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:** 08/01/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desarrollo de habilidades, importancia en ejercicios de participación en el reconocimiento como ciudadanos.

OBJETIVO GENERAL:
Orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de las habilidades sociales y su importancia a fin de que logren la identificación de aquellas situaciones, personas, lugares, que pueden ser el detonante de un conflicto, asimismo, como con el fortalecimiento de las mismas se puede reconocer la importancia de la participación como ciudadanos de un territorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer el significado de las habilidades sociales, la resolución de conflictos y la importancia del fortalecimiento de las mismas a nivel individual, familiar, comunitario y en la participación ciudadana.
- Brindar herramientas para la identificación de eventos estresores que podrían generar un conflicto en el entorno de las y los ciudadanos.
- Dar a conocer las herramientas que pueden implementarse para el fortalecimiento de habilidades, capacidades y recursos personales para evitar conflictos.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea IV: Dinamización de la Atención Integral Basada en Comunidad de Vida, se implementará la metodología teórico-práctica con etapa III, a través de la cual, las y los participantes identificarán que son las habilidades sociales, resolución de conflictos y su importancia a fin de que logren la identificación de aquellas situaciones, personas, lugares, que pueden ser el detonante de un conflicto en los diferentes entornos en los que participan las y los ciudadanos.

- **Adecuación**: Se acondicionará el espacio destinado para la actividad, el cual se encontrará en el aula de artes.

- **Primer momento:** Se socializará a las y los ciudadanos el plan de trabajo a desarrollar durante el encuentro, la metodología a implementar y los objetivos a alcanzar. A continuación, se iniciará el taller sensibilizando en el tema de las habilidades sociales y su importancia para el ser humano en sus interacciones y participación armónica en las dinámicas sociales, asimismo, en la resolución de conflictos a fin de que las y los ciudadanos logren identificar aquellas situaciones, personas, lugares, que pueden ser el detonante de un conflicto y como a partir del conocimiento de estos temas puedan tener una respuesta positiva ante situaciones que les generen estrés y la posibilidad de reaccionar de manera poco asertiva.

- **Segundo Momento:** Se solicitará a las y los ciudadanos que, a partir de lo identificado en el ejercicio de reflexión, escriban un problema que se haya detectado recientemente, por tanto, se proporcionara lápiz y papel y se solicita que entreguen los papeles los cuales sacara la profesional al azar para que entre todos los participantes mencionen como solucionarían esta dificultad de manera asertiva y sin que se genere un conflicto, individualmente deberán proponer estrategias para gestionar y mitigar los conflictos, con la finalidad de intercambiar posibles estrategias de

afrontamiento y evaluar la capacidad de los y las participantes para enfrentar estos factores, la actividad finaliza generando un espacio de conversación y evaluación de las técnicas abordadas, haciendo énfasis en los ejercicios de participación como ciudadanos de su territorio.

- **Tercer momento:** Se solicitará a las y los ciudadanos que, a partir de lo identificado en el ejercicio de reflexión y presentación del tema, cada uno dibuje su mano en una cartelera y escriba su nombre, con este ejercicio se busca que cada participante escriba dentro de la mano que dibujó la habilidad social que quiere reforzar de hoy en adelante y se deja la tarea de que trabaje en el fortalecimiento de esa habilidad social en aras de evitar conflictos en cualquier contexto y que puedan participar activamente como sujetos de derechos.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicitará a las y los participantes dejar organizado el espacio utilizado.

TEMAS

- **CIUDADANÍA Y PARTICIPACION**

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

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

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

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

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

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

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

QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

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

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y

conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Además, estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

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

TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES:

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

Habilidades sociales básicas:

1 Escuchar,
2 iniciar una conversación,
3 formular una pregunta,
4 dar las gracias,
5 presentarse,
6 presentar a otras personas,
7 realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

1 Empatía. Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
2 Inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).
3 Asertividad. Haciendo referencia a la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
4 Capacidad de escucha. Es decir, ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
5 Capacidad de comunicar sentimientos y emociones. Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
6 Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones. Es decir, la habilidad de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos. Así mismo, los sentimientos y necesidades de cada uno.
7 Negociación. Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
8 Modulación de la expresión emocional. Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.
9 Capacidad de disculparse. Ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
10 Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás. Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.

Habilidades sociales blandas

También conocidas como soft skills, son competencias o aptitudes que permiten a una persona interactuar de manera efectiva y armoniosa con otras personas. A diferencia de las habilidades técnicas o duras, que están relacionadas con conocimientos específicos y tareas técnicas, las habilidades blandas se centran en aspectos interpersonales y de comportamiento.

Algunos ejemplos de habilidades blandas incluyen:

1. Comunicación efectiva: La capacidad de expresar ideas y escuchar a los demás de manera clara y comprensiva.
2. Trabajo en equipo: Colaborar con otros para alcanzar objetivos comunes.
3. Liderazgo: Guiar y motivar a un grupo hacia el logro de metas.
4. Empatía: Entender y compartir los sentimientos de los demás.
5. Resolución de problemas: Abordar y solucionar conflictos de manera creativa y eficiente.
6. Gestión del tiempo: Organizar y planificar el tiempo de manera efectiva para cumplir con las tareas y responsabilidades
7. Estas habilidades son esenciales tanto en el ámbito personal como profesional, ya que facilitan la interacción social y contribuyen al éxito en diversas áreas de la vida.

¿Cuándo deberías resolver conflictos?

La resolución de conflictos es apropiada para casi cualquier desacuerdo. Nuestras vidas diarias son una serie de negociaciones. Preguntando por la blusa semi-abierta de tu hija adolescente cuando se dirige a la escuela en la mañana; convenciendo al conductor del autobús a tomar un billete en lugar de monedas cuando vas al trabajo; negociando con tu jefe para tener un papel más grande en el próximo entrenamiento de personal; pidiendo comida china en lugar de mexicana cuando tu pareja compra la cena mientras regresa a casa.

Debido a que cada uno encuentra situaciones como éstas todos los días, la habilidad de resolver conflictos es poderosa. Probablemente ya tienes una variedad de estrategias efectivas para tus conflictos más frecuentes. Dale a tu hija una prenda elegante; recuerda entregar el pago exacto en el autobús en algunas ocasiones; manda memos a tu jefe sobre tus logros más recientes en el trabajo; pon cupones para comida china en la maleta de tu pareja cuando se va a trabajar.

Para conflictos más serios, y conflictos entre grupos en lugar de individuos, tal vez necesites habilidades adicionales. Por ejemplo, ¿cómo deberías estructurar una reunión entre tu grupo y tus oponentes? ¿Cuándo deberías retirarte, y cuándo deberías luchar por más cosas? ¿Cómo deberías responder si tu oponente te ataca personalmente? Siga leyendo para más información en técnicas específicas para la resolución de conflictos.

¿Cómo resolver conflictos?

Hay siete pasos para negociar exitosamente la resolución de un conflicto:

1. Entendiendo el conflicto
2. Comunicación con la oposición
3. Lluvia de ideas para posibles soluciones
4. Eligiendo la mejor solución
5. Usando a un tercero como mediador
6. Explorando las alternativas
7. Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión

1. Entendiendo el conflicto

Los conflictos surgen debido a una variedad de razones diferentes. Es importante que sepas definir tu propia posición e intereses en el conflicto, y entender aquellos de tu oponente. Acá hay algunas preguntas para cuestionarte a ti mismo para que puedas definir mejor el conflicto. Esta lista de preguntas también aparece en la sección Herramientas de esta sección.

Intereses

- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿En qué estoy realmente interesado en este conflicto?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cuáles son mis preocupaciones, esperanzas, miedos?

desarrollo de las actividades las y los participantes manifestaron que es fundamental saber el significado de las habilidades sociales, resolución de conflictos, en especial conocer cuáles son las habilidades sociales básicas, complejas y las blandas para indagar con cuales cuentan y cuales pueden llegar a fortalecer para su desarrollo personal y en especial para su interacción, convivencia y ejercicios de participación ciudadana.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 12 ciudadanos y ciudadanas: 10 hombres, 1 mujer, 1 persona de la población LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jaemn Rodriguez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

Posibles resultados

- ¿A qué clases de acuerdos podemos llegar?

Legitimidad

- ¿Qué tercera persona, fuera del conflicto, puede convencer a una o ambas partes que el acuerdo propuesto es uno justo?
- ¿Qué estándar objetivo puede convencernos de que el acuerdo es justo? (una ley, una opinión experta, el valor de mercado de la transacción)
- ¿Hay algún precedente que nos convencerá de que el acuerdo es justo?

Sus intereses

- ¿Cuáles son los intereses de mi oposición?
- Si estuviera en sus zapatos, ¿qué realmente me interesaría en este conflicto?
- ¿Qué quieren ellos?
- ¿Qué necesitan ellos?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones, esperanzas, miedos?

Los intereses juegan un papel importante en comprender mejor el conflicto. En general, los grupos malgastan tiempo al "regatear sobre las posiciones". En lugar de explicar cuáles son los intereses de su posición, discuten sobre su "última oferta". Ésta no es una buena forma de negociar, porque fuerza a los grupos a quedarse en posición única y angosta. Una vez que se han comprometido a una posición particular, es bochornoso abandonarla. Pueden poner más esfuerzo en "salvar la cara" que en buscar una solución adecuada. Es usualmente más recomendable explorar los intereses del grupo, y luego ver que posiciones se adecuan a estos intereses.

Fuentes:

https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/
https://www.youtube.com/watch?v=vscZu-Yjxyk
https://www.youtube.com/watch?v=BPwvzGGajEQ
https://somosestupendas.com/actividades-habilidades-sociales/
https://www.bing.com/search?q=habilidades+sociales+blandas+&qs=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=habilidades+sociales+blandas&sc=7-28&sk=&cvid=D296220040DA446B873B9D70B65DCF96&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=&showconv=1
https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/resolucion-de-conflicto/principal

RECURSOS
Físicos:

- Sillas, computador, tablero, papel periódico, marcadores, hojas, lápices.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en el área de trabajo social

RESULTADOS:

Cualitativos.

Durante el espacio, las y los ciudadanos se muestran interesados en el desarrollo del tema por lo que permiten dar cumplimiento al objetivo planteado, orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de las habilidades sociales y su importancia a fin de que logren la identificación de aquellas situaciones, personas, lugares, que pueden ser el detonante de un conflicto, asimismo, como con el fortalecimiento de las mismas se puede reconocer la importancia de la participación como ciudadanos de un territorio. En el

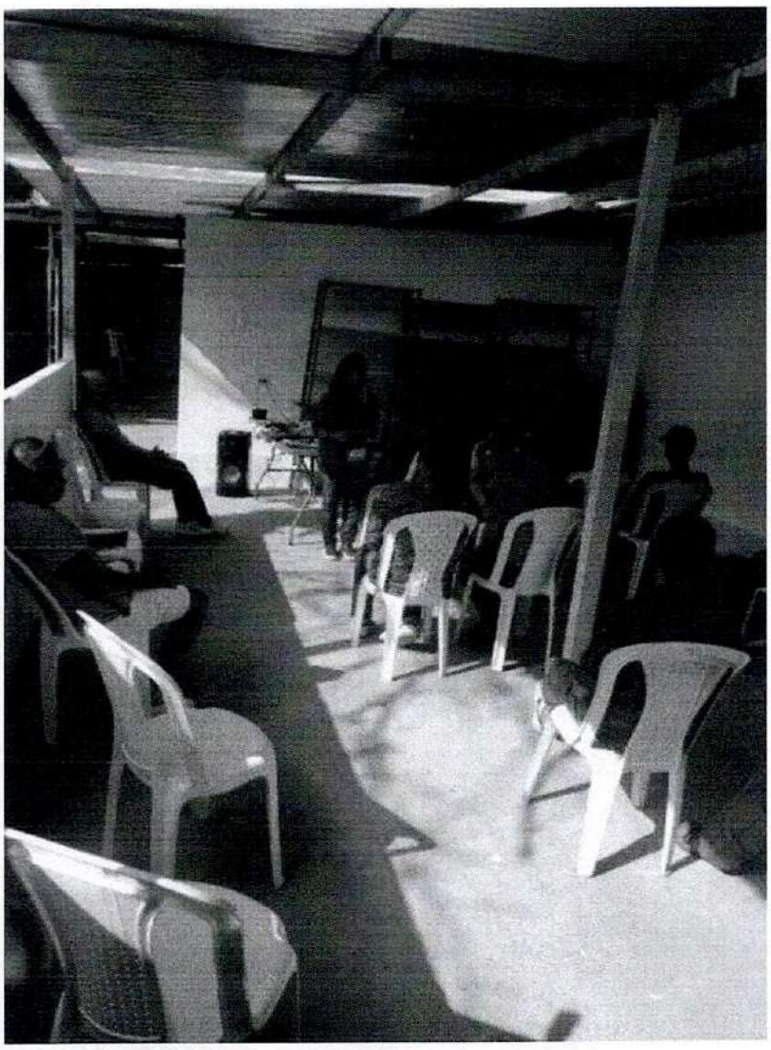
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desarrollo de habilidades, importancia en ejercicios de participación en el reconocimiento como ciudadanos.

LÍNEA DE ATENCIÓN Línea IV: Dinamización de la Atención Integral Basada en Comunidad de Vida

Fecha: 08/01/2025

Tipo de actividad: Etapa III



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo 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: Desarrollo de habilidades, importancia de ejercicios de participación en el reconocimiento como ciudadanos | 4. Fecha: 08/01/2025 | 5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CL	80156655	JHON GAMEZ	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	8180362	Francisco Julio	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80148436	RAFAEL RIAÑO	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80729009	Jhon Daniel	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79585364	Freddy Velásquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	10532408	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	5821830	ALEXANDER DILLA	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80117390	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79631742	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	19482088	Edgar Riaño T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jazmin Rodriguez | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_sn_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:** 08/01/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 Pm **FINAL**: 04:00 Pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades de afrontamiento		

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar y fortalecer habilidades de afrontamiento en personas en proceso de desarrollo personal, para que enfrenten de manera efectiva las dificultades de la vida cotidiana y mantengan su bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer las emociones y pensamientos asociados a situaciones estresantes y practicar técnicas de afrontamiento emocional y conductual.
- Fomentar la comunicación efectiva como herramienta de afrontamiento.
- Desarrollar un plan de acción personal para el manejo del estrés y las adversidades.

METODOLOGÍA:

El taller se desarrollará a partir de la metodología psico-educativa, permitiendo la sensibilización e interiorización de estrategias de afrontamiento eficaces para las situaciones de alto impacto que puedan presentarse a lo largo de la vida de los participantes, se realizará bajo la línea de Atención III fortalecimiento de redes de apoyo la gestión y el aprovechamiento de oportunidades. Con los y las ciudadanas que se encuentran en etapa 4.

- **Adecuación**:

Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas que se encuentran en momento cuatro a participar del espacio donde se llevara a cabo el taller de desarrolló personal, en apoyo con el área de promotoría se realizara el llamado, previamente se organizara el espacio con un computador para proyectar y sillas, esto en el aula mulple.

- **Primer momento:**

Inicialmente se expondra el tema a tratar y la metodología a implementar durante el encuentro, luego se llevará a cabo la actividad rompe-hielo: "Carrera con un pie" para lo cual, se trazaran en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el profesional de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo.

- **Segundo Momento:** Posteriormente se explicara a los asistentes las estrategias de afrontamiento basado en la emoción: Estrategias que se centran en manejar las emociones que surgen ante una situación estresante, sin necesariamente resolver el problema en sí.

  Para ello se darán ejemplos adaptativos y desadapatativos, estos en papeles impresos, lo cuales deberán ubicar de acuerdo a lo que consideren según sus conocimientos previos, siendo la siguiente información:

  Ejemplos Adaptativos:
  - Meditación o respiración profunda.
  - Expresar emociones a través del arte o la escritura.
  - Buscar apoyo emocional en amigos o familiares.

  Ejemplos Desadaptativos:
  - Negación del problema.
  - Consumo de sustancias.
  - Comportamientos impulsivos como estallidos de ira.

Afrontamiento Basado en el Problema: Estrategias que se centran en abordar directamente el problema para modificar o eliminar la fuente de estrés.

Ejemplos Adaptativos:

- Resolución de problemas.
- Búsqueda de información.
- Planificación y establecimiento de prioridades.

Ejemplos Desadaptativos:

- Evadir responsabilidades.
- Procrastinar.
- Culpar a otros sin tomar acción.

A partir de ellos e realizaran las siguientes preguntas
¿Cómo afronta situaciones de alto impacto?
¿Considera que en algún momento va a requerir ayuda para enfrentar situaciones?
¿Está dispuesta a cambiar de perspectiva para dar respuestas más asertivas?
A partir de lo relacionado se realiza una lluvia de ideas, donde los y las ciudadanas también deben exponer una situación en la cual no han afrontado eventos de forma asertiva.

- **Tercer momento: se dividirá** al grupo en pequeños equipos, se entregará a cada equipo tarjetas con diferentes situaciones estresantes y posibles estrategias de afrontamiento (mezcla de adaptativas y desadaptativas, basadas en la emoción y en el problema). Los equipos deben clasificar cada estrategia en:

Basada en la emoción o en el problema.
Adaptativa o desadaptativa.
Cada equipo presenta sus clasificaciones al grupo, explicando su razonamiento. Se finalizará el espacio con conclusiones y generando respuestas a los y las ciudadanas.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Se solicita a dos ciudadanos organizar el espacio recogiendo las sillas y mesas utilizadas.

TEMAS:

Afrontamiento:

Soriano (2002) realiza un listado de las definiciones más relevantes planteadas por diferentes autores, algunas muy semejantes y otras enfocadas en diversos aspectos, y las ordena cronológicamente:
(a) Para Lazarus (1966) el término afrontamiento hace referencia a todas las estrategias para tratar contra las amenazas;
(b) Según Lipowski (1970) el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad;
(c) Otros ven al afrontamiento como la conducta que busca el alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema (Weissman & Worder, 1977);
(d) Mechanic (1978), considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas;
(e) Los investigadores Pearlin y Schooler (1978) argumentan que el afrontamiento es cualquier respuesta ante las tensiones externas que funcionen para evitar o controlar el distrés.
No obstante, el máximo desarrollo teórico y guía de trabajos posteriores sobre el afrontamiento fue desarrollado por Lazarus y Folkman (1984). Estos autores definieron al afrontamiento como: "(aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.122).

Las principales estrategias de afrontamiento

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: (1) La *valoración*, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el *problema*, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y (3) la *emoción*, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

1. Las estrategias centradas en el problema,
2. Las estrategias centradas en las emociones,
3. Las estrategias basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En cambio las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.
Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.
Afrontar una situación no significa hacerlo de la forma correcta

En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

Pensamiento:

El pensamiento es el producto de la mente en el acto de pensar, es decir, las construcciones mentales elaboradas fruto de la actividad del cerebro.

Como actividad fundamental del ser humano, es estudiado por varias disciplinas, entre las que destacan la filosofía y la psicología. El objetivo básico del pensamiento es dotar de significado el mundo exterior y uno mismo, manipulando la información.

La inteligencia es la habilidad personal para pensar de una manera más efectiva. Según la concepción empleada, un pensamiento puede ser sinónimo de idea o del acto de producirla.

Cuando se habla de pensamiento, generalmente se hace referencia a cualquier actividad intelectual o mental. En este sentido, se puede hacer referencia al acto del pensamiento o las ideas resultantes o elaboraciones de las mismas ideas.

Los 6 sombreros para pensar de Edward de Bono

Cada vez que uno se posa en nuestra cabeza cambiamos nuestra perspectiva, nuestras sensaciones y nuestra actitud. Lo que nos pasa cuando nos ponemos estos sombreros es lo siguiente:

- **Sombrero Blanco**: Vemos los hechos puros y reales. Somos neutrales y objetivos. No somos capaces de hacer interpretación propia ni subjetiva.
- **Sombrero Rojo**: Nos permite más que ver, sentir. Somos emocionales e intuitivos. Con este sombrero podemos inspeccionar nuestros propios sentimientos y los de los demás. No es posible justificar con la lógica los sentimientos.
- **Sombrero Negro**: Vemos todo lo que puede salir mal y por qué no puede funcionar. Somos negativos. Nos permite hacer un intento objetivo de poner de cara los elementos negativos y hacernos preguntas negativas. Podemos confrontar más fácilmente pasado y futuro. Si eres capaz de ponerte este sombrero, serás capaz de ponerte el amarillo también.
- **Sombrero Amarillo**: Vemos los elementos constructivos de la realidad y las oportunidades. Somos positivos. Nos permite hacer un intento objetivo de poner de cara los elementos positivos. Podemos analizar la realidad desde un aspecto lógico y práctico hasta un aspecto esperanzador de visiones y sueños. Con este sombrero somos más constructivos y podemos hacer que las cosas sucedan.
- **Sombrero Verde**: Vemos la realidad de forma creativa. Somos imaginativos, provocativos y estamos en continuo movimiento. Nos permite buscar todas las alternativas posibles e ir más allá de lo conocido y satisfactorio. Apostamos por descubrir. Con este sombrero reemplazamos el juicio por la idea de explorar y descubrir provocaciones y nuevas alternativas.
- **Sombrero Azul**: Vemos de manera organizada nuestro pensamiento y la realidad. Somos capaces de controlar y gestionar el pensamiento. Este sombrero llama a los otros, define los temas a los que ha de dirigirse el pensamiento. Con este sombrero llegaremos a las conclusiones y determinaremos la acción a desarrollar. Este sombrero suele usarse al final de un recorrido para dar paso a la acción final.

Todos los sombreros para pensar son susceptibles de uso según la ocasión. A veces hay que usar un poco todos los sombreros para al fin ponernos el azul y saber cómo actuar.

Otras veces deberemos mantener un mismo sombrero para definir la actitud con que nos tomamos la vida. Decide bien qué sombreros para pensar escoges, cuál quieres llevar más tiempo en la cabeza.

Fuente de consulta:

- https://queesela.net/pensamiento/
- https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/
- https://psicocode.com/psicologia/los-6-sombreros-emocionales-de-edward-de-bono/

RECURSOS:

Físicos:

- Tablero, marcadores, sillas
-

Humanos:

- Ciudadanos de momento tres, profesional de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos

Se evidencio un aumento en la capacidad de los participantes para identificar y gestionar situaciones de estrés, mostrando mayor resiliencia ante las adversidades. Los participantes reportaron una mejora en su bienestar emocional, reflejada en una reducción de respuestas impulsivas y un incremento en la aplicación de estrategias de afrontamiento efectivo.

Se promovió una mayor empatía y escucha activa entre los participantes, mejorando la calidad de las interacciones en sus relaciones interpersonales. Se incrementó en la implementación de estas estrategias en su vida cotidiana, lo que permitirá manejar de manera más eficiente las adversidades.

