generación e intereses, resaltándola como la encargada de la socialización primaria de los individuos, teniendo como función principal proporcionar al individuo las pautas necesarias para que éste se incluya en la sociedad y en determinados contextos. La familia entonces sería el principal factor, aunque no el único, que influye en la formación y conductas de NNJ.

FUENTES:

file:///C:/Users/sonny/Downloads/MODULO%20%20FAMILIA%20Cartilla%20Te%C3%B3rica%202%20Familia%20CICR%20(1).pdf

Equipo editorial, Etecé. (2025, 11 enero). *Familia - Concepto, tipos, importancia y características*. Concepto. https://concepto.de/familia/

Suarez Cuba, M. Á. (s. f.). EL GENOGRAMA: HERRAMIENTA PARA EL ESTUDIO Y ABORDAJE DE LA FAMILIA. *SciElo*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000100010

RECURSOS:

- Tablero. Información documental, hojas y lápices, revistas.
- Hojas guía

RESULTADOS:

Cualitativos: En relación a los resultados cualitativos se evidencia que la participación de las y los ciudadanos fue desde el interés y el respeto, durante la primera actividad de bienvenida se evidencia atención y concentración para resolver los acertijos propuestos con el propósito de generar cohesión grupal. Dentro de la parte teórica se brindan conceptos claves para la compresión del tema, durante este momento se logró

Además, si alguno de los vínculos familiares no está estable o si la relación es conflictiva, los participantes podrán reflexionar sobre si les gustaría reconectar con esa persona en el futuro. ¿Qué necesitarían para restablecer o mejorar esa relación? ¿Qué barreras existen para poder acercarse a ese familiar? O si no quiere que ese familiar esté presente en su vida ¿Qué limites establezco de manera adecuada y sana? Este ejercicio tiene como objetivo que cada participante explore sus deseos y necesidades emocionales en relación con su familia, identificando qué cambios podrían ser necesarios para sanar y fortalecer esas conexiones.

Finalmente, se abrirá un espacio para una charla de confianza y seguridad, en la que los participantes podrán compartir sus opiniones y reflexiones de manera libre y respetuosa. Este será un momento para que cada persona exprese cómo se siente al hablar sobre su familia y cómo percibe sus relaciones familiares. A través de preguntas orientadoras, como ¿Cómo se pueden establecer límites saludables con los miembros de la familia?
¿Qué emociones te genera hablar de tu familia?
¿Cómo te gustaría reconectar o mejorar tu relación con tu familia?

se facilitará una conversación profunda y constructiva. El objetivo de esta charla es que los participantes se sientan escuchados y apoyados, mientras exploran cómo pueden mejorar la dinámica con sus familiares, establecer límites que favorezcan su bienestar emocional y encontrar formas de sanar y fortalecer esos vínculos importantes en su proceso de recuperación.

TEMAS

La familia juega un papel fundamental en la vida de cada individuo, ya que es el primer entorno social en el que nos desarrollamos. Tiene una influencia significativa en nuestra formación emocional, mental y social, y sus efectos pueden ser tanto positivos como negativos, dependiendo de la dinámica familiar y las experiencias vividas.

Red de apoyo:

La familia también juega un papel fundamental en el cuidado de la salud física y emocional de sus miembros. En situaciones de enfermedad o dificultades personales, la familia suele ser el primer lugar al que se recurre para apoyo, cuidados y acompañamiento. En el contexto de una rehabilitación o recuperación, el apoyo familiar es esencial para mantener la motivación y asegurar una recuperación exitosa.

Crecimiento y sanación a través de la familia:

Cuando los miembros de la familia son capaces de apoyarse mutuamente, compartir sus sentimientos y trabajar juntos en la resolución de conflictos, la familia puede convertirse en un espacio de crecimiento y sanación. En el proceso de rehabilitación, por ejemplo, una familia unida y comprometida puede ser un catalizador para la transformación personal y colectiva, brindando el soporte necesario para que la persona se recupere y fortalezca los lazos familiares.

Apoyo emocional y afectivo:

La familia es a menudo la principal fuente de apoyo emocional en momentos de dificultad. Un hogar lleno de amor, comprensión y seguridad proporciona una base sólida desde la que las personas pueden enfrentar los desafíos de la vida. Este apoyo es especialmente crucial en momentos de crisis o estrés, como en el caso de la recuperación de una adicción, donde los miembros de la familia pueden ser clave en el proceso de sanación.

El genograma es una herramienta gráfica que se utiliza para representar visualmente la estructura de una familia a lo largo de varias generaciones. Es una especie de "árbol genealógico", pero más detallado, que no solo muestra las relaciones familiares, sino también los patrones, dinámicas, y posibles problemas de salud, emocionales o de comportamiento que podrían repetirse entre los miembros de una familia.

identificar que los ciudadanos cuentan con conocimientos previos desde sus experiencias, por lo cual la participación a nivel general fue fluida, de respeto por la palabra de los interlocutores y receptivos a la información brindada. Lograron identificar la tipología familiar a la cual hacen parte. Para el tercer momento se evidencia que realizar la familia para unos participantes no fue sencillo, se generaron cuestionamientos frente a los miembros de la familia que no están presentes o con aquellos que no tuvieron ningún tipo de relación o vinculo, esto género en las y los ciudadanos sentimientos de nostalgia, por lo cual por parte de la profesional fue la encargada de sensibilizar frente a la importancia de resignificar su historia familiar y construir la propia sea la cual ellos decidan y elijan, lo importante es conocer sus orígenes y sanar las heridas del árbol genealógico, tocar su pasado con respeto y agradecimiento.

Se realiza cierre con reflexión por parte de la profesional recogiendo las opiniones y las reflexiones de las y los ciudadanos frente al tema.

Durante la actividad se evidencio buena acogida de los participantes quienes mostraron interés y respeto durante el tiempo del taller.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 19 ciudadanos.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 19 ciudadanos – 16 hombres - 3 mujeres – 0 personas de la población LGTBI

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sonia J. Ramón

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Horney Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

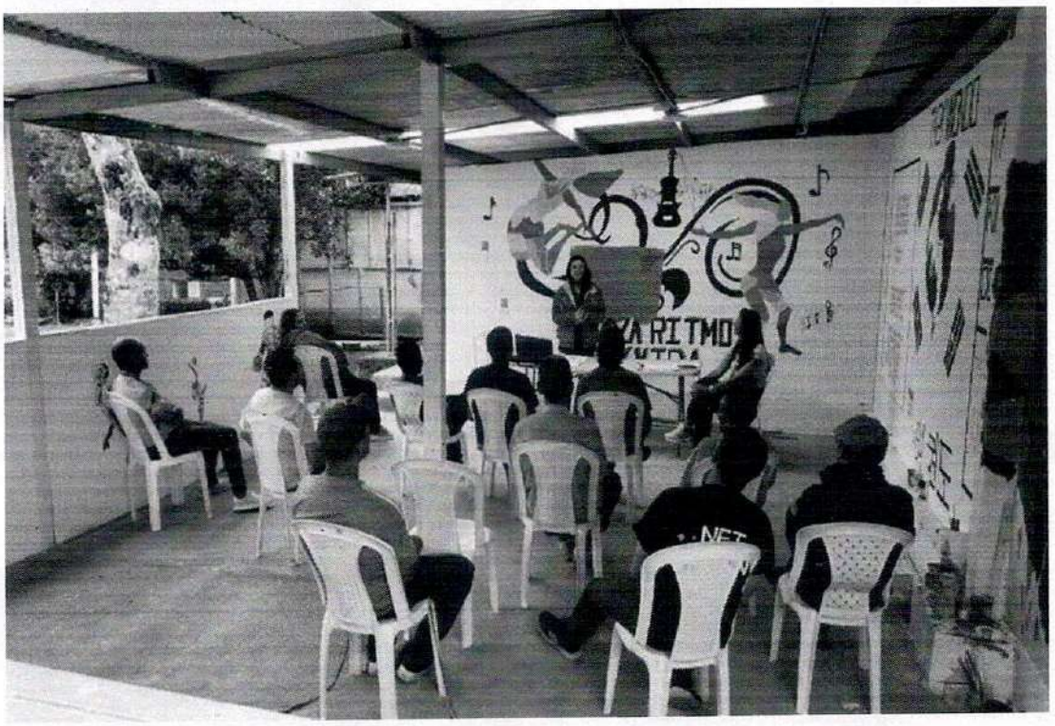
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi historia familiar/genograma

LÍNEA DE ATENCIÓN IV: Línea I: Desarrollo Personal para la inclusión Social.

Fecha: 18/02/2025

Tipo de actividad: Etapa II





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Mi Historia Familiar / Genograma.

4. Fecha: 18.02.2025.

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	1015431937	Daniel Castillo	32	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	79239602	Fabio Bareño	59	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	79769127	Helberth Guarin	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	79883057	Jhon Molina	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	1030547958	ANA Marcela B	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	1013.639654	MAYERLY GONZALEZ	32	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	1024539785	yorman Hernandez	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	1013944489	Juan Sebastian Callejas Castaño	29	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	80901361	LUIS MADILLA	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	8286276	Jose Caballero	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	79584358	Alejandro Moreno	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	C.C	80504980	leonardo Fabio W.R	54	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	1026558258	Diego Armando Prieto	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
14	CC	1026065558	Kristian Lopez	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
15	CC	79958049	Jair Lopez	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
16	CC	52397889	CRISTINA GALGADO	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
17	CC	80765552	Fernando Montaño R.	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
18	CC	1014045113	Arley Arenas	35	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
19	CC	80748439	Anderson Muñoz Moreno	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
20																

13. Nombre del responsable: Jonia Rodriguez Ramón

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

15. Firma del responsable de la actividad: Jonia Rodriguez Ramón.

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 18/02/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Respeto por la diferencia			

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer en las y los ciudadanos el valor del respeto hacía sí mismos y las personas de su entorno, a través de un espacio de reflexión que promueva la sana convivencia, la solidaridad y la fraternidad entre pares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos acerca de los diferentes tipos de violencia que existen hacía las personas que presentan una condición diferencial.
- Generar un espacio de diálogo, debate y reflexión acerca de la diferencia y cómo este es un aspecto clave para la sociedad
- Brindar herramientas que les permita a las y los ciudadanos el mejoramiento de las relaciones interpersonales

- **METODOLOGÍA:**

La actividad se desarrollará a partir de una metodología psicoeducativa, en la cual se promoverá la reflexión, el diálogo, el debate y que las y los ciudadanos logren interiorizar la temática abordada. El taller se llevará a cabo a partir de la línea de atención: I Desarrollo Personal para la inclusión social, con las y los participantes de Etapa III

- **Adecuación:**

Se adecuará el espacio del kiosko, realizando un previo alistamiento de los materiales a utilizar como el computador, hojas blancas, lápices, papel Kraft, marcadores.

- **Primer momento:**

Se socializará a los ciudadanos el plan de trabajo a desarrollar durante el encuentro, la metodología a implementar y los objetivos a alcanzar; además se realizará una introducción acerca de la temática a abordar, para ello se iniciará con una lluvia de ideas en donde se indagará en las y los ciudadanos acerca de lo que comprenden por respeto a la diferencia y por qué es tan importante implementar este valor en la cotidianidad, en la sociedad y en las relaciones interpersonales. Posteriormente, se llevará a cabo la actividad rompe-hielo "el retrato de la diferencia", la cual consiste en que se tomará una fotografía a cada participante y deberán observarla por un momento, para luego responder las siguientes preguntas: ¿Qué ven en la fotografía?, ¿Qué cosas los hacen únicos y diferentes de los demás?, ¿Alguna vez alguien los ha juzgado por alguna de esas diferencias? Luego de, escuchar las respuestas de las y los participantes, se realizará una reflexión en la cual se resaltará la idea de que todos los seres humanos son distintos y que esas diferencias enriquecen la sociedad.

- **Segundo Momento:**

Posterior a generar el espacio de escucha activa a las y los participantes, se invitará a compartir experiencias en las que sintieron discriminación o rechazo por ser diferentes. Se orientará la conversación hacia preguntas como: ¿Cómo se sintieron en ese momento?, ¿Han juzgado a otros por sus diferencias?, ¿Cómo creen que se puede cambiar esa actitud? A partir de las respuestas dadas, se socializará y se brindarán orientaciones acerca de la empatía, como herramienta clave para el respeto. Se mencionarán algunos aspectos para identificar si en la cotidianidad se esta haciendo uso de la empatía, mencionando que esta cualidad, permitirá la construcción y el mantenimiento de relaciones interpersonales sanas y aportar a transformar conductas de discriminación en la sociedad.

- **Tercer momento:**

En el tercer momento del taller, se entregará a cada participante un test de "aceptación personal", el cual pretende promover el autoconocimiento, ayudando a las y los ciudadanos a identificar en qué áreas necesitan fortalecer su aceptación personal, siendo este el primer paso para lograr aceptar a otras personas con sus diferencias. Este test está compuesto por 4 sesiones y un total de 20 preguntas y al final cada uno podrá interpretarlo a partir de las indicaciones dadas.
Se incentivará a compartir lo que lograron evidenciar de sí mismo con el test y de qué manera podrían fortalecer aquellos aspectos en los que identificaron dificultades.
Finalmente, se realizará una reflexión sobre la riqueza de la diferencia y en la necesidad de aprender a comprender a otros, eliminando los prejuiciosos, a partir de esto, se realizará una construcción colectiva, con el fin de realizar "compromisos para el respeto", los cuales se escribirán o se dirán en voz alta, reforzando la idea de que el cambio inicia en cada uno.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio, ubicando las sillas en el lugar que corresponde y verificando que no queden residuos como papeles en el espacio.

TEMAS:

Respeto

Respetar, pensar y actuar positivamente sobre los demás y sobre nosotros mismos (auto respeto), significa preocuparse por el impacto de nuestras acciones en los demás, ser inclusivos y aceptar a los demás por lo que son, incluso cuando son diferentes. El respeto comienza con la confianza y está vinculado a la empatía, la compasión, la integridad y la honestidad.

El respeto (a los demás y a uno mismo) es un componente importante de la comunicación efectiva, las relaciones sanas y los logros en la vida y el trabajo.

El respeto previene el acoso escolar y otros comportamientos agresivos. El acoso escolar es un factor que predice el fracaso académico y profesional, la agresividad, la violencia y el abuso de sustancias.

El respeto es esencial para el desarrollo de la sociedad, incluido el progreso educativo, profesional, económico y científico. La falta de respeto entorpece la comunicación y la colaboración; y provoca entornos poco saludables para todas las personas.

Cuando nos sentimos respetados, nuestro cerebro libera los neuroquímicos del bienestar oxitocina y serotonina, y la falta de respeto libera neuroquímicos del estrés como la adrenalina y el cortisol.

Respeto por la diferencia

Respetar las diferencias, ya sean de raza, cultura, religión o incluso discapacidades, no solamente es importante en un mundo cada vez más globalizado, sino que prepara a los niños para ser solidarios, a valorar y aprender de otros, a ser tolerantes y respetuosos, y a evitar que tomen decisiones basadas en prejuicios y estereotipos

Las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son las diversas maneras de interacción entre las personas. De la habilidad individual para llevar a cabo estas interrelaciones y convivir con los demás, respetando su forma de ser sin dejar de ser nosotros mismos, depende en gran medida la felicidad. Lo bueno es que todos nacemos con esta capacidad; sólo hay que desarrollarla.
Las relaciones interpersonales consisten en la relación recíproca entre dos o más personas e involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de la persona.

En este sentido, gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas tiene como base la comunicación, especialmente la comunicación diaria con nuestros amigos o compañeros, hermanos, padres.
Por eso, cuando hablamos con alguien es importante recordar siempre que todos y cada uno de nosotros estamos en capacidad de impactar positiva o negativamente las vidas de aquellos con quienes entramos en contacto.
Entonces, antes de hablar, debemos primero pensar en lo que vamos a decir. Esto no quiere decir que no podamos expresar nuestros sentimientos de inconformidad con otras personas. Sin embargo, hay que reprochar o criticar la acción o los resultados y no la persona.

Empatía:

La empatía es la capacidad de conectarse emocionalmente con los demás individuos, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos. La empatía está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar.

Suele aparecer como una reacción inmediata e inconsciente, porque un individuo experimenta algo que le sucede a otro como si fuera un sentimiento propio. Sin embargo, esta cualidad puede estar más o menos desarrollada en una persona y es posible mejorarla hasta convertirla en hábito.

Características de la empatía

La empatía se caracteriza por una serie de atributos:

-Comprensión de los sentimientos ajenos. Una persona que actúa con empatía busca comprender cómo se sienten otros individuos. Además, regula su comportamiento teniendo en cuenta cómo sus acciones pueden afectar a otros.

-Escucha activa. Una persona empática escucha con atención a los demás para ponerse en su lugar y darse cuenta de qué necesitan.

-Intento de no juzgar. Una persona empática intenta no juzgar a los demás para poder comprender mejor lo que ocurre y poder entender el punto de vista del otro.