La implementación los objetivos contribuyó al fortalecimiento integral de las habilidades de afrontamiento, mejorando la capacidad de los participantes para enfrentar los retos de la vida diaria y promoviendo su estabilidad emocional.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 6 personas, de ellos 5 se reconocen como hombres heterosexuales y 1 como una mujer transgenero

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yerney Lorena Cifuentes

FIRMA COORDINADOR:

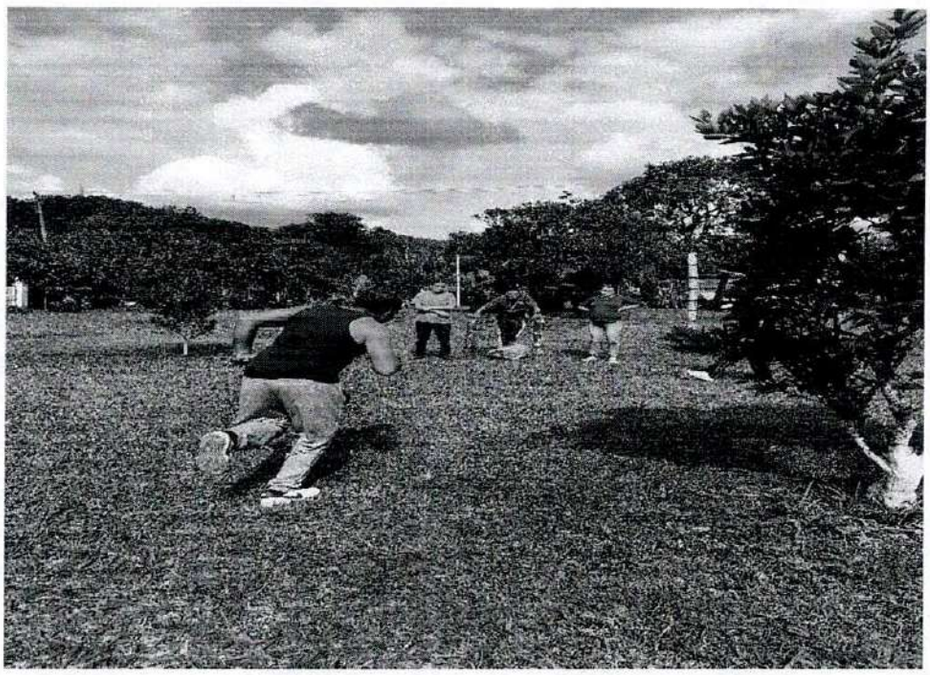
NOMBRE COORDINADOR: Jose Yerney Diaz G

Registro fotográfico

Nombre de la actividad: Habilidades de afrontamiento

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

Fecha: 08/01/2025
Etapa 4







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

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

3. Tema / Actividad: Habilidades de afrontamiento. | 4. Fecha: 08/01/2025 | 5. Hora: 02:00pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 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	1083246582	Dhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1.032444047	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7144987	ELKIN PEREZ	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80874774	Luis Reyes	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	[illegible]	Alvaro paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79918641	Alyancko Velasco.	44	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: Yenny Lorena Guevara | 14. Cargo o rol del responsable: Psicologa | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 08/01/2025	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Tips para un adecuado manejo de dinero

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos de comunidad de vida sobre la importancia de la educación financiera mediante estrategias que permitan la distribución adecuada del dinero.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Educar a las y los ciudadanos a como darle seguimiento a los ingresos que se reciben mediante la estrategia 50-30-20.
- Educar a las y los ciudadanos a establecer objetivos de ahorro que se puedan cumplir mediante tips de adecuado manejo de dinero.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de etapa V en el marco de la línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamientode las oportunidades. se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

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

Primer momento: Se dará la bienvenida a las y los ciudadanos con la presentación de la temática, la importancia de la escucha y seguir el paso a paso para que se logre el cumplimiento del objetivo trazado. Posteriormente se les colocara una pregunta para debatir como lo es: Si heredaras o ganaras una gran cantidad de dinero, ¿qué haría con él? ¿Qué cambiaría en su vida? Se retroalimentara el ejercicio.

Segundo momento: Se dará continuidad con la conceptualización de la temática y se realiza proyección de cortometraje de ¿Qué le dirías a tu futuro y a tu pasado? Donde se enfatizara la importancia de no anclarse al pasado desde las heridas y el dolor, si no por el contrario transformar y re significar cada una de las situaciones vividas, para construir el presente, el cual tendrá frutos en el futuro.

Tercer momento: Seguidamente se realiza proyección de video llamado aprende a gestionar mejor tu dinero con la regla 50/30/20, en el cual se retroalimentara para mayor comprensión de las y los ciudadanos. Así mismo se realiza ejercicio de cómo aprender a llevar la contabilidad de un negocio pequeño en el cuaderno.

Reacondicionamiento del espacio:

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

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

TEMAS

¿Cómo administrar y utilizar mi dinero correctamente?
Si cada quincena te repites las frases: "la próxima sí ahorro" o "voy a disminuir mis gastos", este artículo es para ti.

Administrar el dinero no siempre es tarea fácil, aunque cualquiera puede hacerlo, no todos logran ejecutarlo de una manera correcta. Las personas tienen diferentes métodos y herramientas para lograr tener éxito al momento de tener un control en sus finanzas.

Existen unas reglas, métodos y herramientas más conocidas o aplicadas que otras, por ejemplo, la regla del 50-30-20, preguntarse antes de la compra si lo quiero o lo necesito, el registro de gastos... pero estos métodos o herramientas, sin antes conocer si tienes o no salud financiera, no te van a llevar muy lejos.

Conoce tu perfil financiero: el primer paso para comenzar a administrar mejor tu dinero es conocer tus hábitos económicos, cuánto ganas, en qué gastas, cuáles son tus prácticas mensuales, los diarios, los anuales, qué objetivos tienes y en cuánto tiempo planeas cumplirlos. Luego de conocer estos datos es momento de darles seguimiento, comprender cuál es el método más efectivo y qué herramienta te puede ser más útil según el estado de tu salud financiera.

Objetivos y motivación: si aún no tienes o no los tienes claros, tranqui, es necesario preguntarte si lo que quieres es obtener vivienda propia, viajar, casarte, tener tu propio negocio o cuál es ese sueño que te motiva cada día, de esta manera podrás conocer qué quieres y trabajarás por ello. Definir el tiempo en que los llevarás a cabo es el siguiente pasó, bien sea a corto, mediano o largo plazo, debes contar con un plan de acción, recursos necesarios y un presupuesto para alcanzarlos. Procura que tus objetivos sean realistas.

Evalúa tus gastos: conocer tus gastos fue el primer paso. Al recopilar esta información puedes descubrir y verificar que gastos son innecesarios, cuales están perjudicando tu salud financiera, puedes conocer qué deudas tienes, cuáles son tus compromisos financieros y así poder priorizar. Es importante controlar desde los pequeños gastos de cada día hasta los gastos fijos del mes, lo que no se controla no se puede medir y lo que no se puede medir no se puede mejorar.

Presupuesto: La elaboración de un presupuesto te ayudará a la gestión y cumplimiento de los otros hábitos, que contribuyen a administrar mejor tu dinero. Desde la regla del 50-30-20, el 50% de tus ingresos serán destinados a cubrir tus necesidades esenciales, el 30% de tus ingresos serán destinados a cosas o planes que deseas y para terminar el 20% serán destinados a cumplir con responsabilidades financieras como deudas o a tu hábito de ahorro. Llevar un registro y control de tus gastos, ingresos y deudas, es una gran opción para lograr una gestión financiera mejor de tu dinero.

Ponte al día: sabemos que las deudas pueden ser un dolor de cabeza, por eso es vital contar con un plan de acción para quedar bien con tus compromisos financieros. Al culminar con esta responsabilidad puedes comenzar a darle seguimiento a tus objetivos.

Ahorros: si no tiene hábitos de ahorro, es el momento perfecto para crearlos, al conocer y gestionar tu perfil financiero lograrás controlar cada vez mejor tus gastos, para así establecer objetivos de ahorro, cuando se tiene una meta clara se facilita el proceso, comienza a establecer una cantidad fija, a corto plazo, inicia a ahorrar.

Seguros: un seguro de vida, de auto, de mascotas, de casa y más, te brinda una cobertura completa o porcentual en caso de emergencias, enfermedades, desastres, accidentes, daños materiales, robos, entre otros. Los seguros son protección y esto contribuye a tu bienestar financiero, pues estarás preparado frente a cualquier imprevisto.

¿Por qué es importante saber administrar tu dinero?
Aprender a mejorar tu administración del dinero es un proceso en el que se puede trabajar día a día, teniendo en cuenta todas las ventajas que trae consigo administrar mejor tus finanzas significa:

- ✓ Poder cumplir metas a corto plazo.
- ✓ Mejorar tu relación con el dinero.
- ✓ Poder prevenir riesgos.
- ✓ Calcular gastos futuros.
- ✓ Lograr mejorar tu salud financiera.
- ✓ Vivir tranquilo conociendo que puedes cumplir con tus necesidades y responsabilidades financieras presentes sin comprometer las necesidades a largo plazo.

Aunque sabemos que es un proceso, no te preocupes si en un mes no has logrado implementar esos cambios que tanto quieres, lo importante es comenzar a trabajar en ellos, las transiciones llevan tiempo y esfuerzo.

Fuente:

- **https://www.sura-am.com/es/prensa/centro-de-noticias/blog/como-administrar-y-utilizar-mi-dinero-correctamente**
- **https://www.youtube.com/watch?v= bgUUswBttU&t=5s**
-
-

RECURSOS
Físicos: Mesa, sillas, portátil, bafle, listado de asistencia y lapicero.

Recursos humanos: Participantes y terapeuta ocupacional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Los ciudadanos estuvieron atentos y receptivos; se evidencia que un factor de reincidencia o recaída es el manejo inadecuado del dinero, ya que algunos manifiestan que ha existido tanta carencia en sus vidas, que al momento de tener dinero se relaciona a la compra innecesaria de objetos y consumo de sustancias psicoactivas, incluso aumentan las actividades de esparcimiento. De igual manera otros opinan el poco conocimiento que tenían sobre la distribución del mismo, sin embargo hacen hincapié en que la mayoría de los trabajos que ejercen son de forma independiente y que por esta razón no hay conciencia de ahorro o de priorizar el 50/30/20. A lo anterior se les sensibilizó sobre el realizar un balance de los gastos mensuales, de tal manera que al dividirlos por día, tengan una meta de ventas en la que logren priorizar ahorro, necesidades básicas y esparcimiento. La población agradece este tipo de temáticas ya que son estrategias que se implementan al momento de egresar.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de (14) ciudadanos de etapa 5, se identifican como género masculino y (3) pertenecen al adulto mayor.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TIPS PARA UN ADECUADO MANEJO DE DINERO
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES
FECHA: 08/01/2025
TIPO DE ACTIVIDAD: ETAPA V





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Tips para un adecuado manejo de dinero

4. Fecha: 08/01/2025

5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	15287733	Diego A Gil calle	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80771391	adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80030633	Andres Rodr.	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79266083	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79512039	Giovanny Malaver	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	3501779	Rodolfo Beteta	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79579420	Luis mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7953944	Fabio Mojica	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	74427811	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79884698	Alejandro Villamil	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1000849975	jonathan patiño	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1136919721	DAVID CARRERO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	9600459	Nicolas Cantero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79954095	Jairo Amaya	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Astrid Carolina Rico Sánchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_si_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:** 09/01/2025	**HORA:** **INICIO** 10:30 AM **FINAL** 12:00 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Billeteras artesanales – termofusión

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el desarrollo de habilidades técnicas, creativas y sociales en los participantes a través de la creación de billeteras artesanales, promoviendo la exploración de intereses y aptitudes para su futuro profesional y personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aprender y dominar técnicas de producción artesanal de billeteras.
- Desarrollar habilidades de diseño y creación de productos innovadores.
- Aprender a trabajar con materiales reciclados y sostenibles.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención III nombrada; fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. Existen ciertos pasos comunes que se deben seguir, que incluyen el diseño, la elección de materiales, la preparación de las piezas, la costura y el acabado final. A continuación, la metodología detallada para la creación de billeteras artesanales:

1. Diseño y Planificación
   - Estilo y funcionalidad: Determina el estilo y la funcionalidad de la billetera. ¿Será una billetera plegable, tipo bifold, con espacio para tarjetas, monedas, billetes, etc.?
   - Medidas: Define las medidas aproximadas de la billetera. Asegúrate de que sea del tamaño adecuado para los billetes y tarjetas que comúnmente se usan.
   - Boceto: Realiza un diseño en papel. Es importante tener en cuenta los bolsillos internos, los compartimentos y cómo se ensamblarán las piezas.
2. Corte y Preparación de las Piezas
   - Plantillas o patrones: Con base en el diseño, crea plantillas para cada pieza que formará la billetera (por ejemplo, la parte frontal, los bolsillos interiores, los compartimentos para tarjetas, etc.). Las plantillas se realizarán en cartón.
   - Corte del material: Usa una cuchilla tijeras para cortar las piezas de la termofusión.
   - Marcas de costura: Marca las líneas de costura y los lugares de perforación con un lápiz o marcador para que las costuras queden bien alineadas.
3. Costura
   - Coser las piezas: Con la aguja y el hilo, comienza a coser las piezas de la billetera. Las puntadas más comunes son las puntadas de silla o las puntadas de refuerzo, que son fuertes y duraderas.
   - Puntadas de refuerzo: Asegúrate de reforzar las áreas donde hay más estrés, como los bordes o los compartimentos de las tarjetas.
   - Coser de manera uniforme: Mantén una tensión uniforme en el hilo para obtener una costura consistente y estéticamente agradable.
4. Montaje y Ensamblaje
   - Unión de las piezas: A medida que vayas cosiendo, empieza a unir las partes de la billetera. Dependiendo del diseño, puede ser necesario doblar algunas piezas o pegar con adhesivo antes de coser para mantenerlas en su lugar.
   - Verifica el ajuste: Antes de coser por completo, verifica que todas las piezas encajen correctamente y que no haya espacios vacíos o desajustes.
5. Acabado
   - Puliendo los bordes: Puedes utilizar una herramienta para quemar los bordes y darle un acabado más profesional.
   - Limpieza: Limpia cualquier exceso de adhesivo o residuos de costura.
6. Prueba y Ajustes Finales

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

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

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

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

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

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

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

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

TEMA

¿Qué es la termofusión de bolsas plásticas?
La termofusión de bolsas plásticas es un proceso utilizado en la industria para unir dos o más capas de plástico transparente mediante calor y presión. En este proceso, se utiliza una máquina de termosellado que aplica calor a las capas de plástico, lo que hace que se derritan y se unan entre sí. Este tipo de unión es muy resistente y ayuda a garantizar la integridad de las bolsas plásticas.
¿Cómo se realiza la termofusión de bolsas plásticas?
Para realizar la termofusión de bolsas plásticas, primero se coloca el material plástico entre las placas de la máquina de termosellado. Luego, se aplica calor y presión a través de las placas para fundir el plástico y unir las capas entre sí. El tiempo y la temperatura de termofusión pueden variar según el tipo de plástico utilizado. Una vez que se completa la termofusión, el plástico se enfría y forma una unión sólida.
¿Cuáles son los beneficios de la termofusión de bolsas plásticas?
La termofusión de bolsas plásticas ofrece varios beneficios. En primer lugar, proporciona una unión fuerte y duradera, lo que evita que las bolsas se rompan o se desprendan fácilmente. Además, este proceso no requiere el uso de adhesivos o pegamentos, lo que lo hace más seguro y ecológico. La termofusión también permite crear bolsas con diseños personalizados o con formas especiales, lo que brinda más flexibilidad en términos de diseño y funcionalidad. Por último, la termofusión de bolsas plásticas ayuda a mejorar la protección de los productos envasados al evitar la entrada de humedad, aire u otros contaminantes.

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

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

Importancia de tener una billetera:
Una billetera es más que un simple dispositivo para guardar dinero en efectivo y tarjetas. Descubra la importancia del estilo, la seguridad y la artesanía cuando se trata de billeteras.
En la era digital actual, es posible que uno se cuestione la necesidad de llevar una billetera física. Con los pagos móviles y la identificación digital cada vez más extendidos, ¿por qué alguien debería considerar invertir en una billetera tradicional? Siga leyendo para descubrir cuatro razones por las que una billetera es importante y por qué debería tener una.
Organización
Una billetera no es solo un bolsillo para guardar billetes y tarjetas, sino que también funciona como una herramienta de organización. Además de sus compartimentos para el dinero, una billetera bien diseñada ofrece espacios designados para documentos de identidad, tarjetas de crédito y, a veces, incluso pequeños recuerdos como fotografías o notas importantes. Al designar espacios para estos elementos esenciales, una billetera le ahorra la molestia de hurgar en su bolso o bolsillos, especialmente en situaciones en las que el acceso rápido es vital.
Estilo personal
Las billeteras son una extensión del estilo personal. Si bien puede parecer un detalle trivial, el tipo de billetera que elijas, ya sea una elegante billetera plegable de cuero o una colorida con cremallera, dice mucho sobre ti. Es una de las primeras cosas que la gente nota cuando vas a pagar algo. Por lo tanto, elegir una billetera que complemente tu estética general es una forma discreta pero efectiva de hacer una declaración de estilo.
Seguridad
La seguridad es otro argumento crucial para tener una billetera. Una billetera bien diseñada no solo está diseñada para organizar, sino también para proteger sus pertenencias. Las billeteras actuales suelen venir con tecnología de bloqueo RFID para evitar el acceso no autorizado a su información confidencial. También cuentan con compartimentos con cremallera y ranuras estrechas para tarjetas para garantizar que sus pertenencias permanezcan en su lugar. En consecuencia, una buena billetera agrega una capa adicional de seguridad para sus artículos esenciales.
Artesanía
La última razón para considerar una billetera es la artesanía que implica su fabricación. Una billetera bien hecha es una combinación de funcionalidad y arte. El tipo de material utilizado, las costuras, el diseño e incluso la sensación táctil de la billetera dicen mucho sobre la artesanía involucrada. Estos detalles meticulosos no solo hacen que su billetera sea duradera, sino que también la convierten en una pieza que estará orgulloso de exhibir. Y si desea utilizar algo increíblemente único, considere la artesanía de una billetera con incrustaciones de madera .
Ahora que conoce algunas razones por las que una billetera es importante y por qué debería tener una, podrá apreciar estos artículos más allá de su utilidad básica. Desde ofrecer beneficios organizativos y contribuir a su estilo personal hasta mejorar la seguridad y ejemplificar la artesanía, una billetera tiene múltiples propósitos. La próxima vez que piense en prescindir de una billetera, considere estas razones; es posible que cambie de opinión.

FUENTES

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

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

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

RESULTADOS:

Cualitativos:

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

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

Cuantitativos:
Ingresan al taller seis (6) participantes los cuales se dividen d la siguiente forma: 1 mujer y 5 hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos, todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES

ACTIVIDAD TRANSVERSAL

09/01/2025
Billeteras artesanales – termofusión





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: Billetera Artesanales - Termofusion

4. Fecha: 09/01/2025

5. Hora: 10:30 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79617746	Juan R. Rozo	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1128046663	Johan Cogollo	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	45526060	Milena Cueca	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1032437502	Alvaro Avila	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1014045113	Arley Arenas	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79879700	Ethan Cardenas	46	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: Alejandra Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO	**FECHA:** 9,10/01/2025	**HORA:** Inicio: 10:30 am Final: 12:00 pm
ÁREA: Pedagogía, Tallerista y Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Ramírez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller del maestro – macetas con material reciclable

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad y el cuidado del medio ambiente en la comunidad mediante la elaboración de macetas utilizando materiales reciclables, promoviendo la reutilización, el reciclaje y la conciencia ecológica, al mismo tiempo que se brindan herramientas prácticas para la creación de objetos útiles y decorativos en este caso macetas, a partir de recursos disponibles localmente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar a los participantes conocimientos prácticos sobre cómo utilizar materiales reciclables para la elaboración de objetos útiles y decorativos, contribuyendo a su empoderamiento y autonomía en la creación de soluciones sostenibles.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del reciclaje y su impacto ambiental.
- Proveer herramientas y conocimientos prácticos para la creación de macetas con materiales reciclados.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, Se utilizará una metodología socioeducativa y lúdico-recreativa, que tiene como objetivo dar a conocer a las y los ciudadanos la importancia del reciclaje y cómo los materiales pueden transformarse en productos reutilizables.

Adecuación:

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

Primer momento

En el primero momento se reunirán a las y los ciudadanos en el aula renacer, donde se proyectarán videos para dar a conocer a las y los ciudadanos la importancia de reciclar y como los materiales se pueden convertir en artículos decorativos.

Segundo Momento

Continuando con una charla donde se les dará a conocer a las y los ciudadanos que son las macetas y como se elaboraran con materiales reciclables, luego se les dará a conocer que son las plantas ornamentales las cuales irán plantadas dentro de las macetas elaboradas en los talleres.

Tercer momento

Como cierre se realizará la proyección de las macetas con plantas ornamentales que se quieren realizar, esto con el fin de que las y los ciudadanos logren conocer los productos finales que se quieren obtener.

Reacondicionamiento del espacio

Se solicitará que cada participante deje el espacio organizado y pasen a recibir la merienda de la tarde.

TEMAS:

RECICLAJE

El reciclaje es la recolección y el procesamiento de desechos como el papel y cartón, vidrio o plástico. Este supone crear nuevos productos basados en esos mismos materiales. Una nueva oportunidad para la Tierra, a la que se puede proteger si se entienden los beneficios del reciclaje, la manera correcta de separar los residuos y los retos a los que se enfrenta esta actividad en los próximos años.

Según ha aumentado la conciencia medioambiental, la actitud de las personas hacia el reciclaje ha ido cambiando. Esto refleja un compromiso más profundo con la protección del planeta por parte de la sociedad. La importancia del reciclaje ha puesto de manifiesto que las acciones individuales tienen un impacto colectivo en el entorno. Esta creciente conciencia ha dado lugar a cambios en los patrones de consumo y a una mayor responsabilidad en la separación de residuos.

Energía Renovable

Economía del residuo: cuando la basura genera empleo y biocombustibles

En nuestra actividad de asesoramiento a empresas en España es muy frecuente que nos pregunten sobre qué vendrá después de la descarbonización. La transición energética, en todas sus dimensiones, como la

generación de energías limpias, el almacenamiento energético, o la electrificación de la demanda son nuestra prioridad en este momento, pero es muy acertado preguntarse por la siguiente oportunidad.

De ahí su beneficio para el medioambiente, como explica Ranjit Baxi, presidente y fundador de la Global Recycling Foundation: "Hablamos de un esfuerzo colectivo y un asunto crucial para el futuro del planeta porque nadie puede actuar de forma aislada. Es imperativo que involucremos a la población más amplia posible, desde líderes mundiales a empresas y personas, sin importar dónde se encuentren".

¿Qué es el reciclaje?
El reciclaje es el proceso de recolección y transformación de materiales para convertirlos en nuevos productos. Estos desechos, de otro modo, serían descartados como basura.
¿Qué tipos de reciclaje existen?
Existen tres tipos principales. El reciclaje primario, o de circuito cerrado, convierte los materiales en más de lo mismo, como papel en más papel o las latas de refresco en más latas de refresco. El secundario transforma un producto desechado en otros objetos aunque fabricados con el mismo material. Y el terciario o químico descompone químicamente los materiales para producir con ellos algo muy diferente.

¿Por qué es importante reciclar?
Global Recycling Foundation señala múltiples ventajas, aunque pueden resumirse en que conserva los recursos naturales y reduce la sobreexplotación de materias primas protegiendo así los hábitats. Contribuye además a economizar energía ya que los productos reciclados prescinden de varios pasos imprescindibles en el proceso de fabricación. Es decir, se necesita mucha más energía para extraer, refinar, transportar y procesar materias primas que para transformar materiales reciclados ya disponibles.

Economía Circular

Así encaja la sostenibilidad en la industria del metal: Eficiencia y reciclaje
La industria metalúrgica es uno de los sectores que más energía consume, pero al mismo tiempo tiene que ser una pieza importante en la transición hacia un mundo sostenible. Sacar al mercado productos más eficientes y reintroducir los residuos metálicos en la cadena de valor tienen cada vez más peso.

Según el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos, "se precisa un 95% menos de energía para reciclar aluminio que para fabricarlo a partir de materias primas, mientras que el uso de chatarra de acero en lugar de mineral virgen para fabricar acero nuevo requiere un 40% menos de agua y genera un 97% menos de desechos mineros". "El acero reciclado ahorra un 60% de energía en la producción; los periódicos reciclados, un 40%; los plásticos reciclados, un 70%; y el vidrio reciclado, un 40%".

Así, reducir la explotación de minas, canteras y bosques, evitar procesos como el refinado y la transformación industrial de esas materias primas, junto con el consiguiente ahorro de energía, contribuye notablemente a disminuir la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) como el dióxido de carbono (CO_2, el principal causante del calentamiento global), además de la contaminación del aire, el suelo y el agua. Para hacerse una idea: los 18 millones de toneladas de CO_2 ahorrados cada año en Reino Unido gracias a los materiales reciclados equivalen a retirar de la circulación cinco millones de automóviles.

BBVA-reciclaje-sostenibilidad-planeta-economia-circular
Reciclaje y empleo
El reciclaje de vidrio, papel o plástico también retira de la circulación una enorme cantidad de basura que, en caso contrario, acabaría en los vertederos, sean controlados o incontrolados. Estas enormes acumulaciones de desechos que manchan el mapa tanto de países desarrollados como en vías de desarrollo, producen emisiones de metano, otro potente GEI, y contaminan suelos y aguas subterráneas.

Consumo energético

Cómo ahorrar este verano en la factura de la luz cocinando con microondas (estas recetas fáciles)
Con la llegada de la nueva factura de la luz, los costes de electricidad se han elevado notablemente, llevándonos a modificar algunas de nuestras actividades cotidianas para un mayor ahorro. En ocasiones las soluciones se reducen a aprovechar la electricidad dentro de los horarios de menor coste, pero, ¿qué ocurre con aquellas actividades que no pueden esperar o programarse en el tiempo? Descubre cómo ahorrar tiempo y dinero en tus comidas cocinando con el microondas.

"Solo en el Reino Unido se cuentan más de 1.500 vertederos, con sus efectos negativos para el medioambiente", explican desde Veolia, la compañía inglesa líder en reciclaje. Por su parte, Estados Unidos, uno de los países que más desechos genera en el mundo, reduce en un 35% la basura de los vertederos e incineradoras gracias al reciclaje.

Otra de sus ventajas e incentivos a la inversión tanto pública como privada es que el sector se consolida como una fuente de empleo en todo el mundo. Solo en Estados Unidos genera unos 757.000 empleos al año (36.000 millones de dólares en salarios), según la Agencia de Protección Medioambiental (EPA). La

Unión Europea calcula que pasar del 42% del reciclaje de residuos generados, el nivel actual, al 70% podría generar hasta medio millón de nuevos puestos de trabajo.

Inversiones sostenibles gracias al reciclaje
La historia del reciclaje es relativamente reciente y su industria enfrenta retos como la inversión inicial de capital para los sistemas de recogida e instalaciones industriales no siempre asumible por los países en desarrollo. En la otra cara de la moneda, la gran industria, más poderosa en fondos, sí tiende a adoptar progresivamente el reciclaje tanto por conciencia medioambiental como por buena imagen corporativa, presión social y desde luego el efecto llamada de normativas nacionales e internacionales favorables.

Otra dificultad del sector es que algunos productos reciclados presentan una calidad menor o son menos duraderos, debido a la fragilidad o las características de los materiales reutilizados. Es el caso de las fibras de papel, por ejemplo, que solo pueden someterse al proceso un número limitado de veces. Así, su rentabilidad varía respecto a otro tipo de materiales como el aluminio, con una capacidad en teoría infinita de reciclarse en nuevos objetos.

FUENTES:
https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-el-reciclaje-y-por-que-es-importante-reciclar/

RECURSOS:
Físicos:

- Hojas de firmas
- Video beam
- Esfero

RESULTADOS
Cualitativos:
09/01/2025
En este taller se logra observar que las y los ciudadanos están muy interesados en la realización de macetas con materiales reciclables, por lo cual se logró dar cumplimiento al objetivo establecido el cual buscaba que los asistentes al taller conocieran que es el reciclaje y como se puede lograr que se conviertan en artículos decorativos.
10/01/2025
A través del taller se logra que las y los ciudadanos conozcan que son las plantas ornamentales y cuales son las macetas que se van a trabajar, por lo cual los asistentes al taller expresaron sentirse muy interesados en realizar las macetas.
Cuantitativos:
09/01/2025
Para este taller se contó con la participación de un total de 5 ciudadanos todos hombres.
Cuantitativos:
10/01/2025
Para este taller se contó con la participación de un total de 6 ciudadanos todos hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G.

Registro fotográfico
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller del maestro – macetas con material reciclable
Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades
09/01/2025
Taller de interés





Registro fotográfico
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller del maestro – macetas con material reciclable
Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades
10/01/2025
Taller de interés





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

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

3. Tema / Actividad: Taller del maestro - Maletas con material reciclable | 4. Fecha: 09/01/2025 | 5. Hora: 10:30 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80018076	RAFAEL RIAÑO	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79617546	Juan Carlos Jaca	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1122	Jhon Jara Rincon	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	5286	MAYERLY SANCHEZ	20	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1073	Juan Sebastian Calgo	29	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: Maria Fernanda Ramirez | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Taller del maestro - macetas con material reciclable

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 10:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79617546	Juan C. Garcia.	51	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	6883965	Jose Jose Correa	63	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	80248834	RAFAEL Riaño	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1136912721	DAVID NAVARRO	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	74171358	HENRY SIERRA	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	1032437502	ALVARO PUERTO	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: Maria Fernanda Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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:** 09/01/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jhon Hermes Vaca Ocampo	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Digitales			

OBJETIVO GENERAL: Promover habilidades digitales en las y los ciudadanos por medio de la utilización de herramientas tecnológicas que brinden capacidades comunicativas y de autogestión en pro de su proyecto de vida.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Identificar canales de comunicación virtual.
- Reconocer líneas de atención que faciliten su autogestión
- Promover utilización de medios digitales como ayuda a sus responsabilidades.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará acabo, por medio de una metodología lúdica- pedagógica, donde las y los ciudadanos en compañía del profesional realizaran actividades a partir de la Línea de atención línea de atención iii: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Esperando así, un trabajo colaborativo por medio del cual, dependiendo de las habilidades y conocimientos previos, efectuaran acompañamiento a pares para la consolidación de herramientas tecnológicas, apropiando a los participantes de una formación activa para su proyecto de vida.

Adecuación: Para el desarrollo de esta actividad se contará con una de las aulas multi propósito, gestionando y adecuando mezas y computadores, este espacio cuenta con acceso a internet y utensilios base para poder llevar acabo los procesos formativos.

Primer momento: Para este momento de la actividad se abordarán las dinámicas de la sesión contemplando un breve resumen de lo que se trabajó en el taller anterior, teniendo en cuenta que se recogieron sugerencias frente a nuevos temas para trabajar; posteriormente se da la bienvenida a nuevos ciudadanos que se incorporan al taller.

Segundo Momento: En el segundo momento se proyecta un breve documental sobre los peligros comunes al momento de navegar en internet, este es un punto crucial para sensibilizar a los ciudadanos frente a riesgos cibernéticos para robar información. Posteriormente se realizan algunos ejercicios prácticos de identificación de virus.

Tercer momento: por último, damos apertura al cuadro temático de actividades para los talleres, los cuales tienen significado desde los intereses de cada ciudadano y planteamientos del profesional permitiendo así de manera mancomunada crear un cronograma. Como cierre se plantea un ejercicio práctico de video para utilización de aplicaciones desde los dispositivos móviles de cada uno.

TEMAS:

Analfabetismo Tecnológico4
La tecnología se ha impuesto como un medio para acceder a un mundo de rigurosa complejidad. Muchas veces se piensa que manejar un simple equipo doméstico se infiere por hábito y no por aprendizaje. Otra visión, también errónea, es considerar a los instrumentos computacionales con la finalidad de su uso mediante el sistema de apretar botones, por la cual, la persona se hace a la idea de que es igual a una máquina de escribir supermoderna, que requiere de un aprendizaje exclusivo desde el ámbito de la práctica. Tanto en el comercio, la industria o la vida cotidiana se manejan estos aspectos del imaginario

colectivo, en el que es preciso incursionar. Surge entonces otro concepto: el "analfabetismo tecnológico", que se establece como un proceso del cual se debe tomar conciencia, a fin de que se pueda encontrar las posibles soluciones que genera esta problemática.

Mitigar el analfabetismo tecnológico es crucial en un mundo que cada vez está más marcado por lo digital. Las tecnologías no son solo herramientas, son puertas abiertas a la información, a la educación ya la posibilidad de participar plenamente en la sociedad. Hoy en día, muchas de nuestras actividades cotidianas, desde trabajar hasta mantenernos conectados con nuestros seres queridos, depende de saber cómo usar dispositivos y plataformas digitales. Las personas que no cuentan con estos conocimientos quedan fuera de muchas oportunidades importantes, ya sea en el ámbito laboral, educativo o incluso en el acceso a servicios públicos. Esto sol

La brecha digital generada por el analfabetismo tecnológico no solo limita el acceso a herramientas, sino que también impide que las personas desarrollen las habilidades necesarias para resolver problemas y tomar decisiones de manera informada. En un mundo globalizado, las tecnologías han transformado no solo el mercado laboral, sino también la forma en que nos relacionamos, aprendemos y nos informamos. Sin un entendimiento básico de cómo funcionan estas herramientas, muchas personas se ven desbordadas por los cambios constantes y las nuevas demandas de la vida digital. Esto hace que sea mucho más difícil.

Además, combatir el analfabetismo tecnológico tiene un impacto directo en la democracia. En la actualidad, las plataformas digitales son el escenario principal donde se generan debates, se difunde información política y se organiza la participación ciudadana. Desde seguir el curso de las elecciones hasta involucrarse en causas sociales, la tecnología es ahora la vía para estar informado y tener voz. Si no se tiene la capacidad de navegar en este espacio, se corre el riesgo de quedar marginado, sin poder acceder a la información que nos permite tomar decisiones conscientes sobre lo que sucede a nuestro alrededor.

Tic en el contexto global

Las tecnologías de la información/comunicación (TIC): Cubren un variado conjunto que va desde la microelectrónica y el software a las telecomunicaciones, informática y computación. También se pueden incluir varias actividades industriales, que hasta el momento eran independientes, pero que utilizan las tecnologías electrónicas y que usan el mismo lenguaje de la señal digital. Este código común establece la formulación del principio de la información, ya que abarca un proceso de transición que se genera de un equipo hacia otros relacionados, como el caso de las computadoras, electrónica, de consumo, etc. Es decir, una misma señal puede ser retransmitida hacia distintos canales de información con fines dispares: radio llamadas, instrumentos portátiles de comunicación, tecnología celular, alarmas, canales de videos, etc. Todo este proceso puede ser controlado desde una terminal de computadoras para procesar datos, que van desde la grabación de conversaciones telefónicas hasta las comunicaciones por Internet, o bien, el uso habitual de una red de computadoras

- Marin.J (2003) El analfabetismo tecnológico. Universidad del Caribe. https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1KK8LKB0D-K3GHP6-XJM/el_analfabetismo_tecnologico.pdf

RECURSOS:

Físicos: Computadores, mesas, cuadernos, esferos

Humanos

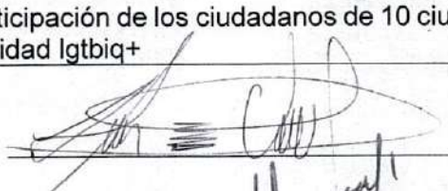
- Ciudadanos de la comunidad de vida y profesionales.

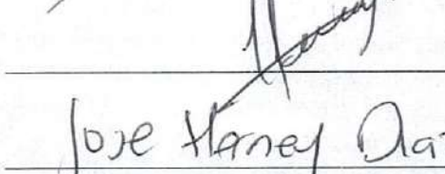
RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad trascurrió con normalidad, con una participación activa de los ciudadanos, evidenciando carisma y actitud. El taller va adquiriendo cada vez más acogida y participación por lo que se incrementan las temáticas a trabajar.

Cuantitativos: Se contó con la participación de los ciudadanos de 10 ciudadanos de los cuales 1 pertenece a la tercera edad y uno a la comunidad lgtbiq+

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Haney Diaz G

Anexo Fotográfico
Línea de atención III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES.
09/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Habilidades Digitales
4. Fecha: 09/01/2025
5. Hora: 10:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	15888101	Alejandro S	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	714 4981	Elkin Perez	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1.03[illegible]67	Shantal ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79884[illegible]02	Alejandro Villamil	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80[illegible]301	LUIS PADILLA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1019095113	Arley Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80393873	Soriano Martinez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80789009	Jhon Ramirez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	5286068	Mabel Sarmiento	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1122324	Jhon Jairo Perdomo	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Vaca
14. Cargo o rol del responsable: Pedagogia
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_1n_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:** 09/01/2025	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO EN LA DECISION DEL CAMBIO			

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos en la asertividad en la toma de decisiones que repercuta en la construcción del proyecto de vida mediante la identificación del problema y el objetivo a lograr.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Educar en las y los ciudadanos en la toma de decisiones mediante la implementación de la técnica 10/10/10
- Favorecer el proceso de la toma de decisiones mediante la claridad de metas y enfoque en los objetivos establecidos para realizar el proceso.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de etapa I en el marco de la línea de atención III, se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

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

Primer momento:

Se realizara la socialización de la temática mediante pregunta a debatir como: ¿En que ha afectado la toma de decisiones en mi vida? Posteriormente se proyecta un audio motivacional de youtube que se llama: Dos preguntas para tomar buenas decisiones de 6 minutos. Posterior a esto se retroalimentará y se expondrán un caso: *Unos amigos y tu están esperando al resto del grupo en la puerta de la disco para entrar y disfrutar de una noche. Mientras esperas, un compañero enciende un porro y empieza a fumar. Entre algunos amigos se van pasando el mismo. Nadie ofrece, simplemente lo van cogiendo y van fumando. Tú te sientes extraño al no fumar y piensas que igual estaría mejor si fumas un poquito para sentirse más integrado en el grupo.* Se retroalimentará el caso con preguntas orientadoras y se va retroalimentando dichos pensamientos.

Segundo momento:

Se dará continuidad con la explicación de la técnica 10/10/10 en el cual se va retroalimentando poco a poco para mayor comprensión de la información, en donde se expondrá con situaciones del diario vivir, incluso se brinda la palabra para que con experiencias puedan ahondar en la importancia de esta técnica.

Tercer momento:

Se realizara una retroalimentación de la temática, en donde se expondrán acciones del diario vivir,

haciendo hincapié en la toma de decisiones sencillas que hacen parte del diario vivir como por ejemplo: hábitos de higiene, asistir a un taller o hábitos de orden y limpieza. Se culminara el taller resaltando la importancia de que las decisiones deben ser coherentes con lo que pensamos, décimos y hacemos para que haga eco en el proyecto de vida que se quiere alcanzar.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS

La toma de decisiones es el proceso en el cual un individuo o grupo de individuos deben elegir entre varias opciones. Este proceso se activa cuando hay que resolver un conflicto o situación que requiere de una acción concreta.

Hacer esa elección puede suponer un paso más o menos trascendental, hay decisiones rutinarias o consideradas de poca importancia, pero también algunas que implican mucha responsabilidad para quien las toma y que pueden ser muy determinantes.

¿Cuál es la importancia de la toma de decisiones?

La necesidad vital de dar un paso en una dirección u otra que nos lleve a encontrar una solución o alternativa a un problema o situación que la requiere.

El proceso de toma de decisiones depende de diversos factores, como la cantidad de información disponible, el tiempo, las posibles consecuencias de cada opción y las características individuales de quien decide. Las personas no responden de la misma forma ante el mismo problema, ya que su respuesta depende de elementos como la personalidad, la madurez y la etapa de la vida en la que se encuentran.

¿Qué dificulta el proceso para tomar una decisión?

Existen ciertos factores que pueden dificultar los procesos de toma de decisiones. Entre los más significativos, se encuentran:

- **Prejuicios y sesgos cognitivos**. Las percepciones y las experiencias personales pueden influir en la manera en que se evalúan las opciones, distorsionando la objetividad.
- **Pensamiento de grupo**. La presión social y la influencia de otras personas pueden llevar a decisiones impulsadas por el temor a equivocarse, al rechazo o al cuestionamiento grupal.
- **Emociones**. Algunos estados emocionales, como el estrés, la ansiedad o la euforia, pueden dificultar que una persona se relacione adecuadamente con lo que le ocurre y tome decisiones irracionales.
- **Sesgo de confirmación**. La tendencia a buscar información que confirme las ideas previas y la falta de flexibilidad cognitiva para modificar las creencias generan la repetición de errores.
- **Falta de información**. La ausencia de datos importantes puede llevar a tomar decisiones mal informadas e inadecuadas.
- **Inexperiencia**. La falta de experiencia en una situación particular puede generar inseguridad y dificultar la capacidad para prever las consecuencias de las decisiones.

LA TÉCNICA DEL 10-10-10 PARA TOMAR DECISIONES

La técnica del 10-10-10 comienza con la formulación de la pregunta que da origen a la decisión compleja. Lo primero, entonces, es definir claramente cuál es el problema que se pretende resolver o cuál es la decisión que se debe tomar. Por ejemplo, ¿debo cambiar de trabajo? ¿Es momento de tener un hijo? ¿Lo mejor es irme del país?

Cuanto más preciso seas al definir la pregunta , más fácilmente lograrás tomar una decisión acertada. El panorama se aclara mucho cuando sabemos exactamente cuál es el elemento esencial de un problema o las variables que lo mantienen.

La técnica del 10-10-10 no debe asumirse de forma estrictamente literal. Es decir que no necesariamente tienes que preguntarte por los diez minutos, o diez meses, o diez años. Esto es simplemente una forma didáctica de ilustrar el funcionamiento del método. Lo que se busca es mirar la situación en términos de lo inmediato, a mediano y a largo plazo.

El primer momento se refiere a las consecuencias que puede tener una decisión ahora mismo, en el instante preciso en que se toma. El segundo momento alude a cuando la decisión ya ha sido tomada y arroja sus primeras consecuencias. Y el tercer momento tiene que ver con el futuro remoto y los efectos que la decisión irá teniendo en el tiempo.

Fuente:

- **https://www.youtube.com/watch?v=dbtyoNPFfp0**
- **https://unirfp.unir.net/revista/empresa/toma-de-decisiones/**
- **https://concepto.de/toma-de-decisiones/#ixzz8xVhPw9Gm**
- **https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-del-10-10-10-para-tomar-decisiones/**

RECURSOS
Físicos: Mesa, sillas, portátil, bafle, listado de asistencia y lapicero.

Recursos humanos: Ciudadanos y Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos: Los ciudadanos son receptivos, son conscientes de que la temática se relaciona a la etapa en la que se encuentran, teniendo en cuenta que la primera de decisión con valentía que tomaron fue realizar un proceso; posterior a esto hay patrones arraigados de las dinámicas del fenómeno de habitabilidad en calle que les causa dificultad, sobre todo en la presentación personal, modales en la mesa y hábitos de higiene. Sin embargo algunos refieren que al naturalizar conductas, repercuten siempre en las mismas decisiones que causan daño individual y colectivo. A la fecha expresan que la técnica enseñada es de gran utilidad ya que al momento de decidir se dejan llevar de las emociones y con patrones mentales y conductuales que les causa más problemáticas a la vida misma. Agradecen la temática expuesta y se les asigna la recomendación del uso adecuado de kit de aseo, presentación personal, organización de espacios y asistencia a las diferentes actividades programadas, como parte de esas decisiones sencillas que se toman y que son de amor propio para la construcción del proyecto de vida.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de quince (15) ciudadanos de etapa I, de los cuales se identifican 12 con género masculino y 1 presenta orientación sexual gay.

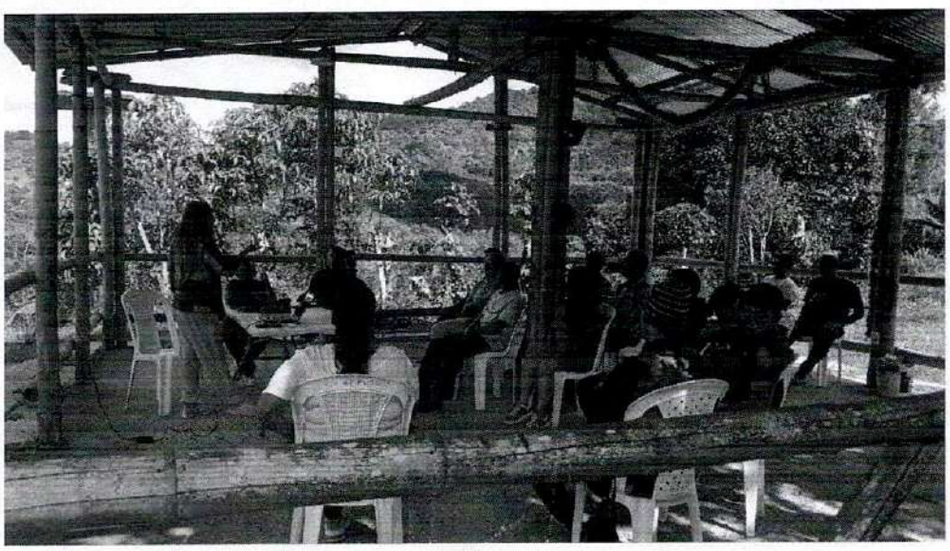
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO DE LA DECISION DEL CAMBIO
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES
FECHA: 09/01/2025
TIPO DE ACTIVIDAD: ETAPA I





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Fortalecimiento de la decisión del cambio

4. Fecha: 09/01/2025

5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1223262	Jhon pedro Perdomo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	[illegible]	Diego Leonardo	[illegible]	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego A	
3	CC	80973495	Jesús Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesús Bernardo	
4	CC	1030544858	ANA Marcela	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Marcela B	
5	CC	1085610617	Yurani gonzalez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
6	CC	8291622	Jose Caballero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
7	CC	7705784358	Alejandro	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	77769127	Helberth Guarin	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1065552512	Diego Armando Prieto	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1023944489	Juan Sebastian Callejas	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Callejas	
11	CC	77749504	Jair Yepes	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
12	CC	52377789	Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
13	CC	1023894704	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
14	CC	1065459745	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
15	CC	45526060	milena Correa	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					milena C	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Abd Carolina Rico Sanchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 09/01/2025	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 4:00pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habito y salud

OBJETIVO GENERAL:

Orientar a los ciudadanos sobre la importancia de los buenos hábitos de vida saludables y beneficios que contribuye en su salud, su conceptualización y la práctica habitual dentro y fuera de comunidad de vida El Rosario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar a los participantes criterios referentes a la actividad física, los beneficios de realizar algún tipo de acción física en su ambiente y contexto real para evitar el alto impacto ante problemas de salud.
- Proponer situaciones que motiven a los participantes a realizar o practicar actividad física para su buen desarrollo personal dentro de la comunidad de vida.
- Plantear herramientas que permitan acercarse a situaciones reales por medio del deporte, la actividad física o el ejercicio y que sean de sano esparcimiento para su fortalecimiento cognitivo y personal.