-Respeto por el otro. Una persona empática respeta los sentimientos y los pensamientos de los demás. Esto no significa que comparte las mismas ideas, pero sí que acepta las que son distintas.

-Reflexión sobre las palabras propias. Una persona empática es cuidadosa cuando se comunica con otros, puesto que tiene en cuenta que sus comentarios pueden herir los sentimientos de los demás.

La empatía como valor

La empatía es considerada un valor porque es una cualidad positiva que permite que una persona pueda comprender las reacciones, las actitudes o los sentimientos de otra. Está relacionada con otros valores, como la compasión, la generosidad, el respeto, la bondad, la solidaridad y la tolerancia.

Es un valor que le permite a un individuo identificarse con el resto de las personas y vincularse con sus pares de una forma amable y comprensiva, respetando sus derechos. Es una cualidad que se inculca desde la niñez y que puede mejorarse con el tiempo.

La empatía es un valor muy importante, porque fomenta vínculos sanos y respetuosos en todos los ámbitos, como la familia, la escuela, el trabajo y los espacios públicos. Por lo tanto, la falta de empatía hace que primen actitudes negativas que incluyen intolerancia, desigualdad e individualismo.

Tipos de empatía

Existen tres tipos de empatía:

-Empatía afectiva o emocional. Es la capacidad de percibir, comprender y sentir las emociones que otra persona experimenta. Por ejemplo, cuando una persona entiende que otra está triste porque perdió en un juego de mesa.

-Empatía cognitiva. Es la capacidad de entender la forma de pensar de otra persona, es decir, de "ponerse en sus zapatos". Por ejemplo, cuando una persona comprende que alguien tiene una opinión contraria.

-Empatía compasiva. Es la capacidad de ayudar porque se comprende que otra persona está pasando por un momento difícil. Por ejemplo, cuando una persona dona parte de su dinero a personas que lo necesitan.

Fuentes de consulta:

Naciones Unidas (Sin Fecha) La Ciencia del Respeto. Tomado de: https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/superskills/respect.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20Respeto%3F,son%2C%20incluso%20cuando%20son%20diferentes.

Educo (Sin fecha). Respeto por la diferencia. Tomado de: https://www.educo.org/Blog/aprendiendo-a-respetar-las-diferencias

CONCEPTO (Sin Fecha). *Empatía*. Tomado de: https://concepto.de/empatia/

RECURSOS

Físicos:

- Computador, listado de asistencia, lápices, hojas blancas, papel Kraft, marcadores, test de autoconocimiento, cinta.

Humanos:

- Ciudadanos, ciudadanas y profesional en el área de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos

Las y los ciudadanos participaron activamente en el espacio, lograron reflexionar respecto a los mensajes claves que se socializaron durante el espacio, reconocieron y mencionaron la importancia de generar un espacio de diálogo acerca del respeto e identificaron la importancia de este valor en la sociedad. Así mismo, refirieron que en ocasiones los seres humanos se generan límites mentales que no les permite avanzar en sus propósitos y que el lograr conocerse a sí mismos, les permite dar un mayor valor a sus capacidades, habilidades, destrezas y recursos personales. A partir de lo anterior, se logró dar cumplimiento al objetivo general de fortalecer en las y los ciudadanos el valor del respeto hacía sí mismos y las personas de su entorno, a través de un espacio de reflexión que promueva la sana convivencia, la solidaridad y la fraternidad entre pares.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 10 ciudadanos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DANIELA GARCÍA R

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernán Díaz S

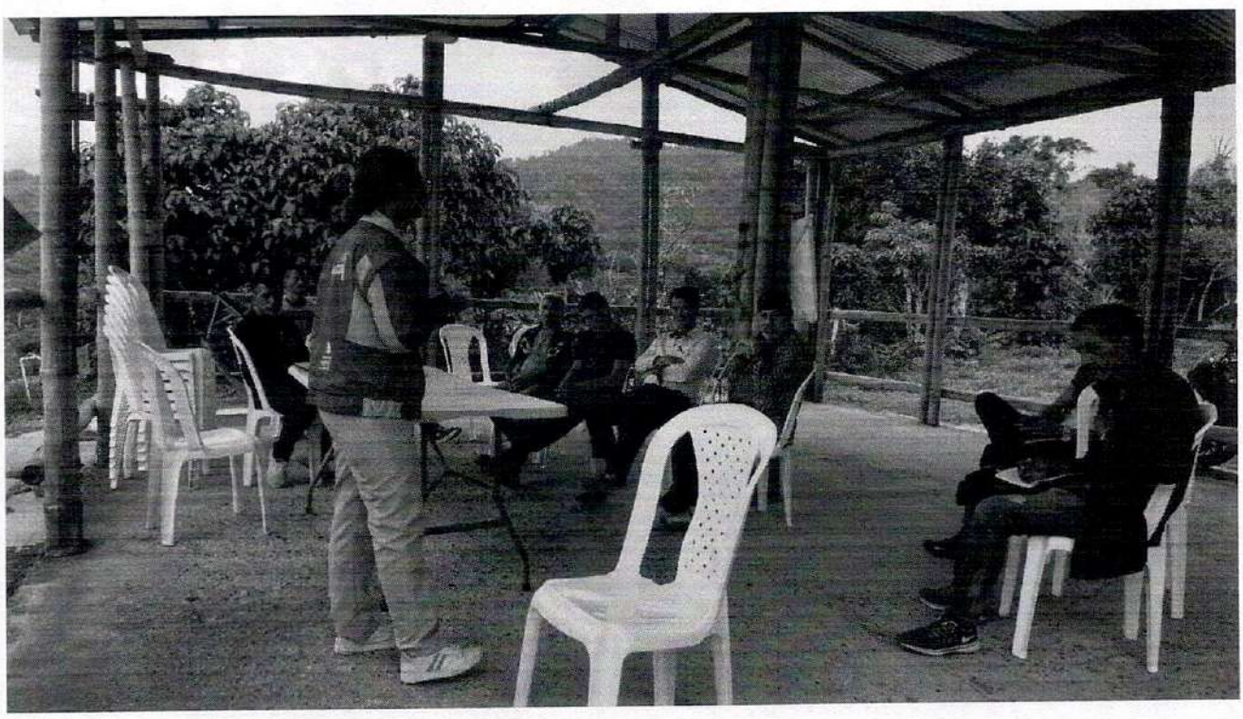
Registro fotográfico

Nombre de la actividad: Respeto por la diferencia

Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social
Etapa: III

Fecha: 18/02/2025





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: Respeto por la diferencia
4. Fecha: 18/02/2025
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	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1.54.40.118	Arley Moreno	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80226514	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1115066651	Manuel Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1129046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	10105364	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79867424	Edgar Ante	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	[illegible]	Elmer Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Daniela Garcia R
14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga
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:** 18/02/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 Final: 4:00
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elena Figueroa Salamanca

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades socioemocionales para el entorno laboral

OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Brindar herramientas a los ciudadanos(as) de la comunidad el rosario en el tema de habilidades socioemocionales para que puedan enfrentarse al mundo laboral en el momento de su egreso.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Fortalecer en los ciudadanos conocimientos y autonomía mediante ejercicios prácticos sobre habilidades socioemocionales,
- ✓ Brindar herramientas a los ciudadanos sobre como mostrar empatía, atreves del trabajo cooperativo entre pares,
- ✓ Reflexionar sobre nuestra propia conducta en el ámbito laboral y como regularla.

METODOLOGÍA:

Se utilizará la metodología Psicoeducativa con la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con los ciudadanos de etapa IV el tema sobre Habilidades socioemocionales, el cual se desarrollara en el aula Gabriel García Márquez.

Momento 1: actividad rompe hielo con aros, se armarán dos grupos se les indicara que se cojas de la mano con su compañero, deberán al mismo tiempo el equipo pasar el aro hasta llegar al extremo el primero que llegue ganara,

Momento 2. Socialización del tema por parte de la terapeuta ocupacional en la cual se abordará conceptos tañes como: concepto de que son las habilidades socioemocionales a nivel laboral, herramientas como utilizarlas, habilidades y competencias, competencias ocupacionales básicas, importancias de las habilidades socioemocionales, lista de habilidades y que aprendimos. Se utilizará un lenguaje claro y sencillo para un mayor entendimiento por parte de los participantes,

Momento 3: se realizarán preguntas abiertas con el fin de retroalimentar aún más el tema trabajado en el día de hoy.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

Las habilidades socioemocionales son las capacidades que permiten relacionarse con los demás de manera efectiva. Son importantes en el ámbito laboral porque ayudan a trabajar en equipo, resolver conflictos y promover el bienestar

En el mundo laboral actual, el éxito profesional no solo se basa en habilidades técnicas y conocimientos específicos, sino también en las **habilidades socioemocionales**.

Estas habilidades, a menudo subestimadas, desempeñan un papel crucial en el desarrollo de relaciones efectivas, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el bienestar en el entorno laboral.

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las **habilidades socioemocionales** se refieren a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, así como a interactuar de manera efectiva con las personas que nos rodean.

Estas habilidades abarcan diversos aspectos, como la empatía, la comunicación efectiva, la colaboración, la inteligencia emocional y la resolución de conflictos. Las **habilidades socioemocionales** nos permiten establecer relaciones saludables, trabajar en equipo, adaptarnos a los cambios y afrontar los desafíos de manera constructiva en el entorno laboral.

- Relaciones Interpersonales: Las **habilidades socioemocionales** son fundamentales para establecer relaciones positivas y efectivas con colegas, superiores y clientes. La empatía y la capacidad de escucha activa facilitan la comprensión mutua y promueven la colaboración, el respeto y la confianza en el entorno laboral.
- Comunicación Efectiva: Las **habilidades socioemocionales** nos permiten expresar nuestras ideas y opiniones de manera clara y respetuosa. Además, nos ayudan a interpretar y comprender

los mensajes verbales y no verbales de los demás, evitando malentendidos y promoviendo una comunicación más efectiva en el trabajo.

- Trabajo en Equipo: Son esenciales para el trabajo en equipo exitoso. La capacidad de colaborar, compartir responsabilidades, negociar y resolver conflictos de manera constructiva fomenta un entorno de trabajo cohesionado y productivo.
- Liderazgo: Las **habilidades socioemocionales** son también una parte integral del liderazgo efectivo. Un líder puede motivar y guiar a su equipo, promover un clima laboral positivo y cultivar relaciones de confianza y respeto.
- Bienestar y Satisfacción Laboral: Las **habilidades socioemocionales** contribuyen al bienestar emocional en el trabajo. La capacidad de reconocer y gestionar nuestras emociones y las de los demás nos permite afrontar el estrés, manejar de manera saludable las presiones laborales y mantener un equilibrio emocional. Esto se traduce en mayor satisfacción laboral y bienestar general en el entorno profesional.
- **Gestión del estrés y bienestar emocional**
- Las **habilidades socioemocionales** desempeñan un papel crucial en la gestión del estrés y el bienestar emocional en el trabajo. La capacidad de reconocer y regular las propias emociones, manejar la presión de manera saludable y buscar apoyo cuando sea necesario ayuda a mantener un equilibrio emocional y a lidiar de manera eficaz con las demandas laborales, mejorando así el bienestar general en el entorno profesional.
- Estas situaciones demuestran cómo las **habilidades socioemocionales** son relevantes en diversas áreas del trabajo, destacando su importancia en la comunicación, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, el liderazgo y el bienestar emocional.
-

Las **habilidades socioemocionales** desempeñan un papel fundamental en el entorno laboral. Al desarrollar estas habilidades, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales, comunicarnos de manera efectiva, trabajar en equipo de manera productiva y liderar con empatía y comprensión.
Además, fomentan el bienestar emocional y la satisfacción laboral, lo que a su vez contribuye al éxito y la realización en el ámbito profesional. Reconocer la importancia de estas habilidades y buscar oportunidades para desarrollarlas puede marcar la diferencia en nuestra trayectoria laboral y en nuestra calidad de vida en general.
FUENTE: https://blog.uvirtual.org/habilidades-socioemocionales
https://www.youtube.com/watch?v=iBjRU3lHVnI

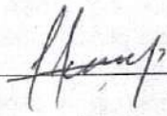
RECURSOS:
Físicos: aula múltiple, sillas, ayudas audiovisuales, marcadores esferos

Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

RESULTADOS:
Cualitativos: los siguientes son conclusiones brindadas por los participantes "yo aprendí a como autorregularme emocionalmente.
Aprendí que las habilidades socioemocionales son indispensables para interactuar con los demás, también como herramienta ante una resolución de conflictos y toma de decisiones. También como estas nos pueden ayudar en el campo laboral".

Cuantitativos: la participación al taller fue de 6 ciudadanos de la etapa cuatro (4) e aclara que esta cantidad es porque el resto del grupo se encontraba asistiendo a CIPEDIA.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

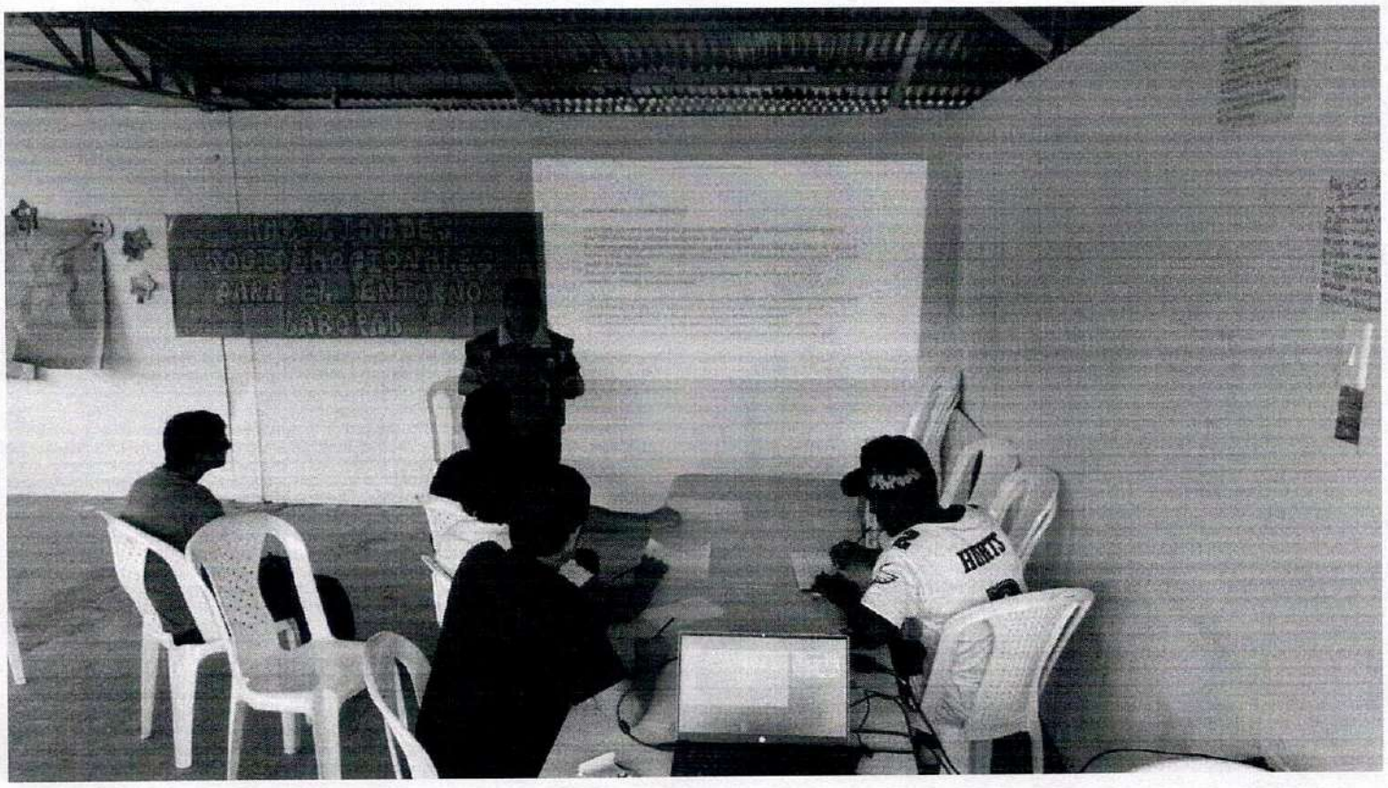
NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

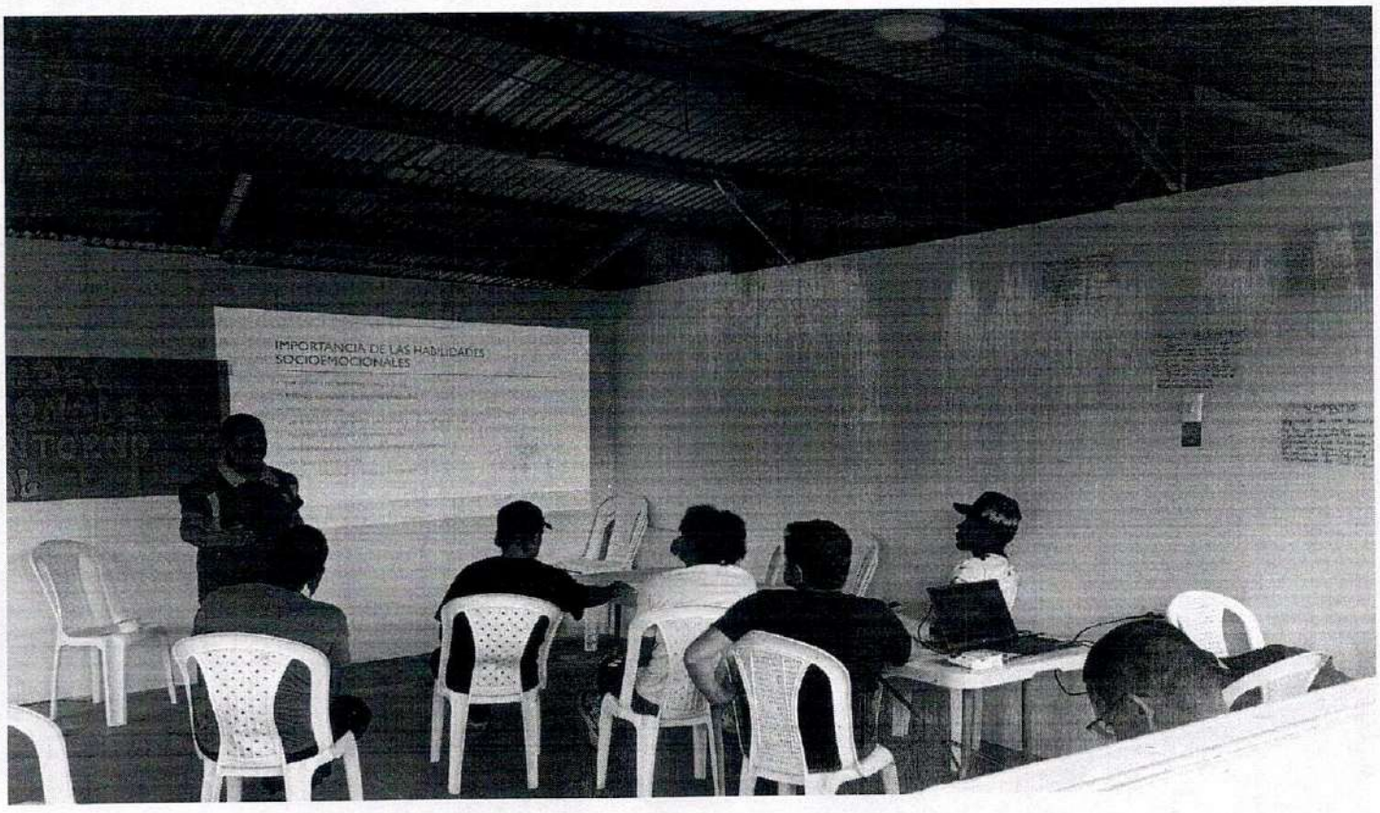
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: **Habilidades socioemocionales para el entorno laboral**

Línea de atención I desarrollo personal para la inclusión social

fecha: 18/02/2025





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: Habilidades Socioemocionales Para el entorno Laboral

4. Fecha: 18/02/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificacion 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	71426?1	Hector Cortes	46	No aplica	No aplica	no aplica			X					Hector	
2	CC	80721391	adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	no aplica			X					adolfo	
3	CC	79981920	Johan Cardenas	46	No aplica	No aplica	no aplica			X						
4	CC	1033133875	David calvo R.	33	No aplica	No aplica	no aplica			X						
5	CC	1048436145	Rafael de jesus cuello	39	No aplica	No aplica	no aplica			X						
6	CC	1014 49734	JHONNY ESTRADA	37	no aplica	no aplica	no aplica			X					JHONNY	
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Elena figueroa Salamanca

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 18/02/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables post egreso.

OBJETIVO GENERAL:
Concientizar a las y los ciudadanos de etapa 5 de la importancia de manejar hábitos de vida saludable además de ayudar en la mejora actitudinal, a partir de una metodología lúdico-pedagógicas que les permita asimilar su óptimo desarrollo personal, mental, físico y cognitivo, además de ayudar en la mejoría de su salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Manifestar a los participantes el beneficio de realizar actividad física, cognitiva o mental en su diario vivir dentro y fuera de comunidad de vida para fortalecer su contexto real y mejorar su proceso de deshabituación.
- Brindar un Feed bacj como recordatorio al buen manejo de hábitos saludables a través de la actividad física.
- Proponer situaciones o acciones que motiven a los participantes a realizar actividad física para su buen desarrollo personal y mejor deshabituación de consumo.

METODOLOGÍA:

La actividad de desarrollo personal se llevará a cabo con etapa 5, por medio de una metodología lúdica pedagógica, que favorecerá el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar acciones que aporten al mantenimiento de hábitos de vida saludables a través de ejercicio y actividad física durante su proceso de desarrollo. Este taller se dará bajo la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se define la metodología a ejecutar.

- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se dará retroalimentación en la implementación de hábitos de vida saludables lo referente a la actividad física, cognitiva, mental y su importancia en todo proceso de desintoxicación y de deshabituación del consumo, además de nivelar cargas emocionales.

  Se explica en forma grupal como los buenos hábitos saludables a través de la buena alimentación y actividad física es el mejor coadyudante en todo proceso de deshabituación, desintoxicación debido a todo lo que esta produce a nivel neuronal por medio de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la adrenalina todo esto para beneficio y cambios en rutinas nada buenas para el ser humano.

  Desde la parte profesional se les hace una charla sobre la importancia de estar activos todos los días y el tipo de actividad física a realizar según su nivel de sedentarismo, ansiedad o tipo de emociones.

  Se les explicará a los ciudadanos aquellos estilos de vida y situaciones que posiblemente tengan que adaptar en el momento que salga de comunidad de vida, por lo cual, se le brindará el estado de escucha.
- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Habitos saludables a través de la actividad física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.
Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.
Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como saludable. Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud; ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud1 . Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de comportamiento de una persona, es una forma de diferenciación social; agregado a esto, lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. Existe un consenso universal que implica lo relacionado con nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico traducido en acondicionamiento físico, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la modernidad que le permita a la persona vivir con calidad2-4. La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad5 . El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. Es de anotar que se considera al ser humano como el único animal (junto con otros que se sacan de su hábitat) que necesita acondicionamiento físico6 . Puestos a tono sobre el tema en mención, se debe revisar la evidencia científica que asocia el acondicionamiento físico con beneficios físicos y mentales. Las personas que son activas físicamente tienden a desarrollar y mantener altos niveles de capacidad o condición * Jefe Programa Rehabilitación Cardíaca, Hospital Universitario del Valle y Clínica Nuestra Señora de los Remedios, Cali. RESUMEN física, el tan denominado fitness, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus8 , cáncer de colon9 , ansiedad, depresión, trastornos mentales. Los bajos niveles de actividad física aumentan todas las causas de mortalidad; el aumento en la actividad física durante la edad madura se asocia con disminución en el riesgo de mortalidad. Varias investigaciones hechas en USA estiman que 12% del total de muertes se deben a falta de actividad física regular; las conclusiones anteriores se basan en estudios con apoyo experimental.

De acuerdo con la Carta de Ottawa producida en reunión de países miembros de la OPS en Canadá, resumida en la declaración "Salud para todos en el año 2000", las recomendaciones con respecto a la actividad física son:

• Aumentar las prácticas de ejercicio,
por lo menos en 30% en la población mayor de 6 años.
• Con intensidad de leve a moderada.
• Un mínimo de 30 minutos por sesión.
• Preferible diariamente.

Es de anotar que la actividad física se puede acumular durante el día, es decir, se pueden efectuar períodos cortos intermitentes de actividad que por lo menos sumen 30 minutos al día, subir escaleras en lugar de ascensor, caminar distancias cortas en lugar de manejar carro, hacer ejercicios calisténicos, mirar la televisión pedaleando en una bicicleta estática, actividades de jardinería, trabajos caseros, barrer hojas, podar, bailar, jugar con los niños;
pero si se escoge un ejercicio formal, éste podría ser caminar vigorosamente, o trotar o nadar o ciclismo durante 30 minutos seguidos; algunos deportes y actividades recreacionales pueden servir (golf sin carro, tenis). El gasto energético debe ser por lo menos de 200- 250 kilocalorías/día para alcanzar los beneficios. El programa de ejercicio
depende del nivel de acondicionamiento que tenga la persona. La mayoría de los adultos jóvenes no requieren una evaluación médica para iniciar su actividad, pero si los hombres sobrepasan los 40 años y las mujeres los 50, y desean un plan de ejercicio vigoroso (donde la actividad sobrepase 60% del consumo de oxígeno máximo) o quienes presentan enfermedades crónicas o con factores de riesgo para enfermedad crónica, deberán consultar a su médico para que le diseñe un programa seguro y efectivo. La evidencia sugiere que la cantidad de actividad es más importante que la manera específica como se realiza (modo, intensidad, duración de los intervalos). De Busk examinó los efectos de sesiones de ejercicio de moderada a vigorosa intensidad en 3 etapas de 10 minutos comparada con una sesión única de 30 minutos de igual intensidad, Ebisu estudió los niveles lipídicos en 3 grupos activos físicamente y uno inactivo que sirvió de control; cada grupo recorría la misma distancia corriendo en 1, 2 ó 3 sesiones/día según el grupo asignado; en éstos el consumo de oxígeno aumentó, sin diferencias significativas entre los grupos, pero el HDL aumentó significativamente en el grupo que trabajó 3 veces al día. En ambos estudios el nivel de fitness se midió a través del consumo máximo de oxígeno27. Aunque se requiere más investigación, se considera como interpretación de estos datos, lo siguiente:

1. El gasto calórico y el tiempo total de actividad física se asocian directamente con la reducción de la incidencia de morbilidad y mortalidad cardiovascular.
2. Existe una relación dosis-respuesta.
3. La actividad física moderada que se practica con regularidad, produce beneficios sustanciales en la salud.
4. Prácticas intermitentes de actividad ísica entre 8 y 10 minutos, que totalizan por lo menos 30 minutos diarios, producen beneficios directos en la salud.

Con referencia a las personas que mantienen o aumentan su fuerza muscular y la flexibilidad, son capaces de desarrollar mayor actividad de la vida diaria, desarrollan menos enfermedades y no se discapacitan fácilmente; el mejor balance, la coordinación, agilidad, previene caídas en los mayores. La gente más activa desarrolla menos enfermedad que los menos activos, y si las sufren, serán menos severas y se presentarán a mayor edad28.

Como se plantea en este escrito, el ejercicio físico a través del acondicionamiento físico se debe manejar en las personas como parte de sus hábitos saludables, pero se debe tratar técnica y científicamente, es decir se debe formular la intensidad, el tipo de ejercicio, el tiempo de práctica, la frecuencia semanal o diaria, se debe hacer antes (en lo posible) calentamiento, estiramiento, el ejercicio como tal, enfriamiento y relajación, todo esto de manera que cumpla unos requisitos mínimos para que produzca efectos benéficos a la salud. Lo anterior implica que el ejercicio físico deberá formularse, como un medicamento más que recibirá la persona.

Se puede concluir en este artículo que el acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar, nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros. Se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio podría ser intermitente durante el día, pero acumular un total mínimo de 30 minutos diarios (7 días por semana) y que las actividades que promuevan el sedentarismo se deben evitar, como ascensores, conducir vehículos, Internet por largo tiempo, etc.

Fuente de consulta:

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

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

Hoffmann, H. R. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1), 3-5.

RECURSOS:

Físicos:

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

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: Para este taller de desarrollo personal se evidencio gran adherencia por el tema tratado en la cual se les habla del buen manejo de hábitos y estilos de vida saludables teniendo en cuenta la actividad física, el ejercicio y el deportes en pro a su bienestar, además, se les menciona el adecuado tiempo libre en comunidad ya que el enfoque que mantiene el área de educación física es la prevención de estados de sedentarismo que se pueda presentar de esta manera se menciona la actividad de índole físico y aquellas acciones de oxigenación mental; por otra parte, a partir que los ciudadanos se encuentran en etapa 5, se les retroalimenta en aquellas consecuencias en relación a su salud, ya que es fundamental el reconocer el estado físico cognitivo de cada uno de los participantes y de esta manera planificar rutinas físicas que aporten al mejoramiento de su calidad de vida, para finalizar los participantes mencionan la importancia de identificar la diferencia de ejercicio, deporte y actividad física y en cómo se implementa obteniendo una desintoxicación cognitiva y corporal.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 8 ciudadanos de los cuales todos son de género masculino 4 de ellos son pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

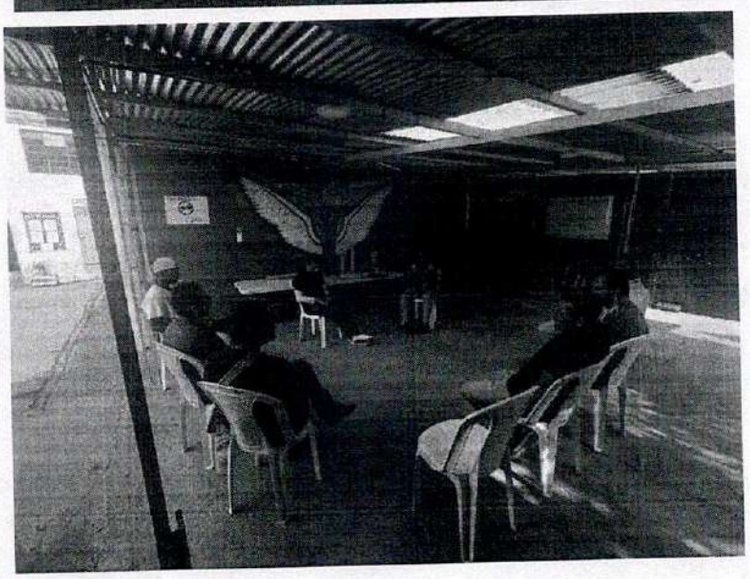
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernel Ordaz

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hábitos de vida saludables post egreso. FECHA: 18/02/2025, línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social. Etapa 5.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Habitos de Vida saludables post egreso.

4. Fecha: 18/02/2025.

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	1039775	Jesus Mago	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
2	CC	79804692	Alejandro Villamizar	47	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
3	CC	1136912721	David Navarro	43	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
4	CC	3507734	Roberto Beltran	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
5	CC	7942671	Hector Gonzalez	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
6	CC	80722139	adolfo montaño	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
7	CC	1039[illegible]184	ALEXANDER [illegible]	36	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
8	CC	79879700	Jhon Cardenas	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA				X					
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Anggie Paola Murcia J.

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física.

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_h_03_v3_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 19/02/202	**HORA:** INICIO: 10:30am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional			

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TEMAS:

Entrenamiento Funcional.

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

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

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

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

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

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

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

Entrenamiento Funcional (EF) y Salud

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

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

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:

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

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 6 ciudadanos, los cuales todos son de género masculino, 1 perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional, línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social. **FECHA:** 19/02/2025, 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: Entrenamiento Funcional | 4. Fecha: 19/02/2025 | 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	1010164	Jorge Eliecer	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1224660	[illegible]	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	[illegible]	[illegible]	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1014197174	JHONNY	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79395037	JHON	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1014014744	HEISON	34	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: Donaldo Pérez | 14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorizacion para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_9_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminacion.
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 atencion 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:** 19/01/2025	**HORA:** INICIO: 14:00 p.m. FINAL: 16:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: usos y abusos de sustancias "cine foro"

OBJETIVO GENERAL:

Generar un espacio de reflexión y diálogo a través de un cine foro de usos y abusos de sustancias, que permita que los y las participantes analicen las diferencias entre el uso recreativo y el abuso de sustancias, promoviendo la toma de decisiones informadas y el desarrollo de estrategias para prevenir su impacto negativo en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la reflexión personal y grupal sobre los factores que pueden llevar al uso problemático de sustancias y su impacto en la vida diaria.
- Fomentar la reflexión personal y grupal sobre los factores que pueden llevar al uso problemático de sustancias y su impacto en la vida diaria.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller, se trabajará con los ciudadanos y las ciudadanas mediante una metodología lúdico-pedagógica, con el objetivo de guiar a los participantes en la reflexión sobre el uso y abuso de sustancias. A través del análisis de narrativas visuales, se facilita la identificación de los factores de riesgo y las consecuencias del abuso de sustancias, al mismo tiempo que se exploran alternativas saludables para el manejo de emociones y la construcción de proyectos de vida significativos. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social.

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

Primer momento: por medio de la pregunta generadora: ¿Qué sabemos sobre el uso y abuso de sustancias?

Lluvia de ideas sobre las expectativas del cine foro.