METODOLOGÍA:

El taller de desarrollo personal se llevará a cabo con etapa 3, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorecerá las competencias para motivar a los participantes a realizar actividad física, ejercicio o deporte de su preferencia, partiendo de cada uno de los beneficios a su salud ayudando a prevenir enfermedades, esta actividad se dará bajo la línea 3 denominada fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se expondrá los objetivos a alcanzar durante la ejecución del taller de desarrollo personal y la metodología, cuestionando en ellos la práctica habitual de actividad física y lo importante de mantener una buena alimentación dentro y fuera de comunidad de vida.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro y de forma cómoda para la charla previa a toda la actividad, donde explicaremos la importancia de reconocer los diferentes tipos de actividad física, conceptos a tratar y que son de uso diario dentro de la comunidad.

  Se ejecutará un rompe hielo lúdico utilizando retos de oxigenación mental con componentes físicos y cognitivos para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida

  Y para la fase central se procederá el taller teórico práctico con explicación desde el tablero con participación de todos y a partir del punto de vista de cada uno de ellos con referencia a los conceptos referidos a los tipos de actividad física a dialogar en el espacio. Para iniciar el taller se establecerá las siguientes preguntas; ¿Que es para usted la actividad física? ¿Qué clases de actividad física conoce usted? ¿Qué beneficios cree que conlleva para su salud? y ¿Cuántos minutos de actividad física realiza usted en comunidad? A partir de cada participación de los ciudadanos se les hará la explicación teórica y fisiológica de cada concepto en charla con ejemplos prácticos de cada uno de los conceptos en dialogo, por tanto, se hará el ejemplo de actividad física dentro de la modalidad y fuera de ella, se hace la planificación de una semana de actividad física según cada perfil dentro y fuera de comunidad de vida y se explicará si el deporte hace parte de los tipos de actividad física en la comunidad de vida.

  Para culminar el taller se hará tomar conciencia sobre la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental.
- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Iniciación a 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.

ACTIVIDAD FÍSICA

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

EJERCICIO FISICO

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

DEPORTE

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

- Deporte para aficionados
- Deporte para rendimiento
- Deporte de elite
- Deporte profesional

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.
También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.
Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.

Actividad Física y Salud

El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. En España los datos de las últimas encuestas nacionales de salud muestran que en torno al 80% de la población se encuentra en dicha situación. En el futuro se prevé que este fenómeno, si no se toman medidas, será aún más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física. En la industria de las nuevas tecnologías el movimiento se considera sinónimo de ineficacia y la reducción del tiempo invertido en él es una de las claves del aumento de la productividad; un modelo que, desafortunadamente, se está transmitiendo a los países en desarrollo (Márquez et al., 2006). Resulta imprescindible, antes de analizar los efectos sobre la salud, establecer qué se entiende por actividad física, y por otros conceptos relacionados, tales como ejercicio físico o forma física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas. En cuanto al término ejercicio, hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí podríamos incluir actividades tales como aeróbic, ciclismo, caminar a paso ligero o realizar labores de jardinería. Si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por una reglamentación establecida, nos estamos refiriendo al término deporte. La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, es un concepto muy amplio, se corresponde con una serie de atributos condicionales como la fuerza o la resistencia que determinan la capacidad para realizar actividad física, aunque un mismo individuo puede estar capacitado para realizar un tipo de actividad y no otro. La forma física depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física. También es necesario discriminar otros términos, ya que evidencias anecdóticas sugieren que los términos "ejercicio" y "actividad física" pueden ser comprendidos de forma diferente por personas distintas. Para algunas personas el ejercicio significa participación deportiva, o bien una actividad estructurada de elevada intensidad. Otros sujetos piensan que el ejercicio es algo que se realiza durante el tiempo libre. De

manera que cuando se administran cuestionarios hay que estar seguros de que los sujetos tienen claro el tipo de actividad que se está considerando en cada ítem, si es una actividad ocupacional que se realiza en el trabajo, en el hogar o en el tiempo de ocio. El Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (1999) indica que el término actividad física "hace referencia a la acción que implica de forma determinante a la physis humana, al actuar tangible y observable de su corporeidad por oposición a las acciones mentales". Otro diccionario, el María Moliner (1987), en un sentido amplio define actividad física como "el estado de lo que se mueve, obra, funciona, trabaja o ejerce una acción cualquiera". Refiriéndose a la actividad humana en concreto, la actividad física la define como "el conjunto de acciones que realizan las personas". Revisando otros diccionarios, el término de actividad física se define como el conjunto de operaciones o tareas propias de una persona (Real Academia de la Lengua, 1984; Enciclopedia Larousse, 1988). Como puede apreciarse, el término actividad física se asocia con el movimiento, la acción o el cambio de estado. Aproximándose al campo de la actividad físico-deportiva, Tercedor (2000) y Martín-Pastor (1995) definen el término actividad física como "cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético". La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías o kilojulios (1 kilocaloría = 4,20 kilojulios; 1.000 kilojulios = 240 kilocalorías). Para facilitar la tarea de dicha cuantificación y de medir la intensidad de la actividad física, muchos especialistas utilizan una unidad denominada MET (significa equivalente metabólico). Un MET es igual al número de calorías que un cuerpo consume mientras está en reposo. A partir de ese estado, los MET se incrementan según la intensidad de la acción. En la Tabla 1.1 se detallan los MET de algunas actividades cotidianas, laborales y físicas, que pueden servir de guía para determinar cuál es nuestro gasto energético aproximado durante el día.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871; J Weineck - 2000 - books.google.com; MG Jiménez, P Martínez, E Miró... - International journal of ..., 2008 - redalyc.org

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

Rusch, H./Weineck, J.: Sportförderunterricht. Hofman Verlag, Schorndorf 1993.

Bascon, M. A. P. (1994). Actividad física y salud. *Obtenido de https://archivos. csif. es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO _BASCON_01. pdf.*

RECURSOS:

Físicos:

- Tablero, marcadores, salón de tv casa 2, televisor, computador, extensión, internet.

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Se obtiene como resultado participación activa por parte de las y los ciudadanos en donde reconocen la diferencia entre actividad física, deporte y ejercicio, de igual manera mediante dialogo se identifica cada uno de los beneficios que conlleva realizar cualquier tipo de actividad física logrando así prevenir el sedentario pueda presentar en su diario vivir, así mismo se reconoce aquellos factores desde el índole físico que influyen en el inicio y adaptación de actividades que les generen un adecuado desgaste energético y así logren identificar herramientas y estrategias para un buen desarrollo y crecimiento personal, para finalizar, los ciudadanos y ciudadanas manifestaron su agrado por temas constructivos desde la actividad física ya que abarcar temáticas como hábitos de vida saludables, prevención a diferentes enfermedades, fortalecimiento físico y cognitivo, rompiendo imaginarios y adquiriendo nuevos conocimientos desde la actividad física, ejercicio y deporte.

Cuantitativos

Para el desarrollo del taller asistieron 16 participantes, todos ellos de género masculino, 4 de ellos de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

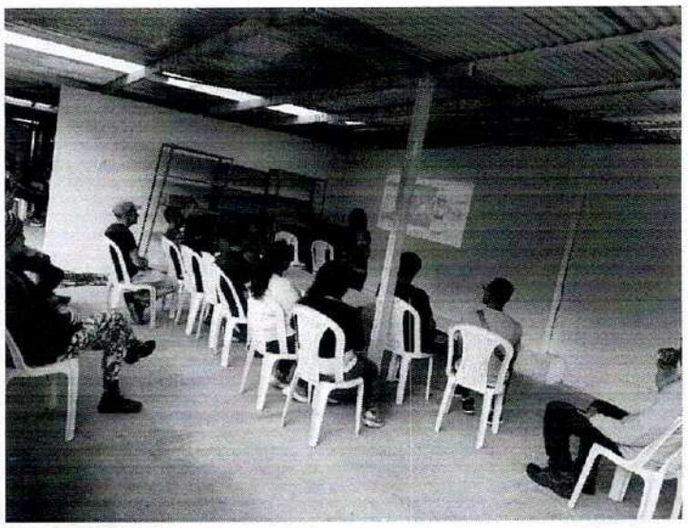
FIRMA COORDINADOR: _____

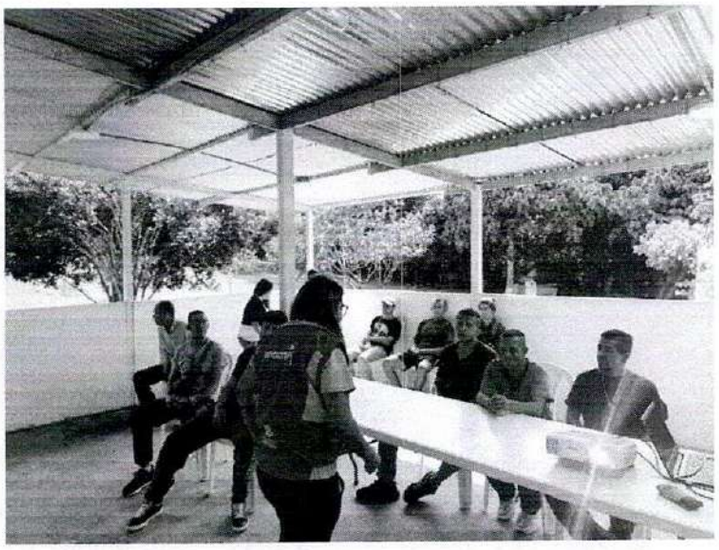
NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habito y salud, línea: fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades, fecha: 09/01/2025.

Etapa 3.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Habito y salud.

4. Fecha: 04/01/2025.

5. Hora: 2:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1077423	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
3	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jhon Jairo	
4	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79631392	luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis F.	
6	CC	80373973	CESAR SOLANO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	8196362	Francisco Ulloa	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	5.829.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
9	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80248436	RAFAEL RIAÑO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					RAFAEL RIAÑO	
11	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80136824	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	52868582	DEYANIRA SANCHEZ	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79817424	Efren Acosta	51	NO aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	9858368	Freddy Velasquez	53	No aplica.	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80374801	JORGE BETRAN	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angye Paola Murcia S

14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 09/01/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de habilidades y capacidades con las redes de apoyo			

OBJETIVO GENERAL:
Orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de las habilidades personales y su importancia a fin de que logren la identificación de los conceptos, aspectos a fortalecer a nivel individual en su proceso de desarrollo personal para la inclusión con redes de apoyo y el no retorno a las dinámicas de habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer el significado de las habilidades personales y la importancia del fortalecimiento de las mismas a nivel individual, familiar y social.
- Identificación de las habilidades personales y su definición para el descubrimiento y el desarrollo de las mismas, así como el reconocimiento de nuevos comportamientos que hacen parte del proceso de desarrollo personal.
- Reconocer aspectos para lograr fortalecer habilidades y para reforzar este tema a nivel personal para favorecer sus interacciones interpersonales y en comunidad.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea IV Dinamización de la atención integral Basada en Comunidad de Vida con etapa IV se implementará la metodología socio-educativa, a través de la cual, las y los participantes identificarán que son las habilidades personales y su importancia en su proceso de desarrollo personal, interacción e inclusión con redes de apoyo.

- **Adecuación**: Se acondicionará el espacio destinado para la actividad, el cual se encontrará en el aula múltiple.
- **Primer momento:** Se socializará a las y los ciudadanos el plan de trabajo a desarrollar durante el encuentro, la metodología a implementar y los objetivos a alcanzar. A continuación, se iniciará el taller sensibilizando en el tema de las habilidades personales y su importancia para el ser humano en sus interacciones y participación armónica en las dinámicas sociales y redes de apoyo.
- **Segundo Momento:** Se continuará con una actividad rompe hielo en la cual los ciudadanos se deben dividir en grupos a los cuales se les pasara el título y el significado de una de las habilidades personales, se deben reunir y realizar una mímica con el fin de que los demás participantes adiven o se acerquen a cuál es la habilidad que desean representar.
- **Tercer momento:** Se proyectará un video alusivo al tema, en el cual estará la intervención de la profesional con el fin de aclarar conceptos e ir desarrollando la explicación del tema. Se dará el espacio para la reflexión y el debate entre las y los ciudadanos.
- **Cuarto memento:** El grupo se dividirá en 2 o en 3 con el fin de dar material a las y los participantes con el fin de que puedan elaborar carteleras alusivas al tema. Se finalizará entregando una hoja de papel a cada participante con el fin de que puedan dibujar una silueta humana en la cual plasmaran según lo expuesto en el espacio, cuáles son sus habilidades personales y a quienes identifican como redes de apoyo.

- Finalmente, en los mismos grupos realizaran una reflexión del tema, generando un espacio de conversación y evaluación de las técnicas abordadas.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicitará a las y los participantes dejar organizado el espacio utilizado.

TEMAS

¿Qué es una red de apoyo?

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

Tipos de red de apoyo

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

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

Clasificación redes de apoyo

Las redes se pueden clasificar en **formales e informales.**

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

HABILIDADES PERSONALES

Las habilidades personales son cualidades intangibles que influyen en la forma en que una persona actúa y completa sus tareas. No son habilidades cuantificables, pero tienen un gran impacto en la ética de trabajo y la interacción con los demás. Las habilidades personales también se conocen como habilidades blandas y están conformadas por los hábitos que aprendes mientras creces. Vienen de tus habilidades innatas y de las habilidades que has adquirido al observar a los demás. Las habilidades personales no se aprenden a través de la educación escolar, sino a través de tu disposición, la práctica y el entorno familiar y social.

Los empleadores a menudo requieren habilidades blandas específicas que están asociadas con un tipo de puesto de trabajo y que en general se enumeran en la descripción del trabajo. Poner atención a la descripción del empleo que buscas te permite como candidato estar alerta sobre las habilidades necesarias para tener éxito en ese trabajo.

Habilidades duras

Las habilidades duras, también llamadas "habilidades técnicas", se aprenden, se pueden medir y, a menudo, son específicas de un trabajo o tarea. Por ejemplo, la codificación, el dominio de uno o más idiomas extranjeros y el dominio del funcionamiento de las máquinas son habilidades duras.

Por el contrario, si bien también se pueden enseñar de alguna manera, las habilidades blandas se relacionan sobre todo con las cualidades y características personales de un individuo. Las habilidades blandas son transferibles, lo que te ayuda a tener éxito en cualquier lugar de trabajo. Las habilidades de liderazgo, la administración del tiempo y la creatividad son ejemplos de habilidades blandas.

Hay algunas habilidades que muchos empleadores esperan que los candidatos tengan y no tienes que incluirlas en tu currículum. Algunos ejemplos de habilidades esperadas incluyen el dominio de procesadores de texto, el trabajo con hojas de cálculo, la lectura y el conocimiento básico de matemática.

En comparación con las habilidades personales, las habilidades duras son aptitudes mensurables que se adquieren a través de la capacitación, la educación o la certificación. Son específicas para el trabajo que realizas. Ejemplos de habilidades duras podrían ser los siguientes:

Programación de computadoras

Redacción, traducción e interpretación

Dominio de idiomas extranjeros

Codificación

Uso del equipo y materiales de trabajo

Como persona que solicita un trabajo, debes demostrar en todos los aspectos que tienes las habilidades duras y blandas requeridas, según lo enumere el empleador. Los empleadores con frecuencia buscan la conjunción oportuna entre ambos tipos de habilidades, por ejemplo:

Al comparar las habilidades blandas con las habilidades duras, los empleadores en general optarán por contratar habilidades blandas y capacitarte en las habilidades duras.

Sin embargo, la elección de capacitarte en habilidades duras depende del rol para el que estén contratando. Si el puesto requiere que comiences de inmediato, sin tiempo para capacitarte, el empleador puede buscar a otro candidato que ya cuente con las habilidades necesarias para el trabajo.

En comparación, si hay tiempo para la capacitación en el trabajo, los empleadores a menudo buscarán candidatos con habilidades personales porque tendrán un mayor impacto positivo en la empresa. Por lo general, estas personas serán más confiables y completarán sus tareas de manera rápida y eficiente. También son más apasionadas, optimistas y motivadas con su profesión.

Ejemplos de habilidades personales

Algunas habilidades blandas son transferibles porque se aplican a casi todos los tipos de trabajo. Otras habilidades son más generales y pueden aplicarse a cualquier aspecto de tu vida.

A continuación, te ofrecemos una lista de algunas habilidades transferibles importantes que buscan los empleadores.

Planificación y organización

Pensamiento crítico

Habilidades para resolver problemas

Trabajo en equipo

Habilidades de liderazgo

Gestión del tiempo

Orientación a resultados

Pensamiento analítico

Comunicación efectiva

Entre las habilidades blandas que se aplican en el lugar de trabajo, se encuentran aquellas que realmente describen los rasgos de carácter dentro y fuera de él. A modo de ejemplo, observa en la siguiente lista las habilidades blandas más generales:

Confianza

Honestidad e integridad

Fuerte ética de trabajo

Adaptabilidad

Paciencia

Respeto mutuo

Sensibilidad multicultural

Autoestima y confianza

Creatividad

Escucha atenta a los demás

Empatía

Automotivación

Compasión

Memoria retentiva

Las fortalezas y capacidades

Las **fortalezas** suelen hacer referencia a los aspectos generales y positivos de cada persona. Pueden estar relacionadas con su aspecto físico, con su personalidad, con sus habilidades o con su papel hacia los demás.

Las **capacidades** suelen hacen referencia de forma más concreta a las habilidades que a la persona le permiten desempeñar tareas o acciones por sí misma, aunque tenga que contar con apoyos diversos.

Reconocer las fortalezas y capacidades de la persona a nuestro cuidado **refuerza su autoestima**. La autoestima es la autopercepción de uno mismo como alguien valioso y capaz; constituye la base para que las personas quieran participar (en actividades, en relaciones sociales) y tengan interés en seguir llevando las riendas de su vida.

Además, cuando nos fijamos en la capacidad de las personas **transformamos la relación**. Esta mirada hace que la relación asistencial sea más horizontal y otorgamos más poder a las personas, y con ello más oportunidades de hacer y decidir.

Existen instrumentos que nos permiten visibilizar, junto con la persona, sus fortalezas y capacidades.

¿Cuáles son las capacidades de las personas?

Las capacidades de una persona son el conjunto de condiciones que se tiene para poder desempeñar un cierto tipo de tareas o funciones, bien porque se es naturalmente apta (es decir, se tiene talento o potencial) o bien porque se ha sido educada para ello.

Fuentes consultadas

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de habilidades y capacidades con las redes de apoyo.
Línea de atención Línea IV Dinamización de la atención integral Basada en Comunidad de Vida

Fecha: 09/01/2025

Etapa IV





https://blogs.ugto.mx/rea/clase-digital-4-habilidades-personales/

https://www.indeed.com/orientacion-profesional/cv-cartas-presentacion/habilidades-persona-definicion-ejemplos

http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/fortalezasycapacidades.htm#:~:text=Las%20capacidades%20suelen%20hacen%20referencia,nuestro%20cuidado%20refuerza%20su%20autoestima

RECURSOS
Físicos:

Sillas, papel periódico, marcadores, televisor, computador.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en el área de trabajo social

RESULTADOS:

Cualitativos.

Durante el espacio, las y los ciudadanos se mostraron receptivos, cooperaron con el desarrollo de las actividades propuestas para el abordaje del tema, lo que permitió dar cumplimiento al objetivo planteado orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de las habilidades personales y su importancia a fin de que logren la identificación de los conceptos, aspectos a fortalecer a nivel individual en su proceso de desarrollo personal para la inclusión con redes de apoyo y el no retorno a las dinámicas de habitabilidad en calle. En el desarrollo de la actividad, las y los participantes manifestaron que es fundamental conocer estos temas ya que pueden descubrir y potencializar sus habilidades personales para el fortalecimiento de su desarrollo personal e inclusión con sus redes de apoyo.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 10 ciudadanos y ciudadanas: 9 hombres, 0 mujeres, 1 persona de la población LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jazmin Rodriguez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

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: Fortalecimiento de habilidades y capacidades (en la) redes de apoyo

4. Fecha: 09/01/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1558851[illegible]	Alejandro Sa.	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1002378692	Andres locata	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	94402[illegible]	JAVIER NIÑO	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1033-5861	JHON MORA	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79835163	Edwin Benitez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1026544763	Alvaro [illegible]	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1032[illegible]	[illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1019[illegible]	JHONY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79918641	Alejandro Velez C.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79887760	Efren Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jazmin Rodriguez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se 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:** 09/01/2025	**HORA:** INICIO: 02:00pm FINAL: 04:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara

Nombre de la actividad: trabajo colectivo

OBJETIVO GENERAL:

Brindar un espacio de sensibilización frente a la relevancia del trabajo colectivo para la interacción con pares, por medio de una metodología psicoeducativa, con el fin de generar la aplicación de habilidades para la adecuada convivencia en cada uno de los ámbitos de su vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar frente a la relevancia del liderazgo positivo y la motivación para el desarrollo de acciones eficaces.
- Promover la aplicación del trabajo en equipo y la comunicación asertiva entre los participantes.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología psicoeducativa que favorece la aplicación de habilidades de trabajo en equipo en los participantes, así como se propiciar espacios de dialogo en torno a la adquisición de conocimiento y herramientas que favorezcan los procesos de desarrollo personal, lo relacionado con base a la línea de atención III fortalecimiento de redes de apoyo la gestión y el aprovechamiento de oportunidades, con ciudadanos y ciudadanas de etapa 5

- **Adecuación**: En apoyo del grupo de promotoría se realzará el llamado a los y las participantes que se encuentran en etapa 5 y deben asistir al taller de desarrollo personal, adicionalmente se organizara el aula múltiple con sillas, una mesa y computador a fin de generar el desarrollo de la actividad, también se tendrán conos y platillos.
- **Primer momento:** Una vez se encuentre reunida la población se dará la bienvenida, se explicarán los objetivos de la actividad a desarrollar, adicionalmente se realizarán las siguientes preguntas orientadoras: ¿para usted que es el trabajo en equipo?, ¿considera que las personas de las cuales se rodea son las idóneas para fortalecer sus habilidades y destrezas en pro de su proyecto de vida?, ¿Qué acciones está desarrollando para su crecimiento personal y como estas aportan a su entorno inmediato?. Se brindará tiempo para que los asistentes generen respuestas. A partir de la orientación se generará una actividad practica donde se reunirán los asistentes en dos equipos con la misma cantidad de personas, un grupo deberá realizar una torre con los conos y el otro derrumbarlo con los platillos, cada grupo contara con un tiempo determinado. Al finalizar la actividad se explicara como este ejemplo se aplica para la temática abordada.
- **Segundo Momento:** A partir de las preguntas planteadas se generará un espacio de reflexión a fin de propiciar sensibilización y cambios en conductas que no aportan al desarrollo personal, también se pretende que los ciudadanos verbalicen actitudes que pueden modificar y comportamientos a mitigar para el desarrollo integral a nivel grupal, se hará énfasis en los factores que están relacionados a dinámicas de habitabilidad en calle y los actores que no son funcionales. Se proyectaran diapositivas explicando el concepto del tema, la diferencia entre un equipo de trabajo y un grupo de trabajo, adicionalmente se repondrán dudas a lugar.
- **Tercer momento:** Se proyectará un fragmento de la pelicula "corazón de campeón" el cual hace referencia a la construcción colectiva y dinámicas en las cuales se pueden incluir y aportar, adicionalmente se hace referencia a dinámicas propias del trabajo en equipo. tambien se proyectará el video "el trabajo en equipo una herramienta para el éxito" donde se pretende que los y las participantes reconozcan herramientas que aporten a establecer lazos efectivos y sanos con las personas. Se generarán las reflexiones finales y se concluirá el espacio.
- **Reacondicionamiento del espacio**: se invitara a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es considerado un punto clave y una ventaja competitiva (Badger, Sadler-Smith et Michie, 1997; Rousseau, Aubé, et Savoie, 2006; Tjosvold, 1991). En la actualidad, debido a su gran importancia ha generado un cambio en la manera de trabajar, dando lugar a un incremento de

los equipos de trabajo. Esta competencia participativa permite aumentar la productividad, la innovación y la satisfacción en el trabajo (Ayestarán (Coord.) 2005; Rousseau et. al. 2006).
El trabajo en equipo se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas.
Un equipo puede definirse como un conjunto o grupo de personas que poseen capacidades complementarias y que colaboran para alcanzar unos objetivos comunes compartiendo responsabilidades. En este contexto, el trabajo en equipo hace referencia al conjunto de acciones, estrategias, técnicas o procedimientos que utiliza ese grupo para lograr sus metas.
Etimológicamente la palabra equipo proviene del escandinavo "skip" cuyo significado es barco, y del francés "equipage" que designa a la tripulación o conjunto de personas organizadas para realizar un trabajo de navegación. Así una idea básica respecto al equipo es que este realiza una obra en común, vinculados por un objetivo y una organización determinada. No resulta extraño pedir un esfuerzo preciso a los integrantes de un equipo, ya que van en el mismo barco.
En resumen, podríamos definir el trabajo en equipo como la acción individual dirigida, que al tratar de conseguir objetivos compartidos, no pone en peligro la cooperación y con ello robustece la cohesión del equipo de trabajo. La cooperación se refiere al hecho de que cada miembro del equipo aporte a éste todos sus recursos personales para ayudar al logro del objetivo común.

Comunicación

No es posible el desarrollo humano individual si permanecemos mental, social o físicamente aislados, además es indispensable para lograr la necesaria coordinación de esfuerzos a fin de alcanzar, los objetivos perseguidos por una organización. Uno de los conceptos de Comunicación nos dice que es un proceso continuo y dinámico formado por una serie de acontecimientos variados y continuamente en interacción. La esencia de una comunicación eficaz es la respuesta comprensiva a esta serie de variables.
La comunicación no es solo una transferencia de informaciones de un individuo a otro, resaltando claro esta; que los diferentes significados de los mensajes humanos no pueden ser transmitidos tal cual de un individuo a otro, sino que estos deben ser clarificados y negociados por ambos, dado que pueden estar influenciados por numerosas variables.
Factores que influyen en la comunicación:
a) La percepción
b) Los valores
c) Las creencias: racionales, ciegas, irracionales.
d) Aspectos sociales y culturales.
e) Aspectos familiares. (autoestima, poder, intimidad, autonomía, confianza) Gracias a la comunicación es posible transmitir las experiencias de una generación a otra para que puedan ser asimiladas y continuadas.
Sin esta posibilidad (de comunicación), el avance no hubiera sido posible en ningún sentido. Estamos hablando de un proceso de enseñanza y aprendizaje.

Motivación

Motivación significa en la psicología, la etología y otras ciencias humanas, condición del cuerpo que influye en dirección hacia una meta: el comportamiento. En otras palabras, es el impulso interior que lleva a la acción. Así que la cuestión principal de la psicología de la motivación es: ¿Por qué el individuo se comporta como lo hace? (Rudolph, 2003). "El estudio de la motivación implica la búsqueda de principios en general, que nos ayudan a entender por qué los seres humanos y los animales en situaciones específicas eligen, iniciar y mantener ciertas acciones" (Mook, 1996, citado después de Rudolph, 2003).

Fuente de consulta:

http://dgrh.salud.gob.mx/Formatos/MANUAL-DE-TRABAJO-EN-EQUIPO-2012.pdf
https://www.redalyc.org/pdf/567/56722230020.pdf

RECURSOS:

Físicos:

- televisor, computador, sillas

Humanos:

- Participantes de momento 3 y profesionales en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante el taller de desarrollo personal, los participantes demostraron un alto nivel de interés y participación, compartiendo ejemplos concretos sobre cómo el trabajo en equipo impacta sus vidas cotidianas. A lo largo de las actividades y discusiones realizadas, se evidencia una sólida comprensión de la importancia de fortalecer las habilidades de trabajo en equipo como estrategia clave para alcanzar el éxito en diversas tareas.
Los participantes concluyeron que el trabajo en equipo requiere una comunicación constante, lo que fomenta habilidades como la empatía, la resolución de conflictos y una comunicación más efectiva. Además, uno de los asistentes destacó que la gestión emocional es fundamental en contextos de trabajo

en equipo. Señaló que, ante desacuerdos o desafíos en entornos laborales, es esencial proponer soluciones concretas y constructivas para favorecer el desarrollo positivo en los diferentes espacios.

Cuantitativos
Se contó con la asistencia de 9 ciudadanos los cuales se reconocen como hombres heterosexuales.

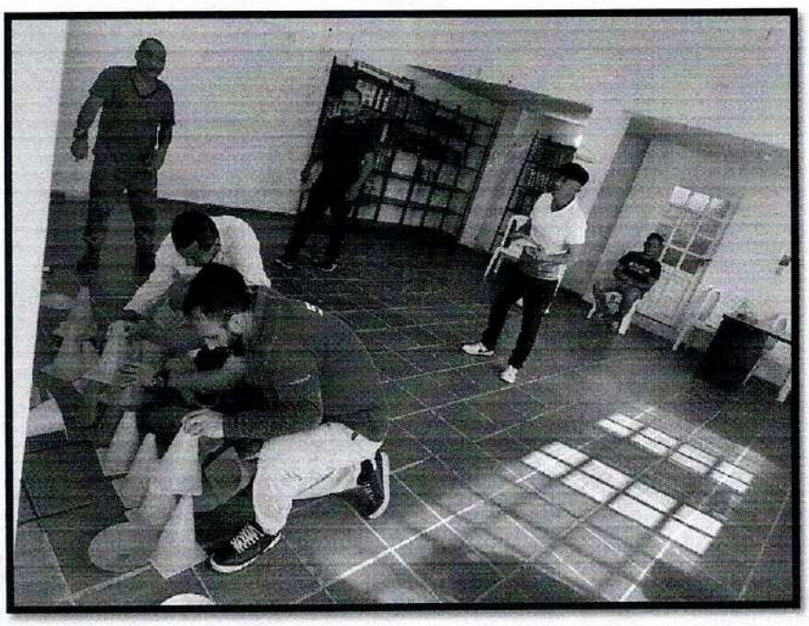
FIRMA DEL RESPONSABLE: Deimy Lorena Acevedo

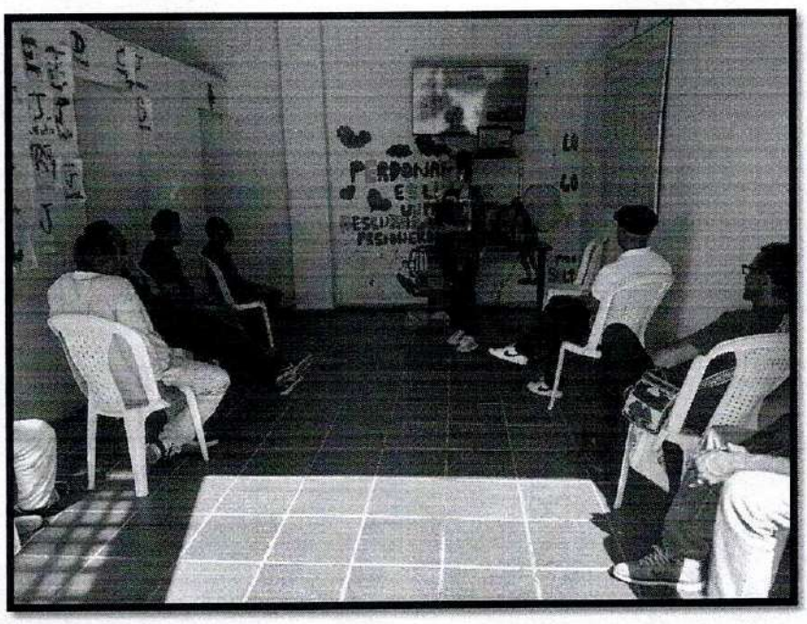
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

ANEXO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: trabajo colectivo
Línea de atención III fortalecimiento de redes de apoyo la gestión y el aprovechamiento de oportunidades
Fecha: 09/01/2025
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: trabajo colectivo

4. Fecha: 09/01/2025

5. Hora: 02:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 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	79766077	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	71758608	Yoime Alberto P	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79512039	Giovanny Malaver	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80030633	Andres Rodr[illegible]67	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1136912792	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1020827232	Diego A Gil Cano	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	7747621	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79884692	Alejandro Villamiz	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80771371	adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Guevara

14. Cargo o rol del responsable: Profesora

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_05_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:** 10/01/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jhon Hermes Vaca Ocampo	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades y Digitales

OBJETIVO GENERAL: Acompañar procesos de creación audio visual por parte de las y los ciudadanos que les permita interactuar con las herramientas tecnológicas presentadas en los talleres.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Realizar una prueba piloto de grabación audio visual.
- Promover utilización de medios digitales como ayuda en su día a día
- Reconocer los espacios de la comunidad de vida el rosario.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará acabo, por medio de una metodología lúdica- pedagógica, donde las y los ciudadanos en compañía del profesional realizaran actividades a partir de la Línea de atención **Línea de atención III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES.**
Esperando así, un trabajo colaborativo por medio del cual, dependiendo de las habilidades y conocimientos previos, efectuaran acompañamiento a pares para la consolidación de herramientas tecnológicas, apropiando a los participantes de una formación activa para su proyecto de vida.
Adecuación Para iniciar se tomará como punto de encuentro el aula renacer, donde se socializará con los ciudadanos la actividad planteada para el día.
Primer momento: Se comunicará que llevaremos a cabo un recorrido por las instalaciones de la comunidad de vida para identificar las cualidades que se tienen en este su hogar, lo cual les permitirá identificar posibles puntos focales para realizar un video.
Segundo Momento: En el segundo momento iniciaremos el recorrido por los espacios de agro y parcelaciones de la finca, esto permitirá a los cuídanos identificar posibles escenarios que merecen aparecer en el video, para lo cual, todos tendrán la oportunidad de tomar las fotos que crean pertinentes, ya sea de los cultivos, animales, área de compost, zonas comunes, entre otros.
Tercer momento: por último, se realizarán pequeñas entrevistas a los profesionales que se encuentren en turno dentro de la comunidad, facilitando a los ciudadanos un ejercicio de comunicación y verbalización de ideas.

TEMAS:

Analfabetismo Tecnológico4
La tecnología se ha impuesto como un medio para acceder a un mundo de rigurosa complejidad. Muchas veces se piensa que manejar un simple equipo doméstico se infiere por hábito y no por aprendizaje. Otra visión, también errónea, es considerar a los instrumentos computacionales con la finalidad de su uso mediante el sistema de apretar botones, por la cual, la persona se hace a la idea de que es igual a una máquina de escribir supermoderna, que requiere de un aprendizaje exclusivo desde el ámbito de la práctica. Tanto en el comercio, la industria o la vida cotidiana se manejan estos aspectos del imaginario colectivo, en el que es preciso incursionar. Surge entonces otro concepto: el "analfabetismo tecnológico", que se establece como un proceso del cual se debe tomar conciencia, a fin de que se pueda encontrar las posibles soluciones que genera esta problemática.

Mitigar el analfabetismo tecnológico es crucial en un mundo que cada vez está más marcado por lo digital. Las tecnologías no son solo herramientas, son puertas abiertas a la información, a la educación ya la posibilidad de participar plenamente en la sociedad. Hoy en día, muchas de nuestras actividades cotidianas, desde trabajar hasta mantenernos conectados con nuestros seres queridos, depende de saber

cómo usar dispositivos y plataformas digitales. Las personas que no cuentan con estos conocimientos quedan fuera de muchas oportunidades importantes, ya sea en el ámbito laboral, educativo o incluso en el acceso a servicios públicos. Esto sol

La brecha digital generada por el analfabetismo tecnológico no solo limita el acceso a herramientas, sino que también impide que las personas desarrollen las habilidades necesarias para resolver problemas y tomar decisiones de manera informada. En un mundo globalizado, las tecnologías han transformado no solo el mercado laboral, sino también la forma en que nos relacionamos, aprendemos y nos informamos. Sin un entendimiento básico de cómo funcionan estas herramientas, muchas personas se ven desbordadas por los cambios constantes y las nuevas demandas de la vida digital. Esto hace que sea mucho más difícil.

Además, combatir el analfabetismo tecnológico tiene un impacto directo en la democracia. En la actualidad, las plataformas digitales son el escenario principal donde se generan debates, se difunde información política y se organiza la participación ciudadana. Desde seguir el curso de las elecciones hasta involucrarse en causas sociales, la tecnología es ahora la vía para estar informado y tener voz. Si no se tiene la capacidad de navegar en este espacio, se corre el riesgo de quedar marginado, sin poder acceder a la información que nos permite tomar decisiones conscientes sobre lo que sucede a nuestro alrededor.

Tic en el contexto global

Las tecnologías de la información/comunicación (TIC): Cubren un variado conjunto que va desde la microelectrónica y el software a las telecomunicaciones, informática y computación. También se pueden incluir varias actividades industriales, que hasta el momento eran independientes, pero que utilizan las tecnologías electrónicas y que usan el mismo lenguaje de la señal digital. Este código común establece la formulación del principio de la información, ya que abarca un proceso de transición que se genera de un equipo hacia otros relacionados, como el caso de las computadoras, electrónica, de consumo, etc. Es decir, una misma señal puede ser retransmitida hacia distintos canales de información con fines dispares: radio llamadas, instrumentos portátiles de comunicación, tecnología celular, alarmas, canales de videos, etc. Todo este proceso puede ser controlado desde una terminal de computadoras para procesar datos, que van desde la grabación de conversaciones telefónicas hasta las comunicaciones por Internet, o bien, el uso habitual de una red de computadoras

- Marin.J (2003) El analfabetismo tecnológico. Universidad del Caribe. https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1KK8LKB0D-K3GHP6-XJM/el_analfabetismo_tecnologico.pdf

RECURSOS:

Físicos: botas, celular, computador

Humanos

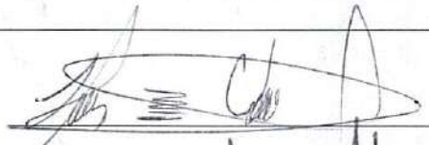
- Ciudadanos de la comunidad de vida y profesionales.

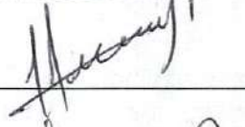
RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad trascurrió con normalidad, con una participación activa de los ciudadanos, evidenciando carisma y actitud, el recurrido en búsqueda de fotos facilito el reconocimiento de los ciudadanos de su entorno, puesto que varios de ellos no conocían la extensión de la finca en su totalidad

Cuantitativos: Se contó con la participación de los ciudadanos de 12 ciudadanos de los cuales 1 pertenece a la tercera edad y 2 mujeres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

Registro Fotográfico
Línea de atención III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL
Nombre de la actividad: Habilidades y Digitales
Fecha: 10/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Habilidades digitales

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 10:30 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	7917546	Juan C Garcia	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	5824830	Alexander villa	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	50255871	Diego Romero	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	7144981	Elkin Perez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	10332108	Omar Pantoja	69	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1136912771	David Navarro	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79884692	Alvaro villamizar	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	5986768	Mayerly Sanchez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80748934	Anderson muñoz	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No Aplica	No Aplica	No Aplic			X						
11	CC	15887732	Diego calle Gil	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Cuca

14. Cargo o rol del responsable: pedagogica

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:** 10/01/2025	**HORA: Inicio:10:30 am Final: 12:00 pm**
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karin Cepeda

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La salud de la comunidad y la promoción de la salud

OBJETIVO GENERAL: Dar a conocer a los ciudadanos de comunidad La promoción de la salud que es un proceso que busca mejorar la salud de las personas en el entorno de comunidades a través de la participación. La promoción de la salud y la salud comunitaria son importantes para crear condiciones de vida saludables y mejorar la equidad sanitaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Socializar a los ciudadanos de la importancia en la salud que es un concepto amplio que incluye el bienestar físico, mental y social para la salud en comunidad.
- Orientar a los ciudadanos en las actividades a realizar en la salud y la promoción en comunidad de vida para su diario vivir.
- Explicar la importancia del compromiso que se llevara acabo en el momento de ingresar a una comunidad y los protocolos que se encontraran frente a la salud en comunidad.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de un grupo

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

TEMA: La salud de la comunidad y la promoción de la salud

La promoción de la salud es un proceso que busca mejorar la salud de las personas y comunidades a través de la participación de la población. La salud comunitaria es el estudio de las condiciones que afectan la salud de una comunidad.

La promoción de la salud y la salud comunitaria son importantes para crear condiciones de vida saludables y mejorar la equidad sanitaria.

Promoción de la salud

- Se centra en mejorar el control de la salud de las personas

- Se basa en la idea de que la salud es un concepto amplio que incluye el bienestar físico, mental y social
- Se enfoca en crear entornos saludables en los que las personas puedan identificar y satisfacer sus necesidades
- Se apoya en la participación de la población en la toma de decisiones



Salud comunitaria

- Se enfoca en comprender las condiciones que afectan la salud de una comunidad
- Se basa en la idea de que la salud es un concepto que se construye en comunidad
- Toma en cuenta los determinantes de la salud, como las condiciones políticas, sociales, económicas, ambientales, entre otras

Algunos ejemplos de acciones de promoción de la salud son:

- Educación sanitaria
- Campañas de vacunación
- Servicios de atención médica accesibles
- Concientización sobre la salud mental
- Aumento de las áreas verdes
- Campañas antitabaco

FUENTE
https://www.google.com/search?q=La+salud+de+la+comunidad+y+la+promoci%C3%B3n+de+la+salud+&sca_esv=153a860b19342f01&rlz=1C1CHZN_enCO1144CO1144&sxsrf=ADLYWILJX8XmV6nVEGm2AvKOyr54aLlipw%3A1737468885376&ei=1auPZ7rTFp7OwbkP2vfM-Qo&ved=0ahUKEwj6keL9_4aLAxUeZzABHdo7M68Q4dUDCBA&uact=5&oq=La+salud+de+la+comunidad+y+la+promoci%C3%B3n+de+la+salud+&gs_lp=Egxnd3Mtd2I6LXNIcnAiNUxhIHNhbHVkIGRlIGxhIGNvbXVuaWRhZCB5IGxhIHByb21vY2nDs24gZGUgbGEgc2FsdWQgMgQQIxgnMggQABiiBBiJBTIIEAAYgAQYogRIwxtQswZYmhNwAngAkAEEmAG4AaABoweqAQMwLja4AQPIAQD4AQH4AQKYAgKgAuECqAIAwgIKECMYgAQYJxiKBcICCBAAGIAEGMsBmAME8QXeKvjzEF6QuogGAZIHAzAuMqAHuDo&sclient=gws-wiz-serp

RECURSOS:
Físicos: 13 Sillas, 1 esfero
Humanos: 6 Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:
Cualitativos:

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

Cuantitativos:

Se logro la convocatoria de 6 participantes en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres: 12
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La salud de la comunidad y la promoción de la salud

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

FECHA: 10/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: la Salud de la Comunidad y la promocion de la Salud

4. Fecha: 10-01-2025

5. Hora: 10:30 - 12:00

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1026552512	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1144184356	Alejandro	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1115068637	Manuel Alejandro M	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1018[illegible]	Diego Moreno	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1024514763	Alvaro Moreno	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	59835623	Rosena Guerricio	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80504480	Leonardo Fabio Velasquez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	814782	Jorge Antonio Gonzalez	73	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79374180	Juan Motta	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80378283	Cesar Soriano	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79939602	Fabio Barrero	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	15888101	Alejandro S.	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Karin Valeny Cepeda Lozano

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermeria

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 10/01/2025	**HORA:** 2:00pm 4:00pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Valores éticos para la convivencia			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar a los ciudadanos de la comunidad de vida el Rosario un espacio para el reconocimiento y exposición de valores, trabajando las competencias emocional y social, contribuyendo al desarrollo personal de los asistentes.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Generar un espacio de interacción entre los participantes para el reconocimiento y practica de valores éticos.
- Guiar a los participantes a un espacio de reflexión que implica la exposición de valores necesarios para mantener buenas relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA:
La actividad se enfocará en la metodología psicoeducativa, buscando fortalecer las habilidades propias de los participantes por medio de ejercicio de reflexión en cuanto a valores éticos, orientada al fortalecimiento de los procesos a nivel individual y grupal de la población en atención. Lo anterior orientado al enfoque de mitigación de riesgos y reducción de daños que plantea reducir efectos negativos asociados a la vida en calle, por medio de entornos de atención sin juicios, acceso igualitario a servicios y estrategias de atención y cuidado, con ciudadanos y ciudadanas de momento uno, en torno a la línea de acción III fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación
Se convocará a las y los participantes que se encuentran en etapa 5 en el aula multiple con apoyo del área de promotoría, para el desarrollo de taller formativo a cargo del área de psicología donde se trabajara como objetivo el reconocimiento de valores fundamentales para el desarrollo personal y social.
El área de psicología preparara los espacios necesarios para realizar la "búsqueda de valores" la cual se encuentra ubicada en diferentes lugares comunes, como lo son cancha de futbol, cancha de voleibol, biblioteca y salón de artes, para lo cual se realizarán 5 equipos y se les asignara un color, se ubicarán pistas en los lugares mencionados para finalizar encontrando un valor.