Segundo Momento: Selección de un cortometraje, documental o escena de película que aborde el tema del uso y abuso de sustancias.

Durante la proyección, se invita a los participantes a identificar personajes, situaciones y emociones relacionadas con la temática.

Se pueden tomar notas sobre escenas que les generen mayor impacto.

Tercer momento: ¿Qué emociones les generó el material?

¿Qué consecuencias se evidencian en el uso y abuso de sustancias en la historia?

¿Se sienten identificados con alguna situación del video?

¿Qué mensaje nos deja?

Diferenciación entre uso recreativo y abuso, identificando factores de riesgo y protección.

Cuarto momento: Ronda de palabra: Cada participante comparte un aprendizaje o compromiso personal.

Ejercicio final: "Carta al futuro", donde escriben un mensaje para sí mismos con una reflexión sobre el autocuidado.

Evaluación rápida con emojis o frases sobre cómo se sintieron en el taller.

Quinto momento: se felicita a los y las participantes por la disposición y recepción con el ejercicio realizado y se invita a continuar fortaleciendo los lazos de respeto y empatía por medio de la comunicación asertiva en la comunidad.

Reacondicionamiento del espacio: Se invitará a los ciudadanos y ciudadanas, dejar el espacio en el que se trabajó limpio y organizar los materiales utilizados en la actividad.

TEMAS:

Desarrollo personal: El desarrollo personal y la motivación para el éxito en cualquier ámbito de la vida, es un tema ampliamente conocido y de igual forma difundido, si tenemos en cuenta que nos comportamos

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

Integración social en la adultez: La adultez mayor está considerada como un periodo en el que la persona experimenta numerosos cambios, que si bien dependen del estilo de vida, y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento (Popolo, 2001). En algunos contextos, la adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades (principalmente relacionadas con el aspecto físico); en estos casos, los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social. De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (Ocampo, 2004).
Lo anterior es en muchos casos producto de la disminución progresiva del funcionamiento biológico, que lleva a que el adulto mayor experimente transformaciones que pueden llevar a la pérdida de la autonomía, que se traduce en la necesidad de depender de otros y deriva en un impacto familiar y social (Aristizábal, 2000; Tello, Bayarre, Hernández & Herrera, 2001).

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

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

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

Fuente de consulta:

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

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

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

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

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

RECURSOS:

Físicos:

- Fotocopias con las preguntas

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: durante el espacio los ciudadanos se mostraron receptivos y expectantes frente a la temática del día, por lo que su participación fue activa, pues, por medio de la reflexión y la transversalidad se busca potenciar las habilidades individuales de cada ciudadano y su proceso de desarrollo personal, en pro de reducir los factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad de calle.

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 20 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
2 adultos mayores hombres
1 mujer
17 hombres
Total: 20 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Horacio Díaz G.

ANEXO FOTOGRÁFICO

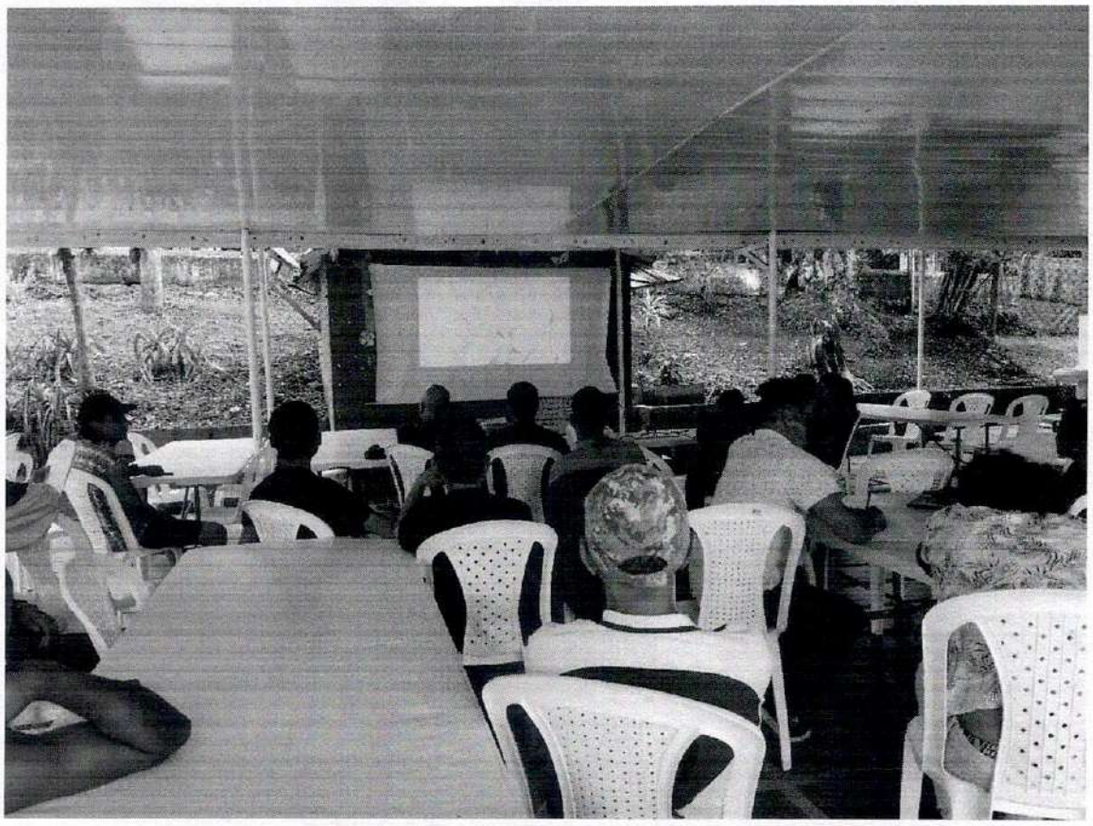
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: usos y abusos de sustancias "cine foro"

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

Fecha: 19/02/2025

Comunidad de Vida el Rosario





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Uso y abuso de sustancias "cine foro"

4. Fecha: 19/02/2025

5. Hora: 14:00 P.M.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1026544476	Yhoan Parredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	98585367	Freddy Velasquez G.	53	No aplica	No aplica	No aplica			X					Freddy	
3	CC	1035765 610	Jeisson Ricardo castellano	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79974358	Henry Sierra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79884668	Alejandro Villamiz	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	2994083	Roberto lombana	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1026558821	DIEGO Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					DIEGO R	
8	CC	75079764	Andres Castaño	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	10101616	Jose Cli'ees	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80'926-713	JOSE ORTIZ SIERRA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
11	C.C	91'228.217	Fabio H Benavides M.	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1073611478	VICTOR MONTESINO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
13	CC	3865631	Sanche Ruiz	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1048436145	Rafael Cardenas Orozco B.	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	7963392	Jairo Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	7911961	Jesus C.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	94422338	Yhoan Ramon Patrino	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
19	CC	75457155	Alirio Gomez D	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	72165936	Ricardo Carrascalla	51	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 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:** 19/02/2025	**HORA:** **INICIO:** 02:00PM **FINAL: 04**:00PM
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Bravo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignificación al cambio.

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los y las participantes un nuevo sentido a las transformaciones que enfrentan en la vida, en lugar de verlas como amenazas o crisis y adoptar una mentalidad de aprendizaje y crecimiento para alinear nuestros objetivos en su proyecto de vida.

Objetivos específicos

- Promover metas según las nuevas circunstancias y prioridades que se enfrentan día a día, mediante la experiencia y las herramientas aprendidas en comunidad de vida.
- Formar en los y las participantes la resignificación que les permita aprovechar la oportunidad para crecer y evolucionar en su desarrollo personal.
- Incentivar a los y las participantes a tener metas claras y precisas en sus procesos de desarrollo personal y así poder alcanzar sus objetivos.

Metodología:

Se desarrollará esta actividad bajo la Línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, con una metodología lúdico terapeuta, lo cual se trabaja con los y las participantes de momento 2 donde se buscará reconocer y reforzar su habilidades sociales y artísticas mejorando su toma de decisiones a través de la autonomía y el empoderamiento personal pensando en la inclusión social u ocupacional y a si tener el mayor desarrollo personal posible.

Adecuación:

Esta actividad se llevará a cabo en la zona verde de comunidad para tener una mayor conexión con los y las participantes, donde con la ayuda de los compañeros promotores se realizará el llamado a los y las participantes de momento 2, donde previamente a el taller se adecuará con las sillas y los materiales a utilizar en el taller.

Primer momento: Se da inicio a la actividad dándoles la bienvenida a los y las participantes, luego de eso se les dará una breve explicación de cuál será la metodología a llevar en el taller, luego de eso se pasara a realizar una actividad rompe hielo donde se buscara que los y las participantes logren trabajar en equipo y mantener una comunicación asertiva entre ellos, manejando la sana competencia y la convivencia social, luego de eso se hará la presentación de un video donde habla del empoderamiento, la autonomía y el liderazgo.

Segundo Momento: Para continuar con el desarrollo del taller se realizarán las diferentes preguntas orientadoras, ¿qué papel juega el liderazgo en el trabajo en equipo?, ¿Qué te apasiona y te motiva?, ¿Qué te hace sentir seguro y confiado?, luego de eso se realizará un debate con los y las participante buscando que ellos puedan auto evaluarse y que puedan darse cuenta que les hace falta para ser más asertivos y autónomos para ser más corresponsables con sus actividades diarias y pensado en su futuro en su inclusión laboral.

Tercer momento. Se realizará el final del taller con una reflexión sobre el empoderamiento ya que ira enfocada a el desarrollo personal de cada uno de los participantes buscando mejora su toma de decisiones y el manejo de trabajar en equipo manteniendo la convivencia social.

Reacondicionamiento del espacio: Se les comunica a los participantes de la comunidad de vida recoger basuras que hayan dejado, también que por favor dejen las sillas en los diferentes espacios que pertenecen

TEMA:

¿Por qué hacer cambios en tú vida?

Son muchos los factores que inciden en decisiones como estas, entre los que cuenta, factores psicológicos, emocionales, biológicos y genéticos (En otro artículo los explicaré).

Los seres humanos somos seres necesitados, es una condición humana, desde necesitar comida, aire, agua, hasta necesitar la experiencia de plenitud, felicidad, autorrealización. Desde que nacemos estamos en una búsqueda constante de sensaciones positivas, en la niñez, la adolescencia, la adultez y todas las siguientes etapas de la vida, hasta el día que ya dejamos de existir, las estamos buscando. Cada uno realiza su propia búsqueda, su propio camino, con los recursos que hasta la misma naturaleza le provee, siempre, dentro de un contexto que tiende a imponerte lo que deberías hacer, así que en ocasiones terminas sesgado en esa búsqueda tratando de complacer y cumplir esos mandatos, buena parte de tu vida, tiendes a construirla desde las condiciones que han determinado otros para ti, padres, la sociedad en general y desde este contexto respondes con el fin de ser aceptado, querido, reconocido, pareciera que buscas satisfacer sus expectativas, y si los demás no te reconocen, entonces no experimentas satisfacción, placer, felicidad. En esa búsqueda, en alguna ocasión se siente vacíos, soledad, sentimientos de desesperanza en algunas ocasiones, y entras en crisis, algunas existenciales que hacen cuestionarte el camino, llevándote a encrucijadas que hacen que plantearte si seguir por esa misma senda o tomar otro camino.

Así que el cambio sobreviene cuando la vida que de alguna manera has escogido no te satisface, no te hace sentir realizad@, no es lo que va con tu genuina identidad, expectativa vital, con tus necesidades, así que te ves avocad@ a generar transformaciones y cambios, porque de lo contrario parece que la vida se tornaría insatisfactoria y hasta vacía, sin sentido.

¿Cuándo te das cuenta que necesitas y quieres un cambio?
Cuando estas cansado y agotado de lo mismo que no te llena, que no sensación da plenitud, satisfacción, oportunidad de estar más tranquilo y en paz contigo mismo y con el otro u otros.
Cuando lo que haces, compartes, ya no te ilusiona, ya te da la esperanza diaria de sentir y experimentar orgullo, alegría, porque ya no sientes que puedes aportarte a ti mismo y a los otros a tu alrededor.
Cuando a tu alrededor insistentemente no te aceptan como eres, no te dan poco o ningún reconocimiento, no valoran tu aporte y ahora ya no eres importante para la mayoría o para quien esperabas que lo fuéras.
Cuando te sientes llenos, pero de decepción porque te esforzaste más de lo que podías y las cosas no fueron como lo tenías previsto y te cansas de seguir por ese camino y con esa misma lucha.
Cuando otros te prometieron y te defraudaron y te sentiste traicionado y engañado.
Cuando te das cuenta que tu elección ha sido un error y trajo consecuencias muy adversas para tu bienestar y seguridad en muchos aspectos vitales.
Cuando has construido una vida y de repente te das cuenta que por mucho que hagas ahí, no puedes o no quieres ya, ser feliz, porque encuentras que nada de lo de ahí tiene sentido para ti.
Cuando has luchado y lo has dado todo desde lo que has podido y querido y no sientes satisfacción en esa lucha.
Cuando sencillamente, en tu genética está el desafío, el reto, el riesgo constante para sentir adrenalina y sentirte vivo cada día.
Cuando ya no quieres canjear tu vida por otros, porque te diste cuenta que te estabas utilizando y te estaban utilizando y dices hasta aquí.
Cuando hay una sensación de tristeza tan profunda que no tiene sentido lo que ahora vives y levantas la cabeza y piensas… esto no puede continuar así, necesito un cambio.
Cuando conoces otras alternativas u opciones y te das cuenta que puedes ir por ellas para ser y estar mejor contigo y con los tuyos. Son esas oportunidades que tu no buscas, llegan y te hacen reflexionar sobre lo que ahora eres, tienes y haces.
Cuando quieres ser feliz, quieres tranquilidad, paz, sosiego y serenidad y lo que vives ahora no te lo brinda y crees que lo mereces, así que sales a buscarlo.
Seguro que hay muchas más razones, cada uno tenemos las nuestras, lo cierto es que los que hemos dado ese salto sabemos que al final lo que buscamos es "felicidad" y eso es una sensación permanente de satisfacción contigo mismo, que, aunque tengas problemas, experimentas la esperanza de que tú puedes superarlos, porque tienes un sentido tan potente que haces lo que tienes que hacer para mantenerte contigo y con los tuyos desde la dignidad.

Esto es un derecho que todos tenemos, a veces hacemos uso de él otras no tanto, tenemos derecho a elegir lo que queremos ser, lo que queremos para nosotros, cómo hacerlo y para qué hacerlo, tengo derecho a hacer lo que quiero siempre que no limite la dignidad del otro, este es el límite, no hacerte daño, ni hacer daño en ninguna de las dimensiones que consta la integridad humana, aunque aquí entraríamos en un debate ético y moral pero mejor dejémoslo ahí, por ahora.

Los que hacemos cambios importantes en la vida damos un paso al vacío y vamos por lo nuestro, es decir, hacemos uso de ese pleno derecho de ir a buscar lo que consideramos nos merecemos y sobre lo que sentimos el pleno derecho de reclamar, es una voz interior que te dice que vayas, es realmente algo que hay en tu interior y para escucharlo necesitas aprender a estar contigo y no con los otros, con esos que te dicen que es lo mejor para ti, claro desde su perspectiva que no es la tuya.

El cambio implica
Renunciar a lo que ahora eres y has construido, lo cual es enfrentarse a una pérdida, perderás eso que construiste.
Borrar el pasado para abrir una nueva cuenta en el futuro.
Desprenderte de creencias, paradigmas, ideas fijas y flexibilizar de aquí en adelante.
Ir hacia la incertidumbre casi que total, porque una cosa es como tú lo calculas y lo planeas y otra en la mayoría de veces, muy distinta, la que es real.
Comenzar de manera disruptiva, hay una interrupción súbita en tu vida y debes iniciar de nuevo, es volver a construir un mundo, dejarás de ser lo que eras y de hacer lo que hacías, porque las circunstancias te ponen en jaque y debes elegir constantemente, seguramente conservarás tu esencia, valores, visión, sentimientos, emociones, pero en tu manera de pensar, sentir y hacer habrá un antes y un después.
Caer y no saber si vas a poder engancharte a algo, a alguien, a ese nuevo mundo que no conoces, aunque lo hayas estudiado, analizado y lo tengas planeado y previsto.
Un gran riesgo para ti y los tuyos, puede que salga muy bien cómo puede que ni salga. El fracaso debe estar en las cuentas.
Ser un aprendiz constante, ahora es como si nada de lo que sabías es válido, todo lo que sabes o piensas lo pondrás en duda, las situaciones te lo harán poner en duda.
Hacerlo con un para qué muy claro, que de sentido para poder sostenerte en las más duras situaciones que llegarán.
Y una decidido...