Primer momento:
Se esperara a los participantes en el lugar establecido para dar inicio, se explicara el objetivo del taller, dando a conocer las reglas y dinámica inicial de la dinámica, posteriormente se genera la distribución de los grupos de forma equitativa para continuar con la planeación de la "búsqueda de valores" una vez que cada grupo encuentre el valor regresaran al aula multiple, donde cada grupo realizara una exposición de acuerdo al valor encontrado con base a sus conocimientos, posteriormente se generara una socialización y retroalimentación de los expuesto.

Segundo Momento:
Posteriormente se proyectará un fragmento de la película "Monsieur Batignole" para posteriormente realizar una mesa de discusión frente al tema a tratar, con la finalidad que los participantes tengan más claridad sobre lo abordado y continúen con la práctica de valores éticos que aportan al desarrollo personal y fortalecimiento o establecimiento de relaciones interpersonales en los diferentes contextos donde se puedan ver inmersos.

Tercer momento:
Para finalizar de brindará un espacio de escucha para identificar los aspectos relacionados por la población frente al tema abordado y como esto contribuye a sus procesos de desarrollo personal, se generarán las conclusiones y se dará cierre al espacio.

Reacondicionamiento del espacio

Como cierre de la actividad se genera espacio de sensibilización frente a cada una de las posturas propuestas reconociendo la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales llevada a los diferentes contextos.

TEMAS
VALORES

La Psicología como ciencia aborda la expresión subjetiva de los valores, trata de explicar su formación y las regularidades de su funcionamiento como proceso que posibilita la valoración por el hombre de la realidad que le rodea y su carácter orientador y regulador sobre la conducta.

El hombre es el resultado de su interrelación dialéctica con el entorno natural, social y cultural en un sistema de producción determinado, interacción básicamente mediada por su conciencia, aunque también influida por los procesos inconscientes.

Su personalidad es valorada como el fruto de la modelación durante dicha interacción, de sus características constitucionales, así como de la incorporación de otras, gracias a mecanismos de aprendizaje condicionados, instrumentales e imitativos que operan sobre todo a partir de relaciones interpersonales significativas establecidas en el hogar, la escuela, el centro laboral y el resto del entorno en el contexto de un sistema de producción social específico. Se delimita así un conjunto estructurado que consiste en características biopsicosociales culturales y espirituales que se establecen y se expresan durante la interacción sujeto-medio y que delimitan en esencia sus particularidades como individuos.

Valor más relevante dentro de la dinámica:

Tolerancia: El término tolerancia, desde sus inicios, ha tenido diversos significados en el contexto histórico-filosófico. Etimológicamente tiene "su origen en el verbo latino tollerare, cuyo significado es soportar o llevar con paciencia"[2] lo que muestra es una connotación negativa, si utilizamos este significado para referirnos al otro. El tolerar a alguien se convierte en "soportar" o "aguantar" sus ideas, pensamientos o acciones. La tolerancia hoy en día es propuesta como la virtud propia de las sociedades pluralistas modernas. Cuando nos referimos a la tolerancia hablamos del acercamiento al otro, su reconocimiento y el respeto a su dignidad.

Mientras más diversidad exista en nuestro ámbito social más compleja debe ser nuestra racionalidad, para lograr alcanzar la idea de tolerancia. La tolerancia nace, afirma Thiebaut, por "el rechazo de conductas y actitudes que [...] son dañinas para la convivencia Partiendo de esta idea, para lograr una convivencia armónica en ese espacio público, es necesario replantearnos cómo las ideas distintas u opuestas pueden ser verdaderas, y cómo ellas provocan cambios en nuestro sistema de comprensión y de valores para dar paso a recibir y comprender otras verdades

Empatía: es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la compresión, el apoyo y la escucha activa. Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal. Es importante no confundirla con emociones como la compasión, puesto que en este último caso la persona, a parte de ponerse en el lugar del otro, también intenta ponerle fin a su sufrimiento. Es decir, la empatía es un requisito para la compasión, pero la compasión implica también poner fin al sufrimiento mientras que en la empatía no necesariamente.

Humildad

Cultivar la humildad es uno de los procesos más importantes del desarrollo personal. Consiste en adoptar una determinada mentalidad al valorar las propias cualidades, logros y errores, teniendo en cuenta tanto los factores de nuestro entorno que nos ayudan a alcanzar nuestras metas como el papel que juega la suerte en lo que nos ocurre.

De este modo, las personas humildes tienen una visión más completa de los factores que hay detrás de los resultados que consiguen al trabajar, al relacionarse con los demás, y en definitiva, al impulsar el propio desarrollo personal. Esto las predispone a no obsesionarse con intentar ser algo que no son, ni a pretender dar la imagen de que son otra persona. Y esto tiene implicaciones tanto en la gestión de las emociones como en la manera de mantener relaciones personales.

Gratitud: De acuerdo a la visión ética y filosófica, la gratitud se define como una virtud moral que denota buen comportamiento (McCullogh, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001); ya que es una sensación de estima que nos lleva a corresponder el beneficio que se nos ha hecho o se nos ha querido hacer, según la Real Academia Española. Sin embargo, la gratitud produce en nosotros algo más que sólo querer corresponder a una buena acción.

La psicología positiva, que estudia científicamente todo aquello que brinda bienestar psicológico, inició una investigación sobre los efectos de la gratitud a finales de los años 90, a través de Robert Emmons de la Universidad de California y Michael McCullough de la Universidad de Miami.

Dicho estudio consistió en conformar tres grupos de personas, asignados al azar, con la indicación de llevar un diario semanal. El primer grupo tendría que escribir en su diario las cosas por las que estaba agradecido; el segundo, escribiría todo lo que les enfadaba; mientras que el tercer grupo se enfocaría en los eventos neutrales. Después de diez semanas, los resultados revelaron que las personas que escribieron sólo agradecimientos presentaron mejor salud que el resto de los participantes.

Responsabilidad: La responsabilidad es uno de los Cinco Grandes rasgos de personalidad del modelo de los cinco factores o Big Five, de Paul Costa y Robert McCrae. Esta dimensión hace referencia a la capacidad para controlar aspectos como los impulsos, tener autodisciplina y gran capacidad de organización. También se incluye dentro de la misma toda conducta relacionada con alcanzar una meta, además de pensar a corto y largo plazo, seguir las reglas o establecer prioridades.

Las personas quienes tienen puntuaciones altas en esta dimensión suelen ser trabajadoras, fiables y puntuales, además de tener una gran tendencia hacia el orden. Tienen también un gran sentido del deber y no suelen romper las normas.

BIBLIOGRAFIA

González Menéndez, Ricardo. (2005). Los valores morales. *Revista Cubana de Salud Pública*, *31*(4) Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000400001&lng=es&tlng=es.
.edu.pe/hoy/2020/sanando-las-heridas-emocionales/
Ambrosino, Alicia. (2013). La tolerancia como virtud pública y política. Una aproximación al pensamiento de Carlos Tthiebaut y Michael Walzer. *EPISTEME*, *33*(2), 01-20. Recuperado en 10 de junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242013000200001&lng=es&tlng=es.
https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo

RECURSOS:

Físicos:

- Papeles blanco con nombres de valores, sillas, video beam, conmputador.

Humanos:

- Participantes, profesional en psicología

RESULTADOS:

Cualitativos: Las actividades grupales realizadas fomentaron el intercambio de ideas y la práctica de valores éticos fundamentales, como la honestidad y el respeto. Este enfoque contribuyó a una notable mejora en la cohesión grupal, según lo expresado por los mismos participantes.

Además, se llevaron a cabo sesiones de reflexión que ofrecieron un espacio para discutir y analizar la relevancia de los valores en las relaciones interpersonales. Muchos participantes compartieron ejemplos prácticos de cómo aplicar estos valores en su vida cotidiana, lo que enriqueció la experiencia del grupo.

Durante el proceso, los participantes lograron identificar y priorizar valores clave, como la solidaridad, la tolerancia y la responsabilidad. Este ejercicio culminó en un compromiso colectivo para implementar dichos valores en sus interacciones comunitarias, fortaleciendo así los vínculos y la convivencia en el grupo.

Cuantitativos: se contó con la asistencia de 14 ciudadanos y ciudadanas, de ellos 11 se identifican como hombres y 3 como mujeres, de ellas 1 hace parte del enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yerney Tovera Acevedo

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Yerney Diaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Valores éticos para la convivencia
Línea de acción III fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Fecha: 10/01/2025
Etapa 1







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Valores Eticos para la convivencia.

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 02:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	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	1033899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
2	CC	1075944489	Juan Sebastian Calledas	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Juan Calledas	
3	CC	80801369	LUIS PADILLA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS P	
4	CC	8726226	Jose Caballero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jose Caballero	
5	CC	1016558	Diego Ramos	30	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego R	
6	CC	1013639057	Mayerli Gonzales	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					MGRAY	
7	CC	1072232057	Jhon Jairo Pedroza	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80913795	Jesus Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesus Bernardo	
9	CC	1036.347.432	ANA Beltrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Margarita B	
10	CC	1022952708	Yesenia Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79795604	JAIR YEPES	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JAIR	
12	CC	52379789	CRISTINA GALEANO	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1115784358	Alejandro	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79764127	Helberth Guarin	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Cifuentes

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_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:** 10/01/2025	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 04:00pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PATRONES MENTALES Y COMO DEBO CAMBIARLOS

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos sobre la eliminación de patrones mentales negativos que alejan de la construcción del proyecto de vida mediante la visualización de objetivos claros y realistas y reprogramación de la mente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Educar a las y los ciudadanos a fijar metas que los impulsen a salir de la zona de confort mediante la implementación de 5 pasos para cambiar los patrones mentales negativos.
- Sensibilizar a las y los ciudadanos de la eliminación de patrones negativos mediante rutinas que les permita realizar las actividades de manera consciente y continua.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de etapa II en el marco de la línea de atención III, se utilizará la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación:

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

Primer momento: Se realizará la presentación de la temática, en el cual se dará inicio a la participación de las y los ciudadanos con la pregunta ¿Qué quiere decir patrones mentales?, posteriormente se realiza una retroalimentación bajo la proyección en el video beam del cortometraje de 6:30 segundos de youtube llamado lo que tu visualizas se manifiesta ENTRENA TU MENTE Y TOMA EL CONTROL DE TU VIDA.

Segundo momento: Se dará la conceptualización de los patrones mentales y ejemplos de los mismos. Posteriormente se facilitara una hoja con lápiz en donde cada ciudadano plasmara los patrones mentales negativos que alejan del proyecto de vida. Cada uno realizara una pequeña autoevaluación y se socializara los 5 pasos para poder cambiar dichos patrones mentales.

Tercer momento: Se continuará con proyección en video beam de juegos cognitivos en donde, los ciudadanos deberán participar en procesos de memoria visual, atención y concentración, siendo esto una estrategia de estimulación cognitiva y dando a conocer que existen otro tipo de actividades que se pueden implementar como hábitos saludables.

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

TEMAS

¿Qué son los patrones mentales?

Los patrones mentales son estructuras que le facilitan a nuestro cerebro el poner en práctica ciertas tareas diarias, con el fin de ahorrarse el trabajo de procesar tareas repetitivas una y otra vez. Son comportamientos aprendidos, y que por lo tanto; independientemente de que sean buenos o malos para nosotros, pueden ser modificados.

Estos patrones de pensamiento son hábitos que se instalan en nuestros cerebros, como cuando descargamos un programa en nuestra computadora personal. Pero así como pasa con las aplicaciones de nuestro teléfono, algunas rutinas quedan en nosotros aunque ya no son útiles, y otras simplemente las practicamos diariamente, aunque esto no signifique que sean beneficiosas para nosotros.

Por lo tanto, aunque somos seres racionales, muchos de estos patrones mentales se convierten en hábitos emocionales, como la queja, gracias a nuestras neuronas, y constituyen desde nuestras actividades más sencillas, hasta la manera en la que reaccionamos ante ciertos estímulos.

Simplemente nuestro cerebro va ejecutando patrones de pensamiento sin conciencia alguna de su naturaleza, porque es lo que está acostumbrado a hacer. Por lo tanto, muchas veces nos damos cuenta del daño de estas disposiciones mentales, cuando hemos somatizado la conducta en algo mucho más severo.

Ejemplos de patrones mentales

La gran mayoría de nuestras actividades diarias, las llevamos a cabo gracias a patrones de pensamiento, solo que no somos conscientes de la mayoría de ellos, como por ejemplo: asearnos, tomar un café, hacer ejercicios, etc.

Así como nuestro cerebro los usa para bien, no siempre es así. Es allí cuando debemos ser conscientes de nuestro problema, y pedir ayuda profesional, de ser necesario. A continuación, te dejaré una corta lista que te servirá como un ejemplo de patrones de pensamiento:

La queja.
Los pensamientos o patrones autodestructivos.
El sentirse insuficiente.
La resistencia al cambio.
Cualquier etiqueta mental que tengas sobre ti.
El vivir constantemente pensando en el pasado o en el futuro, lo que genera ansiedad.

Pero también lo son, por ejemplo:

El aseo personal diario.
La costumbre de comer a ciertas horas.
Tus rutinas de ejercicios.
La creatividad.

Los 5 pasos para cambiar los patrones de pensamiento

Sin embargo, modificar patrones de pensamiento (especialmente los que generan estrés) no es tan fácil. Pero puedes empezar con este ejemplo de patrones de pensamiento que voy a enseñarte a crear por pasos:

Identifica los patrones de pensamiento que quieres cambiar

Haz una lista de al menos tres patrones autodestructivos que sabes que necesitas eliminar de tu vida. Luego los enumeras, de modo que el 1 sea el más prioritario y el 3 el menos importante.

Recuerda, vas a trabajar un solo hábito a la vez y no con varios pensamientos negativos, para que el estrés no te haga claudicar.

Toma consciencia de no repetir el patrón de pensamiento que quieres modificar

Es normal que con el tiempo, caigas en la tentación. Para facilitarte esta tarea, te recomiendo que por cada vez que logres hacer evitar caer o que realices la actividad que quieres convertir en hábito, hagas

una seña de auto felicitación.

Crea una rutina
Para que tus neuronas se dispongan a crear una nueva vía de comunicación que alimente mejores patrones de pensamiento, debes hacer la actividad de manera consciente y continua.

Recuerda conectar esa acción con una emoción como la alegría, para que tu cerebro recurra a ella cada vez que practiques dicho hábito.

Repite el patrón hasta que lo hagas de manera inconsciente
Sé que es difícil, habrá momentos en los que querrás claudicar. Por eso, lo recomendable es siempre asociar la actividad con una recompensa, para que cada vez que tu cerebro reciba la notificación de realizar la tarea para tus nuevos patrones mentales, lo haga con el entusiasmo de ser premiado.

De esta forma, llegará un punto en el que lo harás de manera inconsciente, ¡y tus nuevos patrones de pensamiento estarán completamente instaurados!
Fuente:

- **https://www.ieie.eu/patrones-mentales-y-los-5-pasos-para-cambiarlos/**
- **https://www.youtube.com/watch?v=4WU-264le6Q**
- **https://www.youtube.com/watch?v=vCeic31g9KQ**

RECURSOS
Físicos: Mesa, sillas, Video beam, portátil, juegos cognitivos de memoria online, bafle, listado de asistencia.

Recursos humanos: Ciudadanos y Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos: Se evidencia la participación activa de los ciudadanos, en el cual debaten la temática, teniendo en cuenta que reconocen y realizan procesos de introspección, manifestando que hay patrones mentales arraigados a dinámicas familiares, fenómeno de habitabilidad en calle, entre otros; lo que les genera curiosidad la relación de esto en generaciones familiares. Así mismo se les realizó la orientación de la importancia de romper con patrones familiares, conductuales que alejen del proyecto de vida, ya que esto no permite avanzar, si no por el contrario dar continuidad en las mismas dinámicas desde un punto de confort. Se resalta que identifican esos patrones mentales negativos y retroalimentan que a la etapa en la que se encuentran coinciden en que han logrado obtener avances en hábitos de higiene, amor propio y aprender a convivir con el otro desde el respeto y la tolerancia. Por otra parte hacen énfasis que en lo que les resta del proceso requieren continuar deshabituándose de patrones negativos como la queja, la pereza, la mentira y el autoengaño.

Cuantitativos: Para la realización de esta actividad se contó con la participación de quince (15) ciudadanos de etapa II, de los cuales se identifican con género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PATRONES MENTALES Y COMO DEBO CAMBIARLOS
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTION Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES
FECHA: 10/01/2025
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: Patrones Mentales y como debo cambiarlos

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	1015431937	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	9050479	Leonardo F M	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80746921	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79823768	Fabio Barrio	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1128048663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1150688512	Manuel A Moreno	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	6893968	Jose Lora	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1019045778	Aoley Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	96756	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	52903309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1060855	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7937418	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80765552	Fernando Montero R	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80748031	Antonio Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Ashad Carolina Rico Sánchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 10/01/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 p.m. FINAL: 04:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos: sana convivencia en comunidad. Etapa 3.			

OBJETIVO GENERAL:

Guiar la formulación e implementación de acuerdos para la convivencia en comunidad con base en el Manual de acuerdos para la convivencia social, fundamentados en los principios de la justicia restaurativa, con el propósito de promover la transformación pacífica y el manejo efectivo de conflictos en los diferentes entornos de interacción social en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la comprensión de los principios de la justicia restaurativa entre los actores involucrados, facilitando un marco teórico y práctico para su aplicación.
- Facilitar espacios de diálogo y reflexión para identificar las causas subyacentes de los conflictos y proponer soluciones integradoras y duraderas.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller de formación, se trabajará con los y las ciudadanos por medio de una metodología lúdica- pedagógica, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre la resolución de conflictos desde una perspectiva pacífica y efectiva, en aras de resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro, así pues, acompañar el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que promueven habilidades para la vida en su proceso de desarrollo personal, fortalecimiento emocional, integración social y construcción de un proyecto de vida significativo y por lo tanto, promover en los y las participantes el sentido de pertenencia y la interacción positiva entre sus pares desde los valores del respeto y la empatía. Esta actividad se dará bajo la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

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

Primer momento: por medio de la actividad de conexión cognitiva "mover y sentir el cuerpo: escucha y reacciona" se genera una disposición en los y las participantes para estar en modo: aquí y ahora, seguido, se les solicita a los participantes que indiquen su nombre y la emoción que están sintiendo en ese momento.

Segundo Momento: los y las participantes comparten por medio de sus saberes previos, conocimientos frente a ¿qué es el manual de acuerdos? ¿qué conocen frente a la justicia restaurativa? ¿qué son los acuerdos restaurativos? ¿qué es un conflicto?

Tercer momento: A partir, de los saberes previos de los y las participantes, y con apoyo del Glosario del Manual de acuerdos para la convivencia y transformación de los conflictos en los servicios sociales, se explican los diferentes conceptos que conforman los acuerdos para la sana convivencia en comunidad.

Cuarto momento: Luego de brindar claridad frente a la implementación del manual en la comunidad, se generan tres grupos de los sitios mayormente concurridos en la casa: habitaciones, comedor y zonas verdes y/o comunes.

Desde estos grupos focalizados, los y las participantes de manera conjunta y según les haya correspondido, deben construir acuerdos para que la convivencia en la comunidad mejore a la vez que, discutirán acciones puntuales que permitan restaurar el daño que se genere por incumplir estos acuerdos en la vía de acciones con sentido pedagógico que promuevan el enfoque restaurativo.

Quinto momento: Cada grupo elige un representante, para que expongan a los demás los acuerdos que creen pertinentes según el lugar que les correspondió, también, se comparten las practicas restaurativas, mientras los demás participantes agregan lo que crean pertinente. De esta manera, se recogen los insumos generados en el taller.

Al finalizar el taller, los y las participantes comparten una frase o palabra que resuma su experiencia en el taller y se felicita a todos por la disposición y recepción con el ejercicio realizado y se invita a continuar fortaleciendo los lazos de respeto y empatía por medio de la comunicación asertiva en la comunidad.

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:

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

Centro de atención: se refiere al lugar o sede donde se implementan los procedimientos de ingreso, prestación y egreso de los servicios sociales de la Subdirección para la Adultez y constituye un escenario de encuentro entre algunos actores, principalmente personas que habitan la calle, en riesgo, y servidoras(es) públicos, cuya interacción depende de sus vivencias individuales y colectivas, sustentadas en sus historias y creencias, que dan vida a unas prácticas de relacionamiento particulares, que cuando se ponen en escena, pueden dar a lugar a situaciones de conflictividad y conflictos sociales que deben ser atendidos, procurando el respeto y el reconocimiento mutuo de los derechos, fortaleciendo o restaurando los vínculos y la confianza, para la construcción de la convivencia social. "Se constituye como una forma de implementar un servicio que atiende una necesidad o demanda específica aportando en el cumplimiento de los objetivos y la oferta del servicio social".

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

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

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

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

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

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

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

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de papel y lápices.

Humanos:

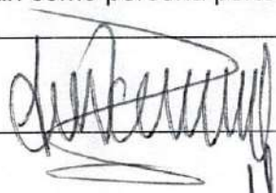
- Ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario y la profesional.