¿Qué necesitas en tu mochila para llevarlo a cabo?
Saber muy bien lo que vas a ir a buscar. Nuestro objetivo muy pero muy claro, de lo contrario, los vientos y las tempestades cuando caigamos nos pueden acabar.
Saber muy pero muy bien lo que queremos para nosotros, para mí no es igual lo que busco que lo que quiero, lo que quiero se relaciona con la sensación que necesito experimentar y quiero experimentar, lo que busco, es aquella fuente de donde sale el agua que me permite experimentar esa sensación que necesito y quiero. Por ejm. Quiero experimentar ser feliz y lo expresamos en el sentido de tranquilidad, paz, sosiego, para eso tenemos que buscar, cómo lo podemos lograr.
Conocernos lo suficiente, y se refiere a que identifiquemos los recursos con los que contamos para dar el salto, desde los económicos, hasta los psicológicos, emocionales y biológicos, la salud física es fundamental para la resiliencia en un camino como este.
Tener una flexibilidad mental, la gente que quiere cambiar necesita aprender a ser una persona con mentalidad flexible y eso es, evitar los pensamientos polarizados, esto o es negro o es blanco, no, necesitamos aprender a relativizar y no hacer juicios continuamente, esto lo explicaré en otro artículo, requiere amplitud.
Tener un estado físico muy resistente, así que haz ejercicio, mantén una buena alimentación, si quieres dar un paso al vacío, aunque no lo creas, necesitas un gran estado de salud.
Resiliencia, es lo que más necesitamos tener desde lo psicológico y emocional, porque un cambio es eso, tirarte al vacío, nada sabes sobre lo que va a pasar, aunque lo tengas muy estudiado, medido, premeditado, al final la mayoría de las cosas no son como lo tenías previsto. La capacidad de aguante debe ser brutal, sino desistirás.
Estar dispuesto a aprender, porque todo será nuevo y aunque "fracases" te aseguro que habrá aprendido.
Tener muy agarrados tus valores, porque las situaciones te harán dudar de ti, de tus capacidades, de tus creencias, valores, los fantasmas y demonios de la incapacidad te acecharán, para lo cual necesitas estar muy bien preparado con tus valores para hacer frente.
La autoconfianza y la seguridad, son una herramienta fundamental, todo y todos te repito, te harán dudar, y si no estás seguro y confiado contigo es muy probable que desistas.
Energía física y mental, eso quiere decir cómo te dije antes buena salud y actitud, fe, ilusión, esperanza y sobre todo estar dispuesto a trabajar y trabajar sin descanso, porque debes encajar una nueva vida, una nueva manera de hacer las cosas, una nueva manera de vivir.

¿Qué es un cambio de vida?
El cambio de vida implica realizar modificaciones significativas en uno o varios aspectos de tu existencia, ya sean estos profesionales, personales o emocionales. Ahora bien, esta transformación debe ser notable, pero no tiene por qué ser total. Es decir, para cambiar de vida no tienes que dejar a tu pareja, amigos, familia, estudios o trabajo e irte a vivir al otro lado del mundo.

Un cambio de vida también es dejar tus estudios para comenzar otro grado que te resulta más interesante, mudarte a una nueva ciudad para buscar oportunidades laborales más ambiciosas, realizar acciones de upskilling para reorientar tu carrera profesional hacia otro sector o tratar de adoptar medidas de conciliación y gestión del estrés para afrontar el trabajo desde una perspectiva más saludable.
¿Cómo saber si necesitas un cambio en tu vida?
En un mundo en constante transformación, el cambio se convierte en una necesidad y no en una opción. Sin embargo, identificar la conveniencia de un cambio de vida puede ser complicado. ¿Cuáles son las señales que evidencian que es momento de dar un giro a tu vida?

Desmotivación constante: ¿te levantas sin ganas de enfrentar el día o cualquier nuevo proyecto te resulta indiferente?

Sensación de estancamiento: ¿sientes que no has crecido ni avanzado lo esperado en tu carrera profesional o vida personal?

Estrés y ansiedad: ¿tu situación actual te causa un estrés prolongado?

Cambios de humor: ¿tu carácter se está volviendo más volátil, con episodios frecuentes y explosivos de irritabilidad o tristeza?

Falta de entusiasmo: ¿ya no te diviertes con los proyectos o actividades?

Relaciones superficiales: ¿te sientes desconectado de las personas que te rodean, y tu círculo de amigos se va reduciendo de forma paulatina?

Apego a la rutina: ¿parece que estás atrapado en un ciclo repetitivo que no te satisface y en el que actúas por inercia?

Baja autoestima: ¿tus logros no te generan satisfacción y te sientes incapaz de alcanzar tus metas?

Reevaluación de prioridades: ¿empiezas a cuestionar qué es realmente importante para ti?

Búsqueda de significado: ¿te preguntas si lo que haces tiene un impacto o propósito en tu vida?
¿Cómo lograr un cambio de vida?
Conseguir un cambio de vida consciente y voluntario no es un proceso inmediato y tampoco existe una fórmula universal para ello. Sin embargo, sí que hay una serie de elementos que te ayudarán a llevar a cabo el proceso con más posibilidades de éxito. ¿Cuáles son los pasos para reinventarte?

Empieza por el autoconocimiento
Sientes que necesitas un cambio de rumbo, pero ¿sabes por qué? Auto conocerse implica indagar en tu propósito de vida y entender de dónde viene esa necesidad de transformación.

En ocasiones, puede tratarse de una situación clara, concreta y fácilmente detectable. No obstante, en otras, no hay un hecho preciso y debes ahondar más para encontrar la causa.

Sea como sea, este trabajo de autoconocimiento te otorgará las claves para encontrar la motivación de seguir adelante. Como señala Paulo Coelho: "Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar".

Toma la decisión
Querer y hacer no es lo mismo. Detectar la necesidad es un primer paso, pero, tras ello, hay que adoptar una decisión consciente.

Un cambio de vida no es un acontecimiento vital que se produce en el momento que lo necesitas, sino que es algo que se busca de manera activa hasta generar la oportunidad. Por este motivo, tomar esta primera decisión de "voy a hacer un cambio" es fundamental.

Define tus objetivos
Con el deseo y la voluntad reafirmados, el siguiente paso de todo cambio de vida es establecer qué deseas lograr. Pregúntate: ¿Qué me haría feliz? Define tus metas a corto y largo plazo, y asegúrate de que sean específicas y alcanzables. Además, ¿sabías que, según los estudios, si plasmas por escrito estos objetivos las probabilidades de lograrlos aumentan un 42%?

Identifica tus miedos y obstáculos
Los miedos y los obstáculos que encontrarás en el camino son uno de los mayores frenos de la transformación personal. Haz una lista de lo que te detiene y busca formas de abordar esos frenos a tu cambio de vida. Recuerda que, muchas veces, los obstáculos son solo percepciones que podemos superar con acción y valentía. Por ejemplo, el miedo a no ser capaz de desenvolverte en una nueva profesión se suple con la formación adecuada.

Márcate un plan de acción
Un cambio de vida puede sonar abrumador, pero ¿qué tal si empiezas por pequeños hábitos? En este sentido, elaborar un plan detallado, con hitos asequibles, es crucial para ir adaptándote de forma progresiva y avanzar sin perder la motivación. Es complicado pasar de la noche a la mañana de ser contable en una empresa a estrella del pop. Sin embargo, es más sencillo proponerse pequeñas metas, como empezar clase.

FUENTES:

https://claudiasogamoso.com/que-es-y-lo-que-necesitas-para-dar-un-salto-al-vacio/

https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cambio-de-vida.html

RECURSOS:

Físicos.

- formatos de asistencia, mesas, sillas y computador.

Humanos.

- Ciudadanos, Promotor.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se logró cumplir con los objetivos los cuales estaban enfocados en el empoderamiento y en poder trabajar en equipo de una manera asertiva, se pudo observa a los participantes muy participativos y expresaron que han podido ser mas compañerita en el desarrollo de las diferentes actividades del diario vivir de comunidad, también expresaron lo importante que es tener autonomía y así poder tener empoderamiento al desarrollar las cosas que se plantea y lo mucho que el taller les aporta así desarrollo personal.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 11 participantes, 3 mujeres y 8 hombres.

FIRMA DERESPONSABLE: Angela Bravo.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Heimy Olaya

REGUISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Resignifacion al cambio.

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión socia

FECHA: 19/02/2025

Taller de formación momento





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: Resignificación al cambio

4. Fecha: 19/02/2025

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	1989	Jhon mon	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1013634037	YURANY GONZALES	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79294602	Fabio Barreto	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1019045113	Arley Arenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	87262 26	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1082	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79995	CAIR YEPES	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	52379789	CRISTINA SALGADO	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1030547959	AAA Marcela B	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1026555512	Diego Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1115184358	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angela Bravo

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Angela Bravo

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:** 19/02/2025	**HORA:** 02:00 pm 04:00 pm
ÁREA Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia Rodríguez Hamón	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Toma de decisiones asertivas

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades de toma de decisiones y competencias sociales de los participantes, mediante el conocimiento de factores influyentes y técnicas prácticas, para mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales y alcanzar un mayor logro en el proceso de Desarrollo Personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar y comprender los factores que influyen en la toma de decisiones.
- Identificar las habilidades sociales actuales de cada participante, permitiéndoles reconocer sus fortalezas y áreas de oportunidad de mejorar.
- Reconocer la importancia de las habilidades sociales en la toma de decisiones interpersonales.
- Comprender las técnicas y las herramientas prácticas para mejorar la toma de decisiones y las habilidades sociales.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea I: Desarrollo Personal para la inclusión Social se implementará la metodología teórico-práctica con la etapa III, a través de la cual, las y los participantes fortalecerán las habilidades de toma de decisiones y competencias con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales y alcanzar un mayor logro en el proceso de Desarrollo Personal.

La primera etapa del proceso se enfocará en definir qué son las habilidades sociales y cuáles son las más importantes. A partir de ahí, se guiará a cada participante en un proceso de autoevaluación, donde podrán identificar sus propias habilidades sociales y reconocer cuáles poseen. Este análisis personal permitirá una comprensión más profunda de sus fortalezas y áreas de mejora. Posteriormente, se trabajará en un proceso de asimilación, en el que se introducirán estrategias específicas para potenciar y fortalecer esas habilidades, favoreciendo su desarrollo y aplicación en su vida diaria. Además, en esta fase se incluirá una **dinámica de integración o "rompehielos"** diseñada para fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo.

Adecuación: Se organiza junto a los ciudadanos el espacio del taller.

Momento 1: Mis habilidades sociales – Toma de decisiones

La actividad comienza con la presentación de la profesional, quien se encargará de guiar la dinámica, la profesional presenta un objeto con tapa (por ejemplo, un termo) y explica que realizará una serie de acciones con el objeto. La profesional tomará el termo y realizará una acción, como abrir o cerrar la tapa, mientras el

grupo observa. Luego, preguntará al grupo si el termo está "abierto" o "cerrado". Sin embargo, la clave de la respuesta no está en el objeto, sino en la expresión facial de la profesional.

Si la boca de la profesional está ligeramente abierta, la respuesta será "abierto", independientemente de si el termo está cerrado. Por el contrario, si la boca está cerrada, la respuesta será "cerrado", aunque el termo esté abierto. El grupo debe prestar mucha atención tanto a las acciones realizadas con el termo como a las expresiones faciales de la profesional, en especial a la posición de la boca, la dinámica busca desarrollar la capacidad de observación y atención al detalle de los participantes.

Una vez finalizada la dinámica rompehielos, se procede a brindar una psi coeducación sobre qué es la Habilidad Social Toma de Decisiones y con apoyo de ayudas de diapositivas mostrando el concepto, en donde se les indica a los participantes que mencionen aquellas decisiones sencillas que se toman dentro del diario vivir, Asimismo, se les solicita que mencionen aquellas decisiones complejas que han tenido de tomar a lo largo de la vida, con este simple ejercicio las y los ciudadanos lograrán identificar cuáles son las decisiones sencillas y complejas

Momento 2: El proceso de Toma de Decisiones.

Con apoyo visual se expone a los participantes el proceso de toma de decisiones los cuales se analizará el proceso en base a los ámbitos fundamentales que afectan o benefician el rendimiento, luego de esta información se entregará 6 pasos fundamentales para tomar decisiones.

- Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.
- Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión? Debo conocer todas las opiniones, etc.
- Paso 3:Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?
- Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.
- Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.
- Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?

A continuación, la profesional pedirá la atención plena del grupo, indicando que van a escuchar una historia y en grupos de 3 personas analizaran el caso con los 6 pasos dados.

¨Juan llevaba 6 meses en tratamiento, había logrado mantenerse alejado del alcohol, se sentía mejor consigo mismo. Había aprendido a manejar el estrés mediante el ejercicio y la meditación. y cada día sentía que está más cerca de retomar el control de su vida. Un viernes por la tarde mientras salía de su trabajo. Juan recibió un mensaje de su viejo amigo era Carlos, con quien había compartido muchos momentos antes de entrar al tratamiento. Carlos lo invito a una fiesta en su casa, asegurándole que sería una noche tranquila. Sólo nosotros, como en los viejos tiempos, decía el mensaje.

Juan se sintió tentado, no había visto a Carlos en mucho tiempo y la idea de revivir esos momentos de amistad lo hacía sentir nostálgico. Además, pensó que estaba lo suficientemente fuerte para manejar cualquier situación, pues había avanzado mucho en su tratamiento. Sin embargo, en el fondo de su mente, una pequeña voz le advertía que regresar a esos ambientes, podía ser riesgoso. Pero tras unos minutos de duda, decidió ir, ¨Sólo una vez más, no va a hacer daño¨, pensó él. Al llegar a la fiesta, las cosas parecían ir bien, al principio se encontró con viejos amigos, conversaron, rieron y se pusieron al día. Pero a medida que avanzaba la noche, empezaron a sacar bebidas alcohólicas alguien mencionó el consumo de marihuana. Aunque la fiesta inicialmente parecía tranquila, la presión aumentaba gradualmente. Juan se sintió incómodo, pero al ver que todos estaban relajados y nadie parecía preocuparse, se permitió un trago, luego otro y después alguien le ofreció una pequeña cantidad de marihuana. Sin pensarlo tanto. Aceptó. Al principio se sintió bien, pero rápidamente los recuerdos del pasado empezaron a invadirlo. Empezó a sentirse que había perdido el control y que todo lo que había logrado se desvanecía.

A la mañana siguiente, Juan se despertó con resaca y un fuerte sentimiento de culpa, sentía que había retrocedido en su proceso y que había fallado a sí mismo. Decidió llamar a su terapeuta para contarle lo sucedido, pero se sintió avergonzado y con miedo de ser juzgado¨.

Momento 3. Análisis de las Respuestas.

- **Sistema de toma de decisiones reflejo**: Lo que hacemos automáticamente y no tiene que ver con las emociones, cosas que suceden automáticamente y el cerebro no analiza demasiado.
- **Sistema de toma de decisiones deliberativo o planificación deliberada**: Lo usamos para tomar decisiones que implican un mayor nivel de complejidad, donde nos marcamos objetivos a medio y largo plazo.
- **Locus de Control:** Se refiere a la dimensión en la que los individuos se creen responsables de los hechos de su vida.
- **Memoria en la toma de decisiones**: La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.)

2.3 DECALOGO PARA VIVIR MEJOR.

En el desarrollo de este decálogo podremos encontrar consejos prácticos que nos darán algunas orientaciones ante la gran cantidad de decisiones que hay que tomar en nuestra vida diaria.

1. Plantéate hipótesis alternativas
2. Reformula la pregunta
3. La correlación no implica causalidad
4. Anticípate a tu propia impulsividad
5. Haz planes para prevenir cualquier eventualidad
6. No tomes decisiones importantes cuando estés cansado
7. Toma distancia de las cosas
8. Intenta ser racional
9. Prioriza
10. La felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad

BIBLIOGRAFIA

https://franciscojaviermatiz.edupage.org/
https://ibermediadigital.com/los-colores-de-la-montana/ficha-didactica/
https://rtvcplay.co/peliculas-ficcion/los-colores-de-la-montana
https://www.youtube.com/watch?v=CnDde0KxlrU
https://www.youtube.com/watch?v=qDMOtDACv7o
https://nuso.org/articulo/el-estado-actual-del-conflicto-armado-en-colombia/
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665857416300102

RECURSOS:

Tablero. Información documental, hojas y lápices, marcadores
Televisor. computador

RESULTADOS:

Cualitativos:

En relación a los resultados cualitativos se evidencia que la participación por parte de los ciudadanos fue asertiva, donde mostraron interés y compromiso durante la jornada. Durante la primera actividad se caracterizó por ser entretenida donde los participantes estuvieron atentos para captar el truco de la botella tapada y destapa, solo un ciudadano resuelve el truco de la actividad y explica al resto de sus compañeros el ejercicio, esta actividad aporto a la cohesión grupal lo que permitió durante el taller se mantuviera un ambiente de confianza y tranquilidad.

Para la parte teórica se evidencia interés por captar los conceptos, donde muchos de los ciudadanos mantienen su cuaderno donde anotan aspectos importantes de los talleres donde asisten, durante este momento se permite la participación de las y los ciudadanos quienes opinan desde sus conocimientos y experiencias previas.

En el momento practico se observaron a las y los ciudadanos atentos, su participación fue basada desde el respeto y la buena disposición en donde aplicaron conceptos clave que se dieron en la parte teórica y se reforzaron conocimientos frente al tema. Desde sus opiniones verbales y escritas se evidencia lo fundamental que fue para los participantes recibir y hablar sobre el tema, dado que es un aspecto que reconocen como importante el cual reconocen que deben fortalecer.

Se cierra el espacio con el agradecimiento por parte de la profesional al grupo, por su adecuada disposición y atención durante todo el taller, se cierra el espacio con sus opiniones y reflexiones sobre el tema.

Como último momento se le solicita al grupo exponer sus respuestas de los 6 pasos para tomar decisiones, con el fin de analizar y evaluar dichas respuestas.

DECALOGO PARA VIVIR MEJOR. En el desarrollo de este decálogo podremos encontrar consejos prácticos que nos darán algunas orientaciones ante la gran cantidad de decisiones que hay que tomar en nuestra vida diaria. 1. Plantéate hipótesis alternativas 2. Reformula la pregunta 3. La correlación no implica causalidad 4. Anticípate a tu propia impulsividad 5. Haz planes para prevenir cualquier eventualidad 6. No tomes decisiones importantes cuando estés cansado 7. Toma distancia de las cosas 8. Intenta ser racional 9. Prioriza 10. La felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad Kit de las decisiones pequeñas: - La próxima vez que te sientas tentado (placer inmediato, relacionado con la parte más interna del cerebro) de hacer algo como tomar dulces, fumar, etc, que hayas decidido de antemano no hacer, decide actuar contra ello, a través de una medida de emergencia que tú mismo debes inventar. - Se sabe ahora que cuando una persona esta estresada es muy malo que tome decisiones, cuando estamos estresado disminuye el hipocampo, un parte del cerebro fundamental para la memoria. - Decidir agota así que solo decide sobre lo importante.

No decidas: - Cuando estés cansado (si no tus impulsos decidirán por ti) - Cuando estés sensibles (tus sentimientos se interpondrán a tu cerebro racional) Así, evitaras influir negativamente en tu nivel de felicidad

TEMAS

TOMA DE DECISIONES

¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

La **toma de decisiones** es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. Éstas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial, etc.

Todos los días tomamos pequeñas y grandes decisiones, unas más importantes o con mayores consecuencias que otras, pero decisiones al fin. Son parte de nuestra vida y las razones y la forma en que las tomemos serán determinantes para nuestro éxito o fracaso. Con este Taller queremos hacer una aproximación al conocimiento de ciertos factores que pueden influir en las decisiones que tomamos diariamente, a través de algunas técnicas y actividades prácticas.

2. ORIENTACIONES ESPECÍFICAS

2.1. PUEDES MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES. EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Analizaremos el proceso de toma de decisiones en base a los ámbitos fundamentales que afectan a su buen rendimiento:

EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

1. **Reconoce el problema**: El proceso de toma de decisiones comienza reconociendo que existe un problema: algo tiene que ser cambiado en la situación actual y hay posibilidades de mejorarla.
2. **Analiza el problema**: Una vez que el problema ha sido identificado, se hace necesario el estudio cuidadoso del mismo con la finalidad de encontrar la causa.
3. **Considera tus metas**: Considera la o las metas que desees alcanzar. Las metas que escoges están influidas por los valores que tienes – lo que es importante para ti.
4. **Busca alternativas**: Piensa y busca tantas alternativas prácticas como sea posible. Sin embargo, busca más alternativas o posibilidades que las obvias o las habituales.
5. **Analiza los recursos que requiere cada curso de acción alternativo**. ¿Cuánto tiempo, dinero, destrezas, energía u otros recursos necesarios poseo para llevar a cabo la decisión?
6. **Selecciona la mejor alternativa:** Después de ver cuidadosamente cada alternativa, selecciona la mejor. Ten en mente los valores que son importantes para ti, las metas para las cuales estas trabajando y los recursos con los que tienes que trabajar.
7. **Pon tu decisión en acción**: La toma de decisiones no termina con la selección de la mejor alternativa.
8. **Muchas de las decisiones**, quizá la mayoría, no resuelven directamente un problema, sino que te ponen en la posición de tener que tomar decisiones adicionales que te acercan a tu meta.
9. **Acepta la responsabilidad:** Después que tomas una decisión, necesitas aceptar la responsabilidad y las consecuencias de haberla tomado.
10. **Evalúa los resultados**: El producto o resultado de tu decisión debe ser evaluado regularmente para determinar su efectividad.
11. **Usa hábitos para reducir el tiempo en el proceso de toma de decisiones.**

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA TOMA DE DECISIONES.

Estos conceptos te ayudaran a conocer mejor los mecanismos que ponemos en funcionamiento ante la toma de decisiones:

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 13 ciudadanos.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 13 ciudadanos – 11 hombres – 2 mujeres y 1 persona de la población LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sonia Ramón.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernay Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Toma de decisiones asertivas

LÍNEA DE ATENCIÓN IV: Línea I: Desarrollo Personal para la inclusión Social.

Fecha: 19/02/2025

Tipo de actividad: Etapa III





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo 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: Toma de Decisiones asertivas

4. Fecha: 19. 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	79374180	JUAN MOTTA	58	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	79.957.635	Julio Cieva	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	6542014	ARISTARCO SANO	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1036390153	MAYERLI RAMIREZ	32	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	6814782	JORGE GUATAVA	73	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	6883969	Jose Cotzo	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	52166328	SANDRA MEJIA		NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	80236314	Juan Carlos Castro	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	1128046663	JOHAN GOMEZ	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	1150686371	Manuel M	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	10532108	Omar Pantoja	70	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	1014261640	NELSON YANEZ TORRES	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X	✓					
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sonia Rodriguez Ramón

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

15. Firma del responsable de la actividad: Sonia Rodriguez Ramón.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA: 20/02/2025**	**HORA:** Inicio: 08:30 am Final: 10:30 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elena Figueroa Salamanca

Nombre de la actividad: Con-tacto construir, destruir,reconstruir.

OBJETIVO GENERAL:
Generar un espacio en el que las y los ciudadanos construyen, hacen, deconstruyen, deshacen, rehacen, empiezan, acaban, y renacen a partir del trabajo en arcilla, entendiendo que estos procesos de la vida se realizan constantemente, formando parte de cómo se van descubriendo lo que son y no son, lo que reciben y lo que desechan.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Generar un espacio para que las y los ciudadanos, reconozcan la importancia de construir y reconstruir a partir de la destrucción.

Ser capaces de relacionar y diferenciar a partir de la actividad, acepten lo que son y se permitan cambiar.

METODOLOGÍA:

Se utilizará las metodologías Psicoeducativa y socioeducativa perteneciente a la Línea de atención 1 Desarrollo personal para la inclusión social., se trabajará con los ciudadanos de etapa (1,2,3,4,5) desde la trasversalidad a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento en el taller de con-tacto a través del trabajo con arcilla.

Adecuación:
Se alistará el espacio con mesas, sillas, música instrumental y arcilla.
Primer momento:
Se reunirá a las y los ciudadanos en la biblioteca; donde se les explicará las generalidades del programa Con–tacto. De igual forma, se les dará a conocer en que consiste la sesión de construir, destruir y reconstruir.
Segundo momento:
Se les entregará a cada participante una porción de arcilla y se les solicitará que elaboren lo que ellos deseen, se les dejará de fondo música de relajación y se les permitirá elaborar la figura (tiempo aproximado de 30 minutos); una vez culminen la figura, se les pedirá observarla por un tiempo de dos minutos, admirándola y reflexionando sobre como la construyo y el tiempo que le dedico. Posteriormente, se les solicitará destruirla y se les pedirá reconstruir esa arcilla y elaborar nuevamente una figura u objeto, dándoles 20 minutos para su elaboración.
Tercer momento:
Una vez terminen de elaborar nuevamente un objeto o figura. Se le sensibilizará frente al tiempo de construcción versus el tiempo de destrucción y el sentimiento que esto les pueda causar. Se escuchará a cada participante. Finalmente se reflexionará sobre la importancia de permitirse reconstruir situaciones de vida, relaciones, afectos, sentimientos y resiliencia.
Reacondicionamiento: Una vez se realice el cierre del tema, se solicitará el apoyo de dos ciudadanos, para organizar el espacio recogiendo mesas, sillas y demás elementos utilizados

TEMAS:
CON – TACTO:
El terapeuta ocupacional, en el paradigma actual, se centra en ocupaciones significativas para la vida diaria a través de actividades y tareas orientadas hacia una mayor independencia y autonomía de la persona con discapacidad. Y el arte, en sentido amplio, hoy por hoy no es considerado una actividad significativa, o, en todo caso, se considera una actividad significativa para el ocio. Los profesionales de la TO pueden acceder al potencial terapéutico del trabajo con materiales artísticos para la recuperación de las personas con hándicaps por la enfermedad mental y en general en otros ámbitos de la práctica de la TO. El uso de materiales artísticos como mediadores, investigando qué material es más adecuado para cada persona, o bien, qué actividades pueden ser más significativa por ejemplo en el ocio o la inserción laboral. Sin perder la vertiente artística podemos aplicar las artes plásticas como un método de trabajo desde el análisis completo de la actividad.

El acceso a lo simbólico pone sus pies en el territorio de una relación que se establece piel a piel, en un campo de estimulación afectiva y sensorial. Necesitamos ser tocados, el contacto nos devuelve a la materia y ello nos hace más reales. El cuerpo, nuestra propia materia, nos hace regresar a un espacio y a una realidad concreta, no abstracta, ubicada también en un tiempo presente, en el plano del aquí y ahora. A lo largo de la vida iremos teniendo experiencias e informaciones, nuestro cuerpo refleja la manera en que vivimos, al igual que la tinta hace visible el gesto de la mano. Y las circunstancias van modelándonos, provocan organizaciones y reorganizaciones que nos irán dando forma. Keleman, en La realidad somática, habla de esta increíble plasticidad, donde el cuerpo se muestra como un océano de excitación biológica receptor de impresiones y generador de nuevos movimientos: La vida somática es la vida del niño, del adolescente y del adulto. Hay varias vidas separadas conectadas por la memoria de un sistema nervioso duradero. Tenemos la capacidad de formar varios cuerpos, varios nosotros mismos, varias personalidades, y de tener varias vidas en nuestro tiempo de vida (Keleman, 1987: 26). Pensamos que esta imagen contrasta con la mirada estática e inconexa que tenemos del cuerpo, al que incluso podemos llegar a sentir como ajeno. Tampoco al otro podemos comenzar imaginándolo, nuestro sistema nervioso no tiene la maduración suficiente para ello, al otro lo iremos sintiendo, y de esta forma incorporando. La abstracción, la simbolización son retos madurativos que precisan de un campo sensorio motriz previo.

Destruir para construir.

La clave está en destruir para construir y de esta forma comenzar de nuevo, a partir de los aprendizajes adquiridos, como una preparación para los desafíos del futuro. De nada vale aferrarse a lo conocido. Es preferible y más inteligente, permanecer abierto frente a lo que está por venir.Romper el paradigma de la comodidad no es cosa fácil, más aún cuando la cultura predominante, enseña a valorar lo superficial, desde el tener o el sentir placer, sobre el ser.

Ahora, más que nunca, ser persona, es mucho más importante que aparentar lujo, poder o fama. Definitivamente, tener valores como ser humano, será la verdadera riqueza. Nada más aplicable para estos tiempos de crisis económica, que las palabras del Mahatma Gandhi cuando decía: - "Un hombre debería ser siempre más grande que lo que hace y más precioso que lo que posee"-. En este momento, el Covid-19 es el mejor parámetro para medir, el valor de la persona, independientemente de su capacidad económica, laboral o social.

En medio de este panorama de receso mundial, generado por la pandemia, retomo la visión futurista del escritor norteamericano Mark Twain, cuando haciendo una crítica a la sociedad de su época afirmaba: "la civilización es la multiplicación ilimitada de innecesarios necesarios".

Vivo rodeado de posesiones innecesarias. Para nadie es un secreto que la economía de mercado busca motivarme como consumidor para que compre cosas que ni necesito, ni deseo. Y me doy cuenta de cómo esta inmensa industria del deseo me bombardea con llamadas telefónicas, mensajes subliminales y promociones tentadoras, pretendiendo que realice compras innecesarias, que en el fondo procuran llenar vacíos existenciales.

Construir, destruir, reconstruir

En la experiencia de los talleres de creación, muchas veces las personas construyen y destruyen. Destruir es importante, es el derecho a no conservar. Para aparecer, para que una producción se haga visible, aun si lo que demuestra no es figurativo; es decir, que no es un sol, ni un pez, solo una simple esfera redonda e irregular, es necesario que la persona se sienta en seguridad, especialmente si hemos sufrido, si estamos sufriendo, estamos confusos o perdidos, no podemos (ni debemos) arriesgarnos sin ciertas garantías de que seremos escuchados, comprendidos, o cuando menos respetados. Como terapeutas sabemos que es la calidad de la relación lo que transmite la confianza, y está la que hace que el espacio sea seguro, para que el otro se atreva a decir quién es. La experiencia personal que supone este ponernos en marcha para salir afuera será similar si lo hacemos de forma objetiva o metafórica, a través de la palabra y las opiniones, con un ramo de flores, un dibujo o una propuesta. Cualquier cosa por pequeña y banal que sea, cuando la hemos dotado de significado, la diferenciamos y le añadimos el valor que para nosotros tiene. Y en ese sentido, de alguna manera, nos contiene o representa algo de nuestro interior. Los terapeutas ocupacionales debemos conocer esto para integrar en nuestro trabajo esta posibilidad, siguiendo este discurso por el otro polo, diremos que destruir no es fácil, porque no es nada sencillo mostrar la no aceptación, que se puede malentender como un rechazo o un no te quiero, sabiendo que volveré a encontrarme contigo. Destruir es un derecho que precisa una buena dosis de valor y confianza, un poco como el derecho a no hacer, es la libertad de no querer. Hemos observado que cuando el taller está orientado al desarrollo de la creatividad, y menos condicionado por resultados o aprendizajes técnicos, aparecen una serie de posibilidades que surgen con relación al diálogo con la propia producción. Es el momento en que la persona se cuestiona y toma decisiones sobre si desea conservar o no lo que ha hecho, señala una mayor autonomía. O también el hecho de que una persona pueda pasar un largo tiempo construyendo y destruyendo de forma casi inmediata, irreflexiva, pues no puede aún autosostenerse y ser independiente, a través de la producción

La libertad de explorar nos permite tantear, buscamos, nos buscamos, y empezamos a descubrir qué cosas me dicen algo, qué tiene sentido y qué no, es un principio de diferenciación. Aparecer y desaparecer nos habla de un proceso que se va gestionando en el subsuelo, como el crecimiento de una semilla bajo tierra, antes de brotar y hacerse visible (hacerse "real"). Deconstruir se apoya en lo ya construido, parte pues de algo que ya existe y a lo que vamos a imprimir o impulsar hacia una nueva forma. Dejar la seguridad de la forma es un riesgo, pero también la posibilidad de pasar a ser otra cosa partiendo de la propia identidad de la obra. La propia identidad como punto de partida nos parece un mensaje importante.

seguridad de la forma es un riesgo, pero también la posibilidad de pasar a ser otra cosa partiendo de la propia identidad de la obra. La propia identidad como punto de partida nos parece un mensaje importante. Pues el cambio no consiste en ser alguien distinto ignorando loque soy. Hemos visto su importancia en el capítulo 1, en la reflexión sobre salud y enfermedad. El cambio ha de llevarme, ha de tomarme. La aceptación de lo que soy es precisamente lo que me permite cambiar, lo otro sería una superposición de identidades tanto más frágiles cuanto más alejada e inconexas.