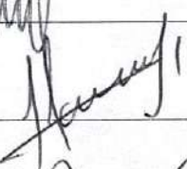
RESULTADOS:

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

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 17 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
1 mujer
16 hombres, entre los cuales 0 se identifican como persona perteneciente a la comunidad LGTBIQ+
Total: 17 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

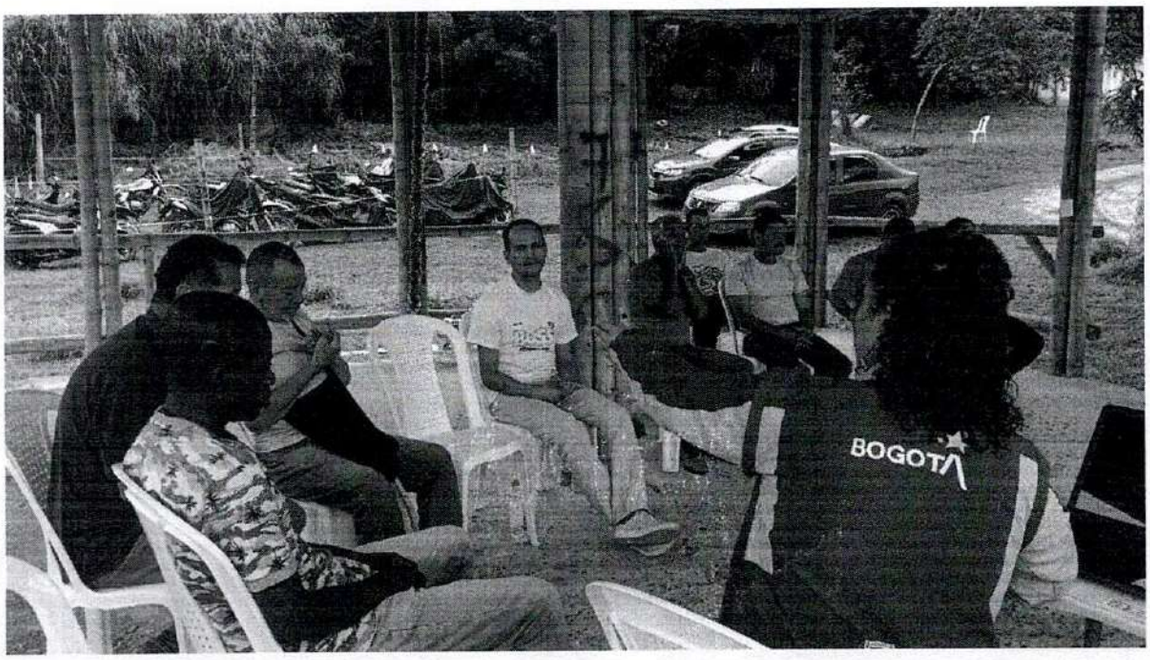
ANEXO FOTOGRÁFICO

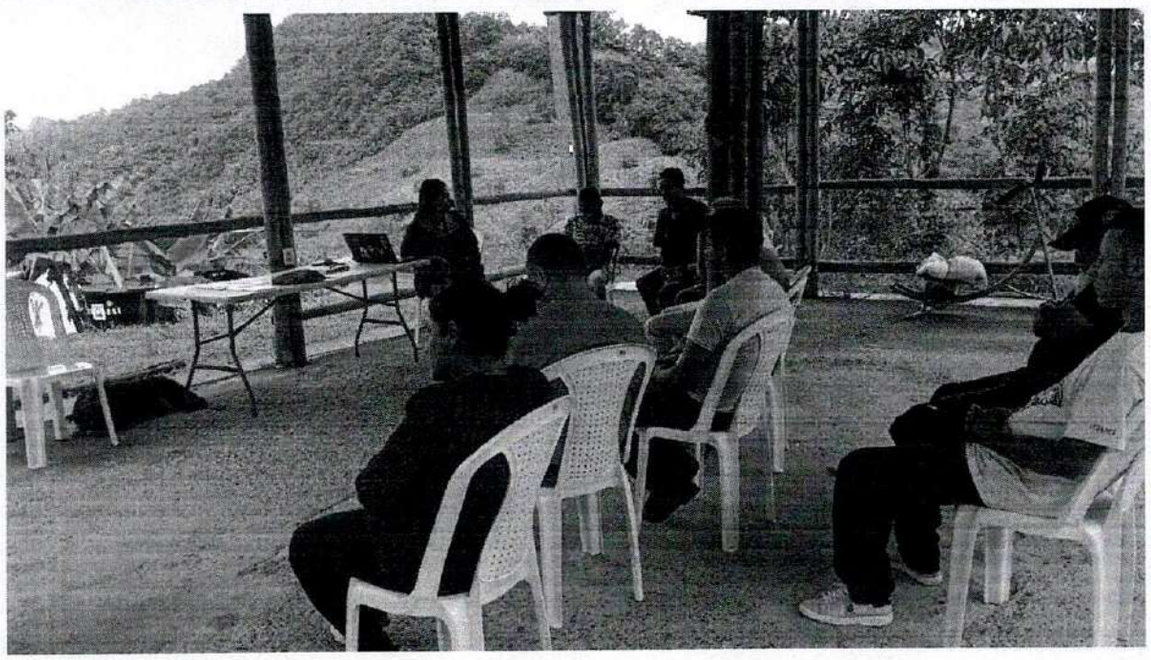
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos: sana convivencia en comunidad. Etapa 3.

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

Fecha: 10/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Manual de acuerdos: sana convivencia en comunidad. Etapa 3

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 02:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	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	68147823	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	10105564	Carlos Zuñiga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
4	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79631342	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80429009	Jhon RAMIREZ	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jhon RAMIREZ	
7	CC	5806[illegible]	[illegible] SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80246[illegible]	RAFAEL RIAÑO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					RAFAEL	
9	CC	80236[illegible]	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	8.035[illegible]	CESAR SOLANO	SA	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	5[illegible]	Francisco [illegible]ido	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	78585364	Freddy Velasquez G.	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1074742382	LUIS ALBERTO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
14	CC	79869401	Efrain Aponte	S/	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80136655	JHON GOMEZ	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	C.C.	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio

14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga

15. Firma del responsable de la actividad:

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:** 10/01/ 2025	**HORA:** **Inicio:** 02:00 pm **Final:** 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lucy Jazmín Rodríguez Cruz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de la autonomía, independencia y promoción de la inclusión social.

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer el significado de la autonomía, independencia, inclusión social y la toma de decisiones en la importancia de la resignificación de las mismas en su cotidianidad, donde los participantes por medio de ejercicios prácticos logren identificar como ponerlas en práctica en los contextos donde se desenvuelven en su vida cotidiana como parte del proceso de desarrollo personal e inclusión social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Distinguir la importancia de la autonomía, independencia, la toma de decisiones y su resignificación.
- Reconocer la importancia de la toma de decisiones asertivas en la etapa del ciclo vital en la que se encuentra cada ciudadano y ciudadana, su relevancia para la consolidación de un proyecto de vida fuera de las dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de sustancias psicoactivas, asimismo, que reconozcan que es la inclusión social en su vida cotidiana.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea IV Dinamización de la atención integral Basada en Comunidad de Vida con etapa V se implementará la metodología socio-educativa, a través de la cual, las y los participantes identificarán que es la autonomía, independencia e inclusión social.

Adecuación: Se organiza el espacio destinado para el taller proyectado, seguido a esto se convoca a los y las participantes al espacio asignado, sumado a ello, el profesional de Trabajo Social realiza el alistamiento de los materiales necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad programada.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los participantes, realizando introducción de la temática a trabajar y los objetivos propuestos, se explican las normas mínimas de respeto para el desarrollo del encuentro. Para iniciar se realiza la presentación del profesional que dirige la actividad, y posteriormente se le solicita a cada uno de los participantes que pase al frente de todo el grupo y realizara una presentación de sí mismo durante minutos, se apoyara con preguntas orientadoras. Se proyectará el video clip https://www.youtube.com/watch?v=3c61JchZdho&ab_channel=ElProfeBool (La Toma De Decisiones: Concepto Y Proceso) https://www.youtube.com/watch?v=PI_IAISZJCo&ab_channel=Inclusi%C3%B3nDAEUCSC (¿Qué entendemos por inclusión social? para reforzar la presentación del tema se retroalimenta la información explicando las palabras autonomía e independencia y su resignificación como el proceso de otorgar un nuevo significado a algo, ya sea a un hecho, un comportamiento, una experiencia, un contexto o una acción lo anterior apostando a que las y los ciudadanos lo vean para reconquistar la propia historia de vida y darle un nuevo sentido a la toma de sus decisiones para la consolidación de su proyecto de vida.

- **Segundo Momento:** se realizará explicación del concepto inclusión social, el cual es un proceso que busca que todas las personas tengan las mismas oportunidades para participar en la sociedad. Esto implica garantizar que tengan acceso a recursos, derechos y oportunidades, y que se sientan respetadas y valoradas
- **Se explica que la inclusión social se centra en:**

- Mejorar las condiciones de vida de las personas

- Garantizar los derechos humanos
- Construir sociedades más justas y equitativas
- Asegurar que las personas en riesgo de exclusión social tengan las oportunidades necesarias

Por lo que se solicitara a las y los ciudadanos que piensen en alguna situación que consideren importante y para la cual deben ser incluidos en las dinámicas sociales, lo anterior para que a partir de esto puedan reconocer que son sujetos que a pesar de la diversidad puede hacer parte de la inclusión social, a continuación, cada persona socializara una situación con sus compañeros. Se complementará el ejercicio también exponiendo situaciones que se presentan en la dinámica diaria de la comunidad, a nivel social y las alternativas de solución con relación al tema. <<<

- **Tercer momento:**

Se realizará debate del tema: la inclusión social, dejando claro primero el concepto en aras de que las y los ciudadanos aporten sus ideas, se enfatiza La inclusión social es importante porque persigue la igualdad en derechos humanos de los individuos de una sociedad y la mejora integral de sus condiciones de vida, ofreciendo las mismas oportunidades y privilegios laborales, educativos, sociales y económicos que el resto de la sociedad, también está relacionada con la diversidad. Incluir e integrar a todos los individuos en situación de vulnerabilidad da como resultado una sociedad más diversa, y, por tanto, más valiosa, rica e igualitaria. Se realiza el cierra realizando reflexión frente a la importancia de interiorizar y poner en práctica el tema.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invita a los participantes a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida.

TEMAS

Inclusión Social

es importante porque persigue la igualdad en derechos humanos de los individuos de una sociedad y la mejora integral de sus condiciones de vida, ofreciendo las mismas oportunidades y privilegios laborales, educativos, sociales y económicos que el resto de la sociedad. El derecho a la inclusión social coloca a las personas de una comunidad o colectivo en el centro. Está vinculado con la inserción, que son las actividades para integrar laboral o socialmente a las personas con dificultades o en riesgo de exclusión social. En este artículo te explicamos más en detalle sobre la inserción en el ámbito laboral. La inclusión social también está relacionada con la diversidad. Incluir e integrar a todos los individuos en situación de vulnerabilidad da como resultado una sociedad más diversa, y, por tanto, más valiosa, rica e igualitaria.

Para lograr la inclusión social se necesitan medidas como el acceso universal al sistema público educativo y de salud, el fomento de la inserción laboral y la garantía de tener una vivienda digna. Algunos ejemplos de planes para promover la inclusión social son las becas para estudiantes de bajos recursos, las políticas de participación laboral de mujeres, jóvenes, minorías étnicas o personas discapacitadas, el fomento de viviendas para alquiler social o el acceso a formación gratuita sobre nuevas tecnologías de la información y la comunicación, entre otras.

Resignificación

El término «resignificación» nos lleva a una conceptualización que entraña un acto de otorgamiento de un nuevo significado o de cambio de sentido interpretativo a acciones, contextos y experiencias. Esto quiere decir que la resignificación supone conferir un valor o un sentido diferente al acostumbrado a las circunstancias a las que se aplica. Así, resignificar las experiencias consiste en asignarles otro sentido y habría que añadir que la asignación de un nuevo sentido a las experiencias vividas es el final de un proceso que se realiza desde otra perspectiva. Resignificar, pues, es fundamental para la transformación de la percepción de los propios contextos vividos y de sus implicaciones. Los instantes puntuales y discontinuos de la experiencia asumida de los «momentos de ser» se transforman, para dignificarlos o, por el contrario, para devaluarlos. En este trabajo se analizan ciertas proyecciones de futuros, que se plantean no solo como posibles, sino también como deseables. Se trata de ver si los futuros prometidos son tales o continúan siendo una parte de un presente de desigualdades.

Toma de decisiones y autonomía

El proceso de toma de decisiones, conocido como 'decision making', es un método que consiste en reunir la información, evaluar alternativas y, luego, tomar la mejor decisión final posible. En este artículo, abordaremos qué es la toma de decisiones, los pasos del proceso para tomar buenas decisiones y también describiremos diferentes metodologías y ejemplos que puedes aprovechar.

Tomamos decisiones a diario. Cuando decidimos si iremos en autobús al trabajo o en taxi. ¿Helado de vainilla o de chocolate? ¿Azúcar o edulcorante?

Atravesamos todo un proceso para tomar esas pequeñas decisiones, incluso a pesar de que son elecciones simples y fáciles. Entonces, nos preguntamos cómo terminamos tomando decisiones mucho más complicadas.

En el trabajo, las decisiones no son tan simples como elegir lo que uno quiere beber en el desayuno. Es el motivo por el que resulta tan importante entender cuál es el proceso de toma de decisiones.

El proceso de toma de decisiones es un método que consiste en reunir la información y evaluar alternativas para luego, en definitiva, tomar la decisión final.

La autonomía personal es la capacidad de una persona para tomar decisiones y llevar a cabo acciones por sí misma, sin depender de otros. Es un aspecto fundamental de la condición humana que se aprende a través de la práctica y la interacción social.

La autonomía personal se puede mejorar a través de:

- Fortalecer la toma de decisiones y el razonamiento
- Promover la participación en actividades que fomenten la independencia
- Utilizar apoyos para adaptar las tareas y el entorno

La autonomía personal es un concepto importante en la medicina y la psicología, ya que es un pilar clave en la calidad de vida y el bienestar general.

Fuente de consulta:

- https://www.youtube.com/watch?v=3c61JchZdho&ab_channel=ElProfeBool
- https://www.ull.es/revistas/index.php/clepsydra/article/view/6124#:~:text=Resumen,a%20acciones%2C%20contextos%20y%20experiencias.
- https://asana.com/es/resources/decision-making-process
- https://femcet.com/es/que-es-la-inclusion-social/

RECURSOS:

Físicos:

- Formato de asistencia, bafle, hojas, lápices, papel craf, computador

Humanos:

- Profesionales, Ciudadanos

RESULTADOS

Cualitativos:

Se observa que la participación de las y los ciudadanos fue importante ya que se lograron recibir observaciones y opiniones durante la dinámica grupal generando un proceso de diálogo como práctica social donde se pusieron en evidencia habilidades sociales como la escucha activa, el respeto a la comunicación, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, lo que permitió sensibilizar y reflexionar acerca del tema propuesto. Por lo que se da cumplimiento al objetivo

Reconocer el significado de la autonomía, independencia, inclusión social y la toma de decisiones en la importancia de la resignificación de las mismas en su cotidianidad, donde los participantes por medio de ejercicios prácticos logren identificar como ponerlas en práctica en los contextos donde se desenvuelven en su vida cotidiana como parte del proceso de desarrollo personal e inclusión social.

Cuantitativos: Se conto con la participación de 10 ciudadanos y ciudadanas dentro de los cuales fueron:

- Hombres: 10
- Mujeres: 0
- Enfoque diferencial (LGBTI): 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

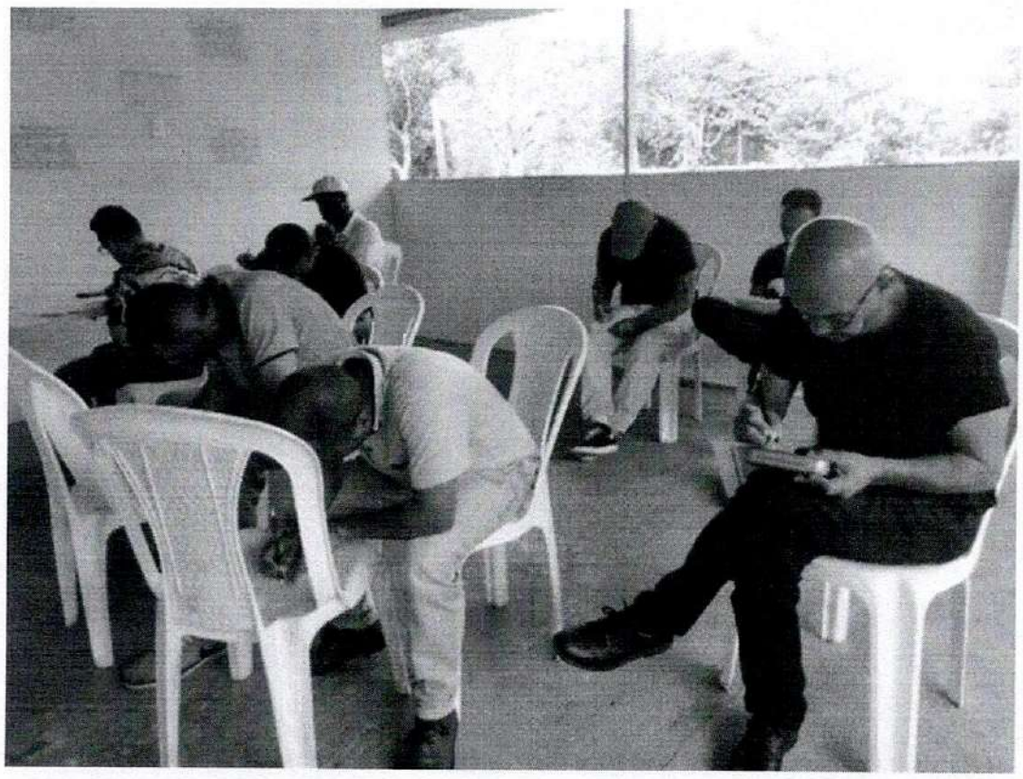
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento de la autonomía, independencia y promoción de la inclusión social.

LÍNEA DE ATENCIÓN Línea IV Dinamización de la atención integral Basada en Comunidad de Vida

Fecha: 10/01/2025

Tipo de actividad: Etapa V





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Fortalecimiento de la autonomia, independencia y promocion de la inclusion social

4. Fecha: 10/01/2025

5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80.721.391	Adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Adolfo	
2	CC	79760877	Fernando Acero	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7642061	Hector Cordoba	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	71755105	Yaime Alberto P.	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Yaime	
5	CC	1088777332	Diego A Gil Cano	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					D A G	
6	CC	79512039	Giovanny Malaver	55	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanny Malaver	
7	CC	1088277745	jonathan patiño	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80032637	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79881698	Alejandro Vilamiz	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1136912721	DO-VID NO-VO-ROD	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					DO-VID	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jazmín Rodríguez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 11/01/2025	**HORA:** **INICIO** 08:45AM **FINAL** 12:00AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	JEISSON PEÑUELA	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato y limpieza en comunidad.

OBJETIVO GENERAL:
Crear hábitos de vida saludable tales como lo son el aseo e higiene en los y las participantes, realizando una jornada de limpieza y desinfección en los diferentes espacios de comunidad y las habitaciones para una mejor calidad de vida y mejorando la convivencia social a través del trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar en los y los participantes hábitos de limpieza y orden y a si mismo a mantener los espacios de comunidad ordenadas y aseas y así mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.
- Promover el trabajo en equipo para garantizar mejores resultados en cuanto a la limpieza y el orden de la comunidad.
- Fortalecer las responsabilidades personales como grupales en los participantes, en cuanto a la limpieza y el orden de sus habitaciones o zonas comunes.

METODOLOGÍA: esta actividad se llevará a cabo a partir de la línea de atención I Desarrollo personal para la inclusión social y se utilizara una metodología socio educativa donde se permitan brindar herramientas necesarias para la resignificación de rutinas, prevenir el riesgo y reducir las condutas que llevaban en calle proyectando una actividad de limpieza y desinfección donde los mismos participantes se encargue de el aseo de sus habitaciones y áreas comunes, ayudándoles a mejorar sus hábitos de aseo y limpieza en las diferentes zonas de la comunidad de vida.

- **Adecuación**
  Se realizará la jornada con la entrega de elementos de aseo por casas, responsabilizando a las y los ciudadanos específicamente en los espacios para la limpieza y orden ya sean dentro o fuera de las habitaciones, lo que incluyen puertas, ventanas, canecas, espejos, Lakers, baños, camarotes, escaleras y las zonas comunitarias.
  - **Primer momento**
    Se iniciará la actividad del ornato general con la ayuda del equipo interdisciplinario donde acompañaran para garantizar que se realicen muy bien las diferentes actividades de aseo eh higiene. se les entregaran los implementos de aseo a los y las participantes para poder realizar la limpieza y un buen orden en las habitaciones, también se les reforzará lo que conlleva tener buenos hábitos de higiene personal, así como la limpieza, desinfección en habitaciones y espacios comunes para evitar malos olores, plagas e inconformidad. Identificando a quienes se les facilita y quienes necesitan refuerzo, con el fin de que todos sean participes de la jornada de Ornato.
- **Segundo momento**
  El equipo interdisciplinario se encargarán de estar pendientes en las diferentes zonas de la comunidad, principalmente verificarán las habitaciones que verdaderamente cumplan con el aseo y la higiene de estas que verdaderamente limpien los lokers las paredes de los baños el teche, las ventanas las camas sacudirlas muy bien del mugre y polvo, también se revisara que laven los pisos de los pasillos, también se les pedirá algunos participantes que se distribuyan por las diferentes aulas de la comunidad para poder limpiar y desinfectar todas estas zonas, uno de estos grupos será el encargado de lavar las mesas del comedor, el techo y el piso para así mismo tener un ambiente mas agradable dentro de la comunidad de vida.
- **Tercer Momento**
  Para realizar el cierre de esta actividad se realizará un recorrido por todas las habitaciones también se les entregara el desinfectante oloroso para que habiente la habitación con buen olor y se les recalcara que estos hábitos se deben de mantener diariamente en su diario vivir en comunidad ya que genera una buena y sana convivencia.

TEMAS:

Concepto de hábitos de higiene

Hábitos tan cotidianos como lavarse las manos, los dientes y bañarse son esenciales para prevenir enfermedades. Los hábitos de higiene son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una mejor calidad de vida. Esa es la importancia de la higiene personal, una costumbre que todos debemos

tener desde que somos niños. La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes. También implica desde usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos hasta tener las uñas limpias y prolijas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean. Básicamente, cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades. Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia. Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales Las intervenciones encaminadas a satisfacer las necesidades de higiene son cuidados de enfermería, inherentes al rol profesional y que actualmente se omiten o delegan por considerarlas de poco valor, sin tener en cuenta que constituyen indicadores de resultado en los pacientes y de la calidad de atención.

Objetivo: Analizar la importancia social, disciplinar y teórica de la higiene como un cuidado básico de enfermería requerido por los pacientes en rehabilitación y su relación con la comodidad y calidad de atención. Método Revisión de la literatura y selección de artículos en las bases de datos Scielo y páginas web. La revisión incluyó 1 estudio cualitativo, y 4 editoriales publicados por profesionales de enfermería y otras áreas de la salud.

Fuente:
https://repositorio.hospitalelcruce.org/xmlui/handle/123456789/908#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene%20son,el%20cuerpo%20y%20los%20dientes.

Responsabilidad

La responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones o cuidado al hacer o decidir algo, o bien una forma de responder, que implica el claro conocimiento de que los resultados de cumplir o no las obligaciones, recaen sobre uno mismo. Es considerada un valor y una cualidad del ser humano. Se refiere a una característica positiva de las personas, a través de la cual son capaces de comprometerse y actuar de una manera correcta.

Fuente: https://conceptodefinicion.de/responsabilidad/

Trabajo en equipo:

Definición Técnica.

El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.