FUENTES:

https://sitiocero.net/2016/04/destruir-deconstruir-construir/

https://pdfcoffee.com/actividades-artisticas-y-creativas-en-terapia-ocupacional-pdf-pdf-free.html

RECURSOS:

Físicos: aula múltiple, sillas, ayudas audiovisuales, marcadores esferos

Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

- ✓ **RESULTADOS:**

  Cualitativos: Se logro que los ciudadanos disminución de factores estresores por medio del trabajo con arcilla.
- ✓ Algunos les permitió entender la importancia de trabajar la baja tolerancia a la frustración por medio del trabajo en arcilla donde al construir y destruir un elemento elaborado al detalle le concluyeron, que en la vida teal hay muchas situaciones parecidas donde se construyen relaciones que se creer fijas y por situaciones terminan separándose ,pero la vida sigue

Cuantitativos:

- ✓ La participación dentro de la actividad fue de 19 participantes de los cuales una era mujer y los otros 18 de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Ortiz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CON–TACTO: CONSTRUIR, DESTRUIR Y RECONSTRUIR
Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social
Actividad Transversal
20/02/2025



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: con-tacto construir, Destruir y Recostruir | 4. Fecha: 20/02/2025 | 5. Hora: 8:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELEFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	70409253?8	JOHNER NOCIVA'O	39	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
2	cc	7763138	luis Fontecha	59	no aplica	NO aplica	no aplica			X					luis F	
3	cc	52379789	Mau Cuten	47	no aplica	NO aplica	no aplica			X					Mau	
4	CC	79587227	Jair Yepez	44	no aplica	NO aplica	no aplica			X					Jair	
5	cc	80926713	Jose ortiz	51	no aplica	NO aplica	no aplica			X					Jose	
6	CC	80491369	LUIS ORDUZ A	42	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
7	CC	79864692	Alejandro Villamiz	47	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
8	CC	8776276	Jose Caballero	62	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
9	CC	91278257	ALVARO BENJAMIN	61	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
10	CC	10101604	Flor ce eligoe	64	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
11	CC	1073614932	VICTOR MONTESINOS	34	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
12	CC	68147382	Jorge Gonzales	73	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
13	CC	7172071	Hector Gonzalez	46	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
14	CC	1128046663	YOHAN COBOLLO	39	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
15	CC	1075194??	Jesus Abello	55	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
16	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
17	CC	8190362	Francisco Pulido	68	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
18	CC	1033[illegible]1	ALEX LINARES	36	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
19	CC	52379789	Cristina Salgado	44	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
20																

13. Nombre del responsable: elena figueroa Salamanca | 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta ocupacional | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 20/02/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 a.m. FINAL: 12:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: poesía ciudadana

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la expresión emocional y creativa a través de la poesía en los ciudadanos y las ciudadanas de la Comunidad de vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la imaginación y la reflexión en un ambiente inclusivo y respetuoso.
- Fortalecer habilidades básicas de lectura y escritura.

METODOLOGÍA:

Durante la implementación del taller formativo, se trabajará con los ciudadanos por medio de una metodología lúdica- pedagógica, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre su vida, resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro por medio de la lectura y la escritura canalizada en poesía. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social.

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

Primer momento: Se realiza presentación de la pedagoga Angie Nieto y se brinda la bienvenida a los participantes. Pedir a cada participante que diga su nombre e indique sus saberes previos frente a la poesía.

Segundo Momento: Se lee en voz alta un fragmento de algunos poemas de Mario Benedetti.

Tercer momento: Hacer preguntas para reflexionar: ¿Qué te llamó la atención del texto?
¿Te sentiste identificado con algún momento o personaje?

Cuarto momento: Tema: "Mi momento especial"
Invitar a los participantes a escribir sobre un momento importante o feliz de su vida.
Pueden ser frases, palabras sueltas o dibujos si no saben escribir fluidamente.
Apoyo: Los facilitadores ayudan a los participantes que lo necesiten, guiándolos para que expresen sus ideas.
Variación: Para quienes no quieran escribir sobre sí mismos, pueden inventar una historia breve de un personaje imaginario.

Quinto momento: Invitar a los participantes que deseen a leer o compartir lo que escribieron.
Reflexión final:
¿Cómo se sintieron al escribir?
¿Qué aprendió de esta experiencia?
Se agradece por la participación de todos.

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

TEMAS:

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

ciencia y el arte de instruir y educar permanentemente al hombre en cualquier período de su desarrollo psicológico en función de su vida cultural, ergológica y social". (UNESR. 1984; 18).

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

Fomento de lectura y escritura en adultos mayores: En este artículo se presenta una intervención para la formación continua y la vinculación social de adultos mayores utilizando la lectura y la escritura. El objetivo fue desarrollar habilidades de lectura en voz alta, reflexión crítica, escritura creativa y estimulación cognitiva. La metodología empleada fue la investigación-acción, con actividades de lectura dialógica y escritura creativa. Se logró una mejoría en las competencias comunicativas, conocimiento de textos literarios, desarrollo de la memoria, concentración y análisis, capacidad para interrelacionarse, colaboración, trabajo en equipo y expresión de sentimientos. Los adultos mayores pueden aprender y relacionarse, pero requieren espacios incluyentes donde, bajo una guía adecuada, puedan desenvolverse.

Estrategias de lectura y escritura en jóvenes y adultos con bajo nivel de alfabetización: Las investigaciones realizadas desde el marco de la Psicología Cognitiva con niños hablantes de español muestran que, por las características fonéticas, fonológicas y ortográficas de nuestra lengua, el aprendizaje de la lectura y de la escritura está sesgado hacia estrategias fonológicas. Pero no se han realizado estudios en profundidad que hayan explorado este sesgo en poblaciones adultas que comienzan a alfabetizarse. El presente trabajo tiene por objeto estudiar las estrategias de lectura y escritura de jóvenes y adultos iletrados que están comenzando su proceso de alfabetización. Con este objetivo se administró una serie de pruebas de conciencia fonológica y una prueba de lectura y escritura de palabras a un grupo de 30 jóvenes y adultos iletrados. Los resultados obtenidos parecen indicar que en esta población el patrón de aprendizaje es el mismo que en los niños, en cuanto al predominio de estrategias fonológicas. Dichos resultados proporcionan nueva evidencia empírica que permite revisar la pertinencia del modelo de doble ruta en el procesamiento de palabras en lenguas de escritura transparente.

Fuente de consulta:

- https://cursa.ihmc.us/rid=1R440PDZR-13G3T80-2W50/4.%20Pautas-paraevaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf
- https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47786598/alcala1998-libre.pdf?1470318180=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPROPUESTA_DE_UNA_DEFINICION_UNIFICADORA.pdf&Expires=1731529669&Signature=gLHp6k6zvCMXell9YnOX3EkealxccO2BeuFLf6uNZNUTYot6nVCkOCHj1ynUcMAEqaHDEbWsgkT-tBTtVLc5pow96SrOzCYHcRluqE3tX5Du8Q-MgBPBro1NlP1c6qT3sZ-vIrMUb2zxlwQCT9h1EBoaUQexOyGnd0zLj~plV-yJdKf12krg0PYvzNAXFZJmp~V30daTD4HC6K3Lg7pcolUiEvZLjdb0Cc0P4iVKtg8iauaKjSDVzLiRKLI030Uwjw8vTo59GM~v04PdUDrJ1cctNqzQ9EyTVxVtwzH1sUUoF~Zo5FC9fpnCiLjVnc3X85cgrl34DsCkF067WplcPg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- de Saint-Exupéry, A. (2019). *El Principito: The Little Prince*. Editorial Verbum.
- Herros Sánchez, I. G., & Jarvio Fernández, A. O. (2022). Fomento de lectura y escritura en adultos mayores. *LiminaR*, *20*(1).
- Benítez, M. E., & Borzone, A. M. (2012). Estrategias de lectura y escritura en jóvenes y adultos con bajo nivel de alfabetización. *Revista del IICE*, (31), 117-134.

RECURSOS:
Físicos:

- Computador, lápiz, borrador y tajalápiz.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida.

RESULTADOS:

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

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 19 ciudadanos entre los cuales, se encuentran 1 perteneciente a la comuninidad LGBTIQ+

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: poesía ciudadana

Línea de atención I: Desarrollo Personal para la inclusión social

Fecha: 20/02/2025

Comunidad de Vida





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Poesia Ciudadana

4. Fecha: 20/02/2025

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	8746226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero J.	
2	CC	1044425518	JOHNER NAVA IVO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80901364	LUIS MADILLA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS M	
4	CC	94427739	Alvaro Patiño	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	9545755	Manuel Gonzalez Diaz	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1033765610	[illegible]	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1048436145	Rafael de Jesus Gaviria	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	72169302	Pedro Cabrera	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	7963142	Luis Fontecha	21	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis F	
10	CC	7609603	Wilson Victo	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79374160	JUSTIN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79.957.635	Julio Cieva	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	6544014	ARLEY TAMBARAO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
17	CC	1150666637	Manuel R	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	VICTOR	MONTES/NO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VI	
19	CC	19482048	Edgar Rizo	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20																

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_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 ó modificar esta autorización así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 20/02/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 m
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 I nombrada; desarrollo personal para la inclusión social, 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 trabajo de lateralidad con el fin de trabajar la capacidad temporo-espacial
    5. Se realizaran 2 polichilenas acompañado de 10 ejercicios de lateralidad y finalizando con ejercicios de flexo-extensión de brazos
    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 ataque 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 donde se trabajó lateralidad mejorando la capacidad temporo-espacial y mejoramiento de la motricidad gruesa en la condición cardinal, dando una mejora de la salud física, mental y emocional de los participantes 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 cinco (5) ciudadanos, los cuales todos son de género masculino diferentes equipos de referencia y diferentes etapas, todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

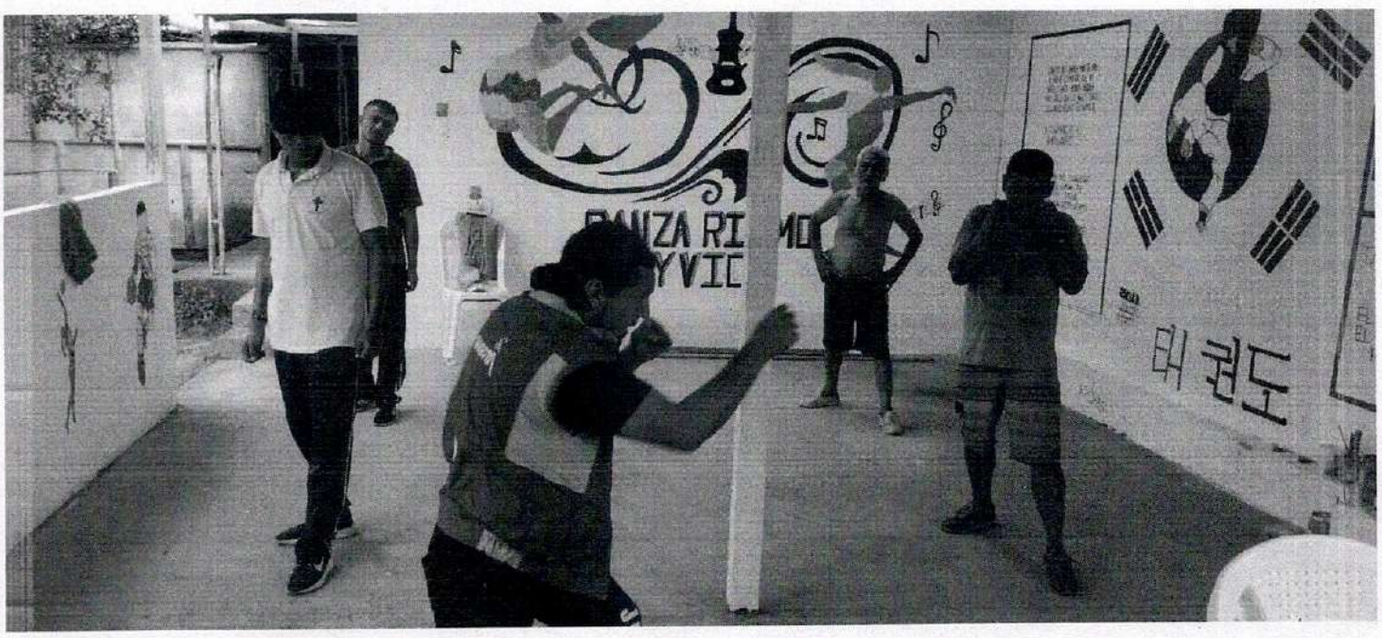
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernández Díaz

REGISTRO FOTOGRÁFICO

SELECCIÓN EL ROSARIO (ARTES MARCIALES)
LÍNEA DE ATENCIÓN I NOMBRADA; DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 20/02/2025





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 marciales)

4. Fecha: 20/02/2025

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	1122367	Jhon Jairo Perdomo	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1024[illegible]42	Yeimar Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	[illegible]5558	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1063208	Omar Pantoja	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	7187970	Jhon F. Cadavid	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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 los 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:** 20/02/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 Final: 4:00

ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elena Figueroa Salamanca

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo mis hábitos y rutinas

OBJETIVO GENERAL:
Promover herramientas en los ciudadanos (as) de la comunidad de vida el Rosario en etapa uno, en el reconocimiento de hábitos y rutinas y que están le permitan una mejor adaptación a su ámbito institucional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer el desarrollo de aplicación de hábitos y rutinas en actividades de la Vida Diaria fomentando un adecuado equilibrio ocupacional en la vida cotidiana.
- Reforzar a través de la lúdica el reconocimiento y apropiación de las pautas y rutinas de

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementará la metodología socioeducativa teniendo en cuenta la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social. El cual se desarrollara con los Ciudadanos de etapa uno(1) abordándose el tema de hábitos y rutinas.

Adecuación:
Se reunirá los ciudadanos de etapa 1 en el aula Gabriel García Márquez, Se organizará el espacio de tal forma que todos y todas se puedan sentir cómodos y a gusto para estar más receptivos a la información que se brindará en el taller.

Primer momento:
Se iniciará la sesión explicando el tipo de actividades que componen el desarrollo cotidiano como: actividades de la vida diaria básicas, instrumentales, productivas, de ocio y tiempo libre y como estas intervienen en nuestros hábitos y rutinas de la vida diaria.

Segundo momento:
Se realizará un conversatorio en el cual se explique todos los componentes mencionados anteriormente, sin embargo, con la connotación que se hará con más profundidad y así aclarar lo más posible sobre cada factor para el taller.

Tercer momento:
Se realizará y retroalimentará acerca de los hábitos y rutinas, brindando estrategias para mejorar el desempeño en las actividades instrumentales de la vida diaria.

TEMAS:
¿QUE SON LOS HÁBITOS? Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática. Si nos fijamos, en nuestro día a día repetimos muchos hábitos, como quitarnos los zapatos al entrar a casa, apagar las luces antes de salir, cepillarnos los dientes, entre muchos otros. Son todas esas acciones que realizamos de forma mecánica, porque ya las hemos repetido un número de veces suficiente para que queden grabadas en nuestra rutina, y por tanto no requieren que les prestemos atención o esfuerzo para llevarlas a cabo. Según investigadores de la Universidad de Duke, "los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado". Es decir, casi la mitad de lo que hacemos a lo largo del día, lo repetimos de forma automática porque siempre lo hemos hecho así. Por el contrario, cuando realizamos una actividad que es nueva para nosotros, necesitamos mucha motivación y esfuerzo para realizarla. La ventaja de un hábito es que se automatiza, de tal forma que sin pensar se ejecuta. La desventaja es que algunos de esos hábitos incorporados en nuestro estilo de vida,
probablemente no sean saludables y estaremos repitiéndolos una y otra vez a pesar de que perjudiquen nuestro bienestar. "Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional y/o social." Lo importante es aprender cómo se formaron estos hábitos poco saludables en nuestra vida y, sobre todo, cómo formar mejores hábitos en su lugar.

emociones positivas, y si no, suceden emociones negativas (decepción en relación con la recompensa esperada)

Reconocer los hábitos que se tienen es importante para poder cambiarlos y mejorarlos.
Qué son los hábitos

- Los hábitos son acciones que se repiten de forma automática.
- Los hábitos se construyen por la frecuencia con que se practican.

Cómo reconocer mis hábitos

¿Qué son las rutinas?
La rutina se define como una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. Esto implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de utilizar el razonamiento.
el fr. *routine,* de *route* 'ruta'.

1. f. Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática.

Sin.:

- **costumbre**, **hábito**, **práctica**, **usanza**, **uso**, **repetición**.

REFERENCIAS : https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf

RECURSOS:
Físicos: aula múltiple, sillas, ayudas audiovisuales, marcadores esferos

Humanos: Terapeuta ocupacional. Ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

RESULTADOS:
Cualitativos:
se logro que los ciudadanos adquirieron conocimientos del tema sobre hábitos y rutinas, al finalizar reconocieron que hábitos deberían cambiar.

Cuantitativos: La asistencia al taller fue de diez y nueve (19) ciudadanos de los cuales una (1) de género femenino y diez ocho (18) son de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiza G

Nombre de la actividad Reconociendo mis hábitos y rutinas
Línea de Atención I Desarrollo personal para la inclusión social
Fecha: 20/02/2025





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: Reconociendo mis habitos y rutinas

4. Fecha: 20/02/2025

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	1019047[illegible]	WELSON WILCHES	37	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
2	CC	80816966	MIGUEL ENRIQUE CIVE	40	no aplica	NO aplica	no aplica			X						MIGUEL CIVE
3	CC	1044[illegible]	JANER NARVAEZ	39	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
4	CC.	91'228.251	JAIRO H BENAVIDES M.	61	no aplica	NO aplica	no aplica			X						FIRMO OP13
5	CC	2994083	Roberto lombana	65	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
6	CC	8092673	JOSE ORTIZ SIERRA	42	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
7	CC	75.079[illegible]	Andres Castiblanco	48	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
8	CC	9856[illegible]	[illegible]	45	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
9	CC	94472 738	[illegible] Patarroyo	44	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
10	CC	93.069[illegible]	ANGELICA	41	no aplica	NO aplica	no aplica			X						ANGELICA
11	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	no aplica	NO aplica	no aplica			X						Wilmer Nieto
12	CC	1075[illegible]	DIEGO ROMERO	36	no aplica	NO aplica	no aplica			X						DIEGO
13	CC	1024[illegible]	Diego ESPITIA	32	no aplica	NO aplica	no aplica			X						DIEGO ESPITIA
14	CC	1[illegible]	EDWAR GODOY	46	no aplica	NO aplica	no aplica			X						EDWAR
15	CC.	79[illegible]	alvaro [illegible]	42	no aplica	NO aplica	no aplica			X						alvaro V.H.
16	CC	7[illegible]	HARY SIERRA	46	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
17	CC	7345755	[illegible]	62	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
18	CE	1053[illegible]	Jason [illegible]	30	no aplica	NO aplica	no aplica			X						
19	CC	1[illegible]	VICTOR MONTESINO	39	no aplica	NO aplica	no aplica			X						VICTOR
20										X						

13. Nombre del responsable: Elena Figueroa Salamanca

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES**	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 4

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario		**FECHA:** 20/02/2025	**HORA INICIO:** 2:00 pm **FINAL:** 4:00 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hermes Vaca	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estrategias para decir "no" sin culpa			

OBJETIVO GENERAL:
Promover la importancia de aprender a decir "no" como una herramienta fundamental para el autocuidado y la toma de decisiones responsables, brindando a las y los ciudadanos habitantes de calle estrategias psicológicas y sociales que les permitan establecer límites, fortalecer su resiliencia y mejorar su calidad de vida.

Objetivo Especifico:

- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva en las y los ciudadanos, para que puedan expresar sus decisiones y establecer límites de manera clara y respetuosa
- Fortalecer la resiliencia y el autocontrol mediante estrategias psicológicas que les permitan resistir presiones externas y evitar situaciones de riesgo.

METODOLOGÍA:
Se realizará el taller formativo Resignificación de estilos vida, con base en LINEA DE ATENCION 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSION SOCIAL por medio de la cual se pretende acompañar a las y los ciudadanos de etapa III en el reconocimiento de estilos de vida desligados a la habitabilidad en calle, en ese sentido es importante contemplar una metodológica teórico-práctica basada en estudios de caso, análisis de consecuencias y reflexiones personales, estas últimas como resultado de los temas planteados como temáticas.

Adecuación: Esta actividad se realizará en el aula renacer, con la facilidad de un tablero de acrílico, materiales para materializar las actividades que el taller propone y un dispositivo de audio para una parte de la actividad

Primer momento:
Se iniciará la actividad con la bienvenida por parte del profesional en pedagogía quien por medio de las preguntas orientadoras dará apertura a la temática a trabajar "el valor de decir no" esto permite tanto a los ciudadanos como al profesional un horizonte temático y de acciones. Posteriormente se explica a los ciudadanos la relación del taller con su diario vivir y la metodología que se va a implementar en el espacio, para que luego de ello, se socialicen las normas del taller, las cuales son:

1. Respetar la palabra de los demás.
2. No usar el celular
3. La permanencia total en el taller

Segundo momento:
Para el segundo momento se socializa con los ciudadanos las características que se dan dentro de una conversación a la hora de querer decir que "no", además de dar ejemplos de situaciones en las que las personas se ven obligadas a desafiar su juicio y principios. Posteriormente se les plasmaran las siguientes preguntas.

- ¿recuerdo cuando me vi obligado a decir que si?
- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿eso trajo consecuencias a tu vida?

Con las cuales deberán buscar a personas del talento humano para que, efectuando un rol de entrevistadores, les respondan las preguntas

Tercer momento:
En compañía del profesional socializaran las respuestas dadas por parte del talento humano, generando reflexiones y coincidencias con sus propias respuestas. Esto permite evidenciar como el concepto de líder puede variar dependiendo cada persona. Por último, con la consolidación de sus respuestas elaboraran un mapa de asertividad para decir que "no" en las situaciones que lo requieran

Reacondicionamiento del espacio:

Una vez terminada la jornada, se les pide a los participantes que dejen el espacio organizado, limpio y nuevamente disponible para otras actividades

TEMAS:

La importancia de aprender a decir "no" en la vida en la calle

Decir "no" es una habilidad fundamental para cualquier persona, ya que nos ayuda a establecer límites y a cuidarnos a nosotros mismos. Para quienes viven en la calle, esta capacidad es aún más importante porque les permite protegerse de situaciones peligrosas y mantenerse en el camino hacia una vida más segura y estable. Desde la psicología, aprender a decir "no" se relaciona con asertividad, la resiliencia y el autocontrol, aspectos que pueden marcar la diferencia en su proceso de recuperación y reinserción social.

El poder de decidir por uno mismo

Las personas en situación de calle a menudo enfrentan presiones para aceptar condiciones perjudiciales, como el consumo de drogas, la explotación o la violencia. Según la teoría del autocontrol de Baumeister (1998), la capacidad de resistir impulsos inmediatos es clave para tomar mejores decisiones a largo plazo. Aprender a decir "no" en estas situaciones les da la fuerza para rechazar lo que no les conviene y buscar mejores oportunidades. La asertividad, según Alberti y Emmons (1970), es la capacidad de expresar lo que pensamos y sentimos de manera honesta y respetuosa. Para alguien que vive en la calle, ser asertivo significa poder decir "no" a aquello que le hace daño y exigir lo que realmente necesita. Este tipo de comunicación les permite defender sus derechos y dar pasos hacia una vida mejor. La resiliencia es la capacidad de superar momentos difíciles (Masten, 2001), y aprender a decir "no" es una forma de fortalecerla. Para quienes están en la calle, esta habilidad les ayuda a alejarse de situaciones que pueden hacerlos más vulnerables y a encontrar caminos que les ofrezcan más estabilidad y seguridad.

Cómo aprender a decir "no" y fortalecer la confianza

1. **Aprender habilidades sociales:** Existen programas que enseñan a las personas en situación de calle a comunicarse mejor y a tomar decisiones más seguras.
2. **Buscar apoyo:** Tener una red de personas de confianza ayuda a resistir presiones negativas y a mantenerse firme en las decisiones.
3. **Terapia y apoyo psicológico:** La terapia cognitivo-conductual (Beck, 1976) ha demostrado ser útil para cambiar patrones de pensamiento y mejorar la toma de decisiones.

En conclusión, aprender a decir "no" es un paso fundamental para que quienes viven en la calle puedan protegerse y avanzar hacia una vida más estable y digna. Con apoyo y estrategias adecuadas, pueden fortalecer su confianza y construir un futuro con más oportunidades y seguridad.

La teoría del cerebro triuno propuesta por Maclean y posteriormente retomada por Beauport se centra en el ser humano como un ser con múltiples capacidades interconectadas y complementarias; según esta teoría se puede analizar el comportamiento humano de manera integral, donde la cognición, la emoción y la conducta humana trabajan al unísono e influyen definitivamente en el desempeño del sujeto en cualquier ámbito.MacLean (s.f., citado por LeDoux, 1999)introdujo la teoría del cerebro ternario compuesto de tres capas, la más antigua llamada cerebro reptil, cubierta por la segunda capa, el cerebro mamífero, también llamado emocional y éste a su vez por el cerebro de formación más reciente, el cerebro humano."Cada tipo de cerebro, según MacLean, tiene su propia inteligencia, su propia memoria particular, y su propio sentido del tiempo y del espacio, así como sus propias funciones motoras y de otra clase" (Ledoux, 1999, p. 108).El cerebro emocional se encuentra formado por el sistema límbico (ubicado detrás de la nariz y abarca hasta los occipitales) tiene que ver con la respiración, la rabia, el amor, los estados de ánimo, el afecto (Freilich, 1989). El sistema límbico es el paso obligado al neocortex en donde se procesa la información, una vez que ha sido filtrada por el cerebro emocional. El cerebro mamífero o paleo mamífero llamado también cerebro emocional está compuesto por el sistema límbico, que no es una región exactamente delimitada del cerebro, sin embargo en la mayoría de literatura correspondiente se menciona que está conformado por el hipocampo, la amígdala cerebral, el hipotálamo, el fornix y los cuerpos mamilares; "La amígdala (...)está implicada en las respuestas emocionales: los sentimientos, la expresión de la emoción, los recuerdos de las emociones y el reconocimiento de los signos de la emoción de los demás"(Aguilar, 2011).Del sistema límbico la amígdala es muy importante porque es la responsable de asociar cargas emocionales a los recuerdos de largo plazo, para evitar experiencias dolorosas, o por el contrario reincidir en algunos comportamientos que han provocado placer o alegría.1.2.Neurociencias, neuroeducación y aprendizajeLas neurociencias se refieren al estudio del sistema nervioso, desde diversos enfoques y a través de diferentes disciplinas, desde la Biología Molecular, la Fisiología,
Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR, 14(1) 2019(Enero-Junio): 25-53/ISSN: 1659-210729la Genética, la Psicología, entre otras(Velásquez, et al., 2009).Para Kandel (citado en Salas, 2003) las neurociencias "son un conjunto de ciencias que estudian el sistema nervioso, principalmente cómo la actividad del cerebro se relaciona con la conducta y el aprendizaje"."La neurociencia es la disciplina encargada de

estudiar el cerebro y como éste da origen a la conducta y el aprendizaje" (Marueira,2010, p.1); las neurociencias se ocupan además de estudiar la plasticidad del sistema nervioso, de la importancia del ambiente en el aula, las bases de la motivación, la atención, las emociones y la memoria, como constituyentes esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje". En este caso Marueira se refiere a la neuroeducación y a la neuro didáctica como disciplinas que se encargan de la relación enseñanza-aprendizaje y cerebro. La relación entre aprendizaje, enseñanza y neurociencia se conoce como neuroeducación, misma que según De la Barrera (2009), se encarga del desarrollo de la neuralmente durante la escolarización. La neuroeducación es una ciencia cuyo objeto de estudio es una nueva visión de la enseñanza basada en el cerebro, en los conocimientos que sobre su estructura y funcionamiento se tienen al momento. El objetivo de la neuroeducación es fomentar el desarrollo de la memoria por parte de los estudiantes, así como proponer estrategias didácticas que ayuden a los docentes en el proceso de enseñanza, estrategias que tomen en cuenta la importancia de las emociones como mediadoras del aprendizaje, en función de los impulsos positivos o negativos que fortalezcan o inhiban el mismo. Es básico en el contexto de la neuroeducación que los docentes tengan pleno conocimiento de cómo funciona el cerebro, la memoria, la atención y las emociones, cómo éstas se desarrollan y cómo participan en el aprendizaje. "Todo educador debe saber cómo es el cerebro, cómo aprende, cómo procesa, registra, conserva y evoca una información, entre otros aspectos" (Campos, 2014, p.15).

Fuente:

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1970). *Tu perfecto derecho: Una guía para el comportamiento asertivo.* Impact Publishers.
- Baumeister, R. F. (1998). El yo, el control del comportamiento y el control de otras personas. En J. G. Snodgrass & R. L. Thompson (Eds.), *El yo y la vida social* (pp. 63-78). Springer.
- Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva y los trastornos emocionales.* International Universities Press.
- Masten, A. S. (2001). Magia ordinaria: Procesos de resiliencia en el desarrollo. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

RECURSOS:

Físico:

- Tv, computador, hojas

Humano: Ciudadanos, ciudadanas y profesional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se contó con participación activa de las y los ciudadanos permitiendo la fluidez de los temas y las reflexiones enriquecedoras para la metodología planteada en la temática. Por medio de la presente actividad se permitió afianzar conceptos sobre el empoderamiento y el liderazgo en relación a las acciones de las y los ciudadanos de la comunidad

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 17 ciudadanos, de los cuales 4 son adultos mayores y 2 mujeres

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Orozco

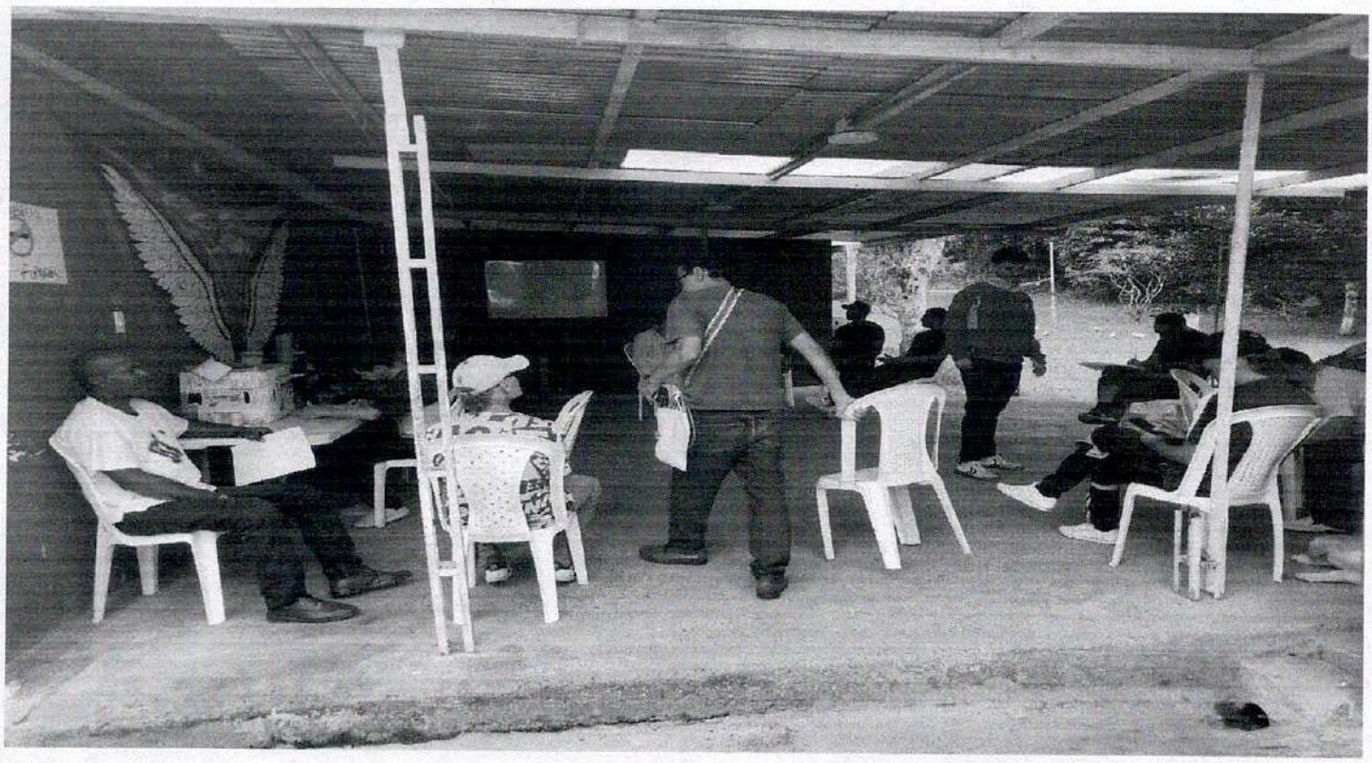
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Estrategias para decir "no" Sin culpa.

Etapa III

la línea de atención I: LINEA DE ATENCION 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSION SOCIA.

Fecha: 17/02/2025





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: Estrategias Para decir no sin culpa

4. Fecha: 20/02/25

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	52766378	Sandra Mejia	45	no aplica	no aplica	no aplica			X					Sandra M.	
2	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	no aplica	no aplica	no aplica			X						
3	CC	59835503	Lorena Guerrero	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
4	CC	11224660	Jumerman Rodes Lora	44	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	8.824.830	ALEXANDER VILLA	44	no aplica	no aplica	no aplica			X					ALEXANDER VILLA	
6	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jhon RAMIREZ	
7	CC	6883968	Jose Cerro	64	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	65490110	YASLEY MORENO	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	1014262640	[illegible]	30	no aplica	no aplica	no aplica			X						
10	CC	1122326?	Jhon Jairo Perdomo	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
11	CC	10532108	Omar Pantoja	70	no aplica	no aplica	no aplica			X					OM	
12	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	no aplica	no aplica	no aplica			X					J.G.	
13	CC	79374180	Juan Motta	58	no aplica	no aplica	no aplica			X						
14	CC	1115066637	Manuel Romero	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
15	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	no aplica	no aplica	no aplica			X					Wilmer Nieto	
16	CC	1033783815	David Calvo R	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
17	CC	19452048	Edgar Rico T	60	no aplica	no aplica	no aplica			X					Edgar Rico.	
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Vaca

14. Cargo o rol del responsable: pedagogia

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorizacion para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2022/politicas_publicas/20221111_lin_g_03_vg_tratamiento_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.