La pretensión que se intenta conseguir a la hora de trabajar en equipo es unir esfuerzos y aptitudes, maximizar estos, y disminuir el tiempo de ejecución de tareas. Cuanto mayor sea el entendimiento y la cohesión entre todos los miembros del equipo, mejores resultados se obtendrán con la puesta en práctica de sus trabajos.

Fuente: https://www.significados.com/trabajar-en-equipo/

Presentación personal:

Resulta que en la mayoría de los casos la presentación personal es importante. Sin embargo el detalle está en cómo se hace y qué debemos de despertar cuando se hace. En muchos casos la primera impresión es la definitiva, pero también la consistencia en el tiempo de la conducta asociada por el receptor, de tal forma que sea "natural" el comportamiento percibido. Lo normal en latino américa es que las relaciones humanas primen sobre las decisiones de orden técnico y de competencias, ya que, como es común, existe una complejidad cultural donde el bajo nivel de educación y la ignorancia condicionan el proceso social de las personas.

Para lograr una presentación personal de impacto, se tiene que considera que, aunque se explaye uno por 10 minutos o por 2 horas, los receptores o reclutadores solo se van a acordar de 3 a 4 cosas que uno diga, y estas deben de tener un impacto importante.

Fuente: https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/articulos/la-presentacion-personal-es-importante-2/

RECURSOS:

Recursos Humanos Participantes 53 y 5 promotores.

Recursos físicos jabón, cloro, desinfectante, canecas, traperos, escobas, trapos, manguera, recogedores de basura.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se logro con el cumplimiento de los objetivos ya que los participantes de la comunidad lograron trabajar en equipo realizando el ornato en sus habitaciones y colaboraron en la limpieza y desinfección de las áreas polifuncionales entendiendo la importancia de mantener la limpieza y la sana convivencia entre que esta misma genera entre ellos, también expresaron que esta actividad les ayuda a relajarse y ocupar su mañana de sábado de una manera positiva, también expresaron que les gusta tener sus espacios limpios y con buen olor manteniendo sus hábitos de higiene menor y mayor.

Cuantitativos: se logró con la participación de 72 participantes entre ellos 5 son mujeres, 64 hombres y 3 pertenecen a la comunidad LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jessan Penuela

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato y limpieza en comunidad.
Línea de Atención I: Desarrollo personal para la inclusión social
Actividad Transversal.
FECHA: 11/01/2025







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Ornato y limpieza en comunidad
4. Fecha: 11-01-25.
5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52860[illegible]	[illegible] SANCHEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1013639057	Mayerly Yurani Gonzalez.	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	59835[illegible]	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1[illegible]5784358	Alejandro M.	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	10324[illegible]	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1033[illegible]	Alex Linares.	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	PPT	10[illegible]	Diego [illegible]	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52766.32[illegible]	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	52902[illegible]	Maria Cristina Sal[illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	[illegible]	Ibon Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	[illegible]	jonathan patiño	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79[illegible]	Efrain Aponte	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1[illegible]	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	8[illegible]	Jose Bello	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	9443[illegible]	Javier Niño	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	6883[illegible]	Jose del carmen	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1015[illegible]	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1016[illegible]	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: ornato y limpieza en comunidad | 4. Fecha: DD/MM/AAAA | 5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	80505980	Leonardo Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	1022[illegible]6	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	79995604	Jair Reyes	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	80913495	Jesus Quintero	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	7209601 5	Wilson Nieto	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	79239602	Fabio Bareño	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	80901369	Luis Padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
29	CC	79512039	Giovanny Palacios	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
30	CC	8190382	Francisco Ulcio	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
31	CC	1026897512	Diego Prieto	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	1128046663	JOHAN COLLO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
33	CC	79685313	ERICK NIETO	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
34	CC	7170417	Oscar Vivano	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	1023944489	Juan Sebastian Collazos	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
36	CC	79617546	Juan C. Marcia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
37	CC	79867924	Yesin Bonet	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	1010164[illegible]	[illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	8074[illegible]	Anderson Munoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	80117330	Manuel Bautista	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jeisson Peñuela | 14. Cargo o rol del responsable: promotor | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: ornato y limpieza en comunidad

4. Fecha: 11-01-25

5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
41	CC	1122786?	Jhon Jairo perdomo	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
42	CC	80?2149	adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
43	CC	1033945864	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
44	CC	79835163	Edwin Barato	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
45	CC	350479	Rodolfo Reten	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
46	CC	1035775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
47	CC	5.824.803	Alexander Tello	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
48	CC	79334180	JUAN MOTTA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
49	CC	1582?732	DIEGO A GIL	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
50	CC	803?4801	JORGE BETRAN	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
51	CC	1012911028	Wilber Saavedra orellán	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
52	Ce	80?46821	Manuel Chaparro	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
53	CC	1012828092	Andres Lozada	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
54	CC	1558101	Alejandro .S.	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
55	CC	80765159	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
56	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
57	CC	79834180	Juan Motta	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
58	CC	79766077	Fernando ACOSO	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
59	CC	79886492	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
60	CC	7947671	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jeisson Peñuela

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_ln_5_03_v9_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Ornato y limpieza en comunidad

4. Fecha: 11-01-25

5. Hora: 8:45 am

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		
61	CC	1030547952	Ana Maricela Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Maricela B	
62	CC	[illegible]	[illegible]	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
63	CC	1014182640	Nelson [illegible]	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
64	CC	79186641	Alejandro Velez C.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
65	CC	1047997317	Jhoan espitia	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
66	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
67	CC	80373873	Cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
68	CC	79617546	Juan Carlos Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
69	CC	6549014	Arley Zamorano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					ARLEY	
70	CC	1077437892	ALVARO PULIDO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
71	CC	1117447555	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Ronald	
72	CC	7374180	JUAN MOTTA	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
73																
74																
75																
76																
77																
78																
79																
80																

13. Nombre del responsable: Jeisson Revuelta

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_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:** 11/01/2025	**HORA:** 2:00 pm 4:00 Pm
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	ANGELA BRAVO	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro

OBJETIVO GENERAL: Incentivar el cine como herramienta terapéutica y expresivas, para contribuir en el bienestar emocional, social y psicológico en los y las participantes de comunidad fortaleciendo su creatividad, autoestima y sus habilidades sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la expresión emocional y creativa en los y las participantes, canalizando sus emociones y experiencias a través del cine foro.
- Utilizar el análisis de la película, documentales o narrativas para explorar temas relacionados con la identidad de cada uno del participante y a si poder identificar sus metas personales y los retos que se toman en la vida diaria.
- Favorecer en los participantes el gusto por el cine como forma positiva de utilización del tiempo libre, desarrollando además sus posibilidades como fuente de información y enriquecimiento cultural.

METODOLOGÍA: Este taller se desarrollará bajo la línea de línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social y se realizará través de la metodología pedagógica en la cual se implementará la expresión creativa de pensamientos y emociones, donde permitirá exteriorizar conflictos internos y minimizar los negativas. Se busca a partir de esta metodología propiciar el desarrollo integral del ciudadano en las diferentes dimensiones emocionales, sociales intelectuales. El taller se desarrollará mediante el uso de diversas herramientas que permitan que los ciudadanos expresen de una forma creativa sus ideas, sentimientos y experimenten emociones, deseos, sufrimientos, fantasías mediante la creación de representaciones visuales.

Adecuación: Este taller se desarrollará en la sala de tv de casa dos donde con la ayuda de los compañeros promotores se realizará el llamado a los y las participantes que deseen ingresar a el taller de interés el cual será enfocado en las redes sociales y el cómo ellas nos pueden llegar afectar en nuestro día a día.

Primer momento:

Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara explicando en que consiste y cuál es la finalidad que tiene el taller, se realizara una pequeña dinámica rompe hielo en la cual a través de una serie de imágenes se buscara en esta actividad de estimulación, que ayuden a mantener en el nivel apropiado los procesos cognitivos de concentración, atención y memoria en los participantes. Posteriormente se menciona el tema principal que se va a analizar a través de la película, señalando también el objetivo de la discusión o debate para que durante la misma los ciudadanos estén atento y pueda ir generando sus propias ideas. Luego de ello se proyecta la película.

Segundo Momento:

Se dará indicaciones a los participantes para que se organicen en grupos y sigan las indicaciones del promotor. Posteriormente se entregarán materiales para responder una serie de preguntas en donde los ciudadanos expresan sus inquietudes, se visualizará el efecto que crean las redes sociales en el ser humano, buscado en ellos una menor participación en el uso de los dispositivos móviles, una vez realizada la proyección se les indagara sobre que sintieron en el momento de ver el documental.

- **Tercer momento:**
  A continuación, se iniciará con el foro en donde los participantes se organizarán en grupos de trabajo y compartirán con sus compañeros lo que cada grupo escribió, he intercambiarán ideas que favorecerán el desarrollo de su sentido crítico.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Una vez terminado el taller se solicita a los asistentes organizar el espacio en el cual se realizara la actividad, para que este espacio quede en buenas condiciones, el grupo promotor se encargara de que esto se realice.

TEMAS:

Cine foro

Cuando un espectador se sienta frente a una película o programa de televisión, está recibiendo mensajes que no siempre son tan claros y directos como se podría suponer; en ocasiones se requiere de un ejercicio analítico en donde el espectador devele eso que le fue dicho, lo clarifique y lo lleve a un plano consciente, para allí relacionarlo con su propia vivencia y propiciar de su parte una interacción con la obra. Un producto audiovisual propone por lo general una acción dramática definida; sin embargo, la trama desarrolla conflictos paralelos, que, sin querer ser el eje de la misma, se plantean como subtextos que aportan elementos narrativos a la historia central y enriquecen la película.

Para propiciar esta lectura aguda y crítica existen varias herramientas de las que el Docente o el Guía puede hacer uso; una de las más ricas en posibilidades es el cine foro.

El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público. Es muy importante que quien conduzca el cine foro esté receptivo frente a lo que los espectadores generen, ya que un tema planteado inicialmente puede propiciar otros y esto debe ser capitalizado, recogido y puesto en el ejercicio, para lograr un espacio efectivo de encuentro y reflexión.

¿Cómo implementarlo?

El punto de partida de un cine foro debe ser el público al que va dirigida la proyección (ver capitulo IV) y el tipo de inquietudes que este público tenga o que el Docente o Guía quiera establecer. Una vez definido el público objetivo se debe programar la película o el ciclo; esta programación se debe hacer con base en:

Niveles de comprensión o lectura del público objetivo: esto supone tener en cuenta si son espectadores habituales, o si por el contrario son espectadores eventuales, así como si las obras que están acostumbrados a ver son de carácter comercial o independiente. En este punto es conveniente proceder paso a paso, empezando por obras audiovisuales de fácil asimilación hasta permitirse llegar, en la medida en que el público lo vaya exigiendo, a obras de lectura más compleja.

La edad de la población: como se desarrolló en el capítulo anterior, no hay que suponerun público homogéneo; se debe partir de la diferencia para así lograr acertar con la programación, porque cada público tiene unos intereses y dinámicas particulares.

El idioma: es fundamental determinar en qué idioma se puede proyectar de acuerdo al público objetivo. La mayoría de obras audiovisuales a las que se tiene acceso están en idiomas distintos al español y subtituladas. Se debe contemplar si el público receptor está en capacidad de leer estos subtítulos, y de lo contrario se deben programar obras de habla hispana o dobladas.

La actividad laboral o escolar principal: cuando trabajamos con comunidades, es importante tener en cuenta su actividad principal; esto puede arrojar pistas sobre los intereses de la misma y facilitar la selección de temas para desarrollar el cine foro.

La temática que se quiera desarrollar con la comunidad: si determinado tema se utiliza como parte de un proceso con la comunidad, el Docente o Guía debe estar atento a lo que le interesa comunicar con la película o el audiovisual que eligió, para utilizar esto como punto de partida del cine foro.

Es recomendable comunicar antes de la proyección el tema principal en el que se enfocará el cine foro, para que durante la misma el público esté atento y pueda ir generando un concepto propio y desarrollando su planteamiento. Al finalizar la proyección se abre el espacio para la socialización de ideas y el debate de las mismas.

Actividades de un cine foro

La introducción: Al inicio de cada proyección se debe hacer una introducción, en donde se socialice el nombre del director, el país de origen de la obra y el por qué se eligió. Esto puede corresponder a distintas razones; lo fundamental es que ese motivo sea resaltado en la introducción para darle pistas al espectador acerca del curso que va a tener el cine foro.

Por ejemplo, si para una clase de literatura estamos trabajando la literatura fantástica y elegimos mostrar El señor de los anillos, debemos contextualizar al público, para que durante la proyección haga énfasis en esa característica de la película. Es muy importante que quien conduzca el foro, investigue y se prepare sobre el tema a desarrollar.

La proyección: ésta debe suceder en las mejores condiciones técnicas posibles; es fundamental para el buen disfrute de una obra audiovisual que la calidad de la proyección y del sonido sean óptimas; así se hace más amable la experiencia del espectador y su disposición para repetirla y convertirla en hábito.

El foro: Al finalizar la proyección ya se han delimitado unos temas, de tal manera que el grupo se puede entregar a la exploración de los mismos a través del intercambio de ideas y opiniones. Para la implementación del foro y de acuerdo con los intereses del público o del Docente o Guía se puede hacer uso de distintos elementos que aporten y dinamicen el espacio: la lectura de un texto relacionado con la discusión principal, bien sea un texto publicado o inédito, el uso de fotografías, la participación de un invitado especial que tenga una relación directa con el tema a desarrollar, etc.

Si los foros hacen parte de un ciclo temático, se debe tener en cuenta que cada uno en sí mismo debe funcionar, pero que en una mirada panorámica haya un hilo conductor entre uno y otro. Esto para que los asistentes regulares tengan la posibilidad de ampliar la información y enriquecerla.

Fuente de consulta:

https://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia/noticias/Paginas/2006-03-01_7417.aspx#:~:text=El%20cine%20foro%20es%20una,las%20expectativas%20propias%20del%20p%C3%BAblico.

RECURSOS:

Físicos:

- Planilla de asistencia, documental, hojas en blanco, computador, televisor, sillas

Humanos:

- Ciudadanos, **promotores**

RESULTADOS:

Cualitativos: Las y los ciudadanos participaron de forma activa en el foro dando su punto de vista de la película dada lo cual expresaron sus comentarios de manera clara y dieron sus puntos de vista de como el cine les puede ayudar a canalizar sus ideas y expresiones, también comentan que el cine los ayuda a estar concentrados y mas relajados y que este los ayuda a reducir sus niveles de ansiedad. También se logró el cumplimiento de los objetivos planteados ya que los participantes mostraron una dinámica reflexiva y creativa en el los y las participantes.

Cuantitativos: En esta actividad se contó con la participación de 16 participantes de los cuales LGTBI 1, 1 mujer y 14 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Bravo

FIRMA COORDINADOR:

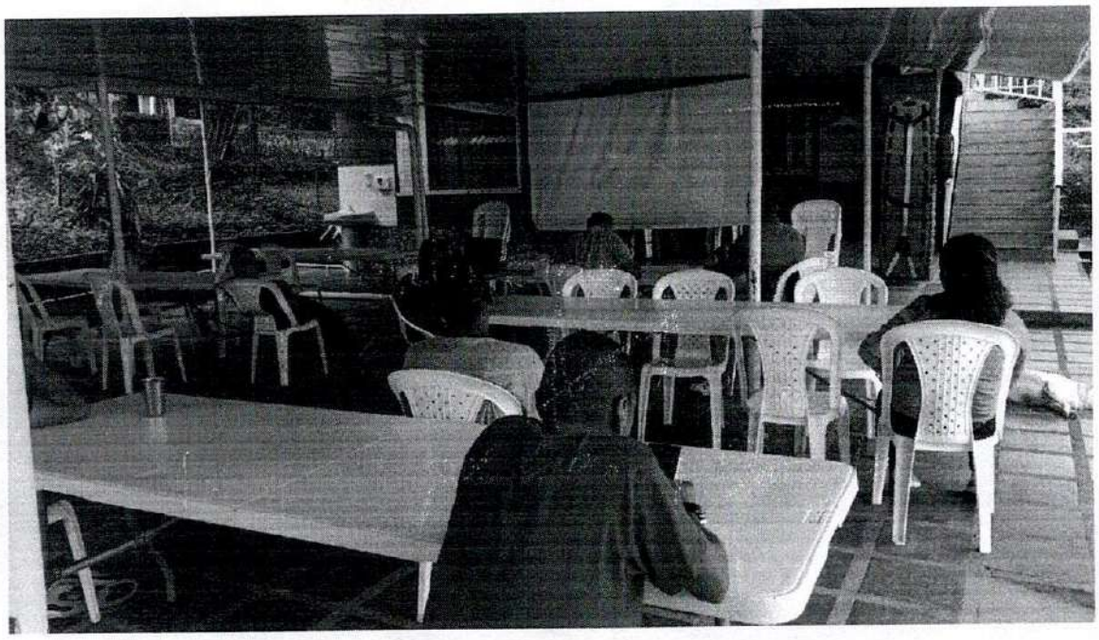
NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Cine foro.

línea de línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social.

fecha: 11\01\2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Cine-foro
4. Fecha: 11/01/2025
5. Hora: 2 a 4 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	94489201	JAVIER NIÑO	50	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
2	CC	15888101	Alejandro. S.	60	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1129046663	JOHAN COGOLLO	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1030547852	ANA Buitrago	38	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1033705184	ALEX TINARES	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	C.C	90504980	Leonardo Fabio M.R	54	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1032444047	Shaquira Espinoza	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	8726226	Jose Cabolvelde	62	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	45926000	Sandra Milena	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	1065937865	Yurmen Hernandez	31	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	80765552	Fernando Montes	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	79974358	Henry Sicua	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Henry Sicua	
13	CC	1758108	Jaime Alberto	50	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Jaime	
14	CC	1010646	Jorge Eliecer	62	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Jorge Eliecer	
15	CC	79957655	Julio Cieva	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angela Bravo
14. Cargo o rol del responsable: promotor
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/policias_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:** 11,12/01/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm

ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Torneo relámpago turmequé

OBJETIVO GENERAL:
Promover el desarrollo personal de los participantes mediante una actividad lúdica y terapéutica, fomentando el manejo de la ansiedad, la construcción de relaciones interpersonales positivas y el disfrute del ocio productivo.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Facilitar el reconocimiento y la gestión de emociones en un ambiente competitivo pero saludable.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo como herramientas para el fortalecimiento de vínculos interpersonales.
- Promover el ocio productivo como una estrategia para el bienestar mental y la reducción de la ansiedad.

METODOLOGÍA:
La actividad se enfoca en la metodología lúdico terapéutica. La actividad estará estructurada en cuatro momentos: introducción, desarrollo del torneo, reflexión grupal y cierre. Cada momento combinará dinámicas lúdicas con enfoques terapéuticos para abordar temas relacionados con la ansiedad, la cooperación y el manejo del estrés, adaptados al contexto del tejo como deporte tradicional. Lo anterior con base a la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, con ciudadanos y ciudadanas que deseen participar.

Adecuación
Se dispondrá de una de las zonas verdes, donde se encuentra la cancha de tejo, en este espacio se organizarán los elementos para llevar a cabo la actividad, se pondrán las mechas y los tejos, para explicar cómo se desarrollará el espacio a los asistentes. Con apoyo del área de promotoría se realizará el llamado a las personas que deseen hacer parte de la actividad, se especifica que esta actividad se desarrollará en dos sesiones, la primera el día 11 de enero en horas de la tarde y la segunda el día 12 de enero en horas de la tarde.

Primer momento: El primer momento estará dedicado a romper el hielo entre los participantes mediante dinámicas de integración. Se iniciará con una breve explicación de las reglas del turmequé y la importancia del juego como herramienta cultural y terapéutica. Se generará un espacio de diálogo donde los asistentes podrán expresar sus expectativas y emociones iniciales, identificando posibles ansiedades relacionadas con la actividad. Este momento ayudará a reducir la tensión inicial, promoviendo un ambiente de confianza y el compañerismo. Además, permitirá a los participantes reconocer sus estados emocionales y establecer metas personales para la jornada.

Segundo Momento: Los participantes serán organizados en equipos de manera aleatoria para fomentar la interacción entre personas que no se conocen bien. Durante el torneo, se incentivará la comunicación asertiva, la empatía y el apoyo mutuo. Cada partida será supervisada para garantizar que el ambiente se mantenga respetuoso y motivador. Momentos específicos serán dedicados a reflexionar sobre las emociones experimentadas durante el juego, como la frustración o la euforia.
Este momento permitirá a los participantes experimentar y gestionar emociones en un contexto dinámico, reforzando habilidades como la resiliencia y la autorregulación emocional. La actividad también fortalecerá el sentido de pertenencia al grupo.

Tercer momento: Tras finalizar el torneo, los participantes se reunirán para compartir sus experiencias y emociones vividas durante la competencia. Se utilizarán preguntas guiadas para reflexionar sobre cómo manejaron la presión, el trabajo en equipo y las situaciones de estrés. También se abordará la importancia de

canalizar la energía emocional hacia actividades recreativas y productivas.
Impacto: La reflexión grupal facilitará la toma de conciencia sobre el manejo de la ansiedad y la relevancia de construir vínculos positivos. Este espacio también promoverá el aprendizaje colectivo al compartir estrategias útiles entre los participantes.

Cuarto momento: Para finalizar, se realizará una ceremonia simbólica de premiación donde se destacarán no solo los logros deportivos, sino también actitudes positivas como el compañerismo y la empatía. Cada participante recibirá una tarjeta con un mensaje motivador personalizado. El cierre incluirá un breve ejercicio para consolidar el aprendizaje emocional de los dos días y fomentar una actitud positiva hacia el ocio productivo en su vida cotidiana.
Este último momento reforzará la autoestima y la sensación de logro, contribuyendo al fortalecimiento emocional de los participantes. Además, consolidará el valor del ocio productivo como una herramienta esencial para el bienestar integral.

Reacondicionamiento del espacio
Se pedirá a los participantes apoyo para la reubicación de los elementos utilizados.

TEMAS

Tejo
El Tejo o Turmequé es el único deporte autóctono colombiano Este deporte empezó a ser practicado desde hace más de 500 años por los Muiscas, habitantes de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá. En ese entonces se le conocía como "turmequé" y hacía parte de sus fiestas ceremoniales.
Turmequé era un centro de gran importancia, ya que allí se reunían los indígenas a comercializar productos, hacer trueques y concursos deportivos: De ahí que el primer nombre para el tejo, del lugar donde se practicaba.
El turmequé se jugaba con un disco de oro llamado "zepguagoscua", que era conseguido por el trueque o canje que hacían con indígenas de otras partes del país. El tejo desde sus inicios, ha consistido en lanzar el disco, ya sea, el de oro que usaban los Muiscas, o el metálico, con el que actualmente se practica. Se utiliza una cancha de arcilla de 18 metros de largo, para lanzar los discos y hacer explotar las "mechas", es decir, las papeletas de pólvora, que se encuentran colocadas allí.
El tejo es un deporte de competencia, en el cual se enfrentan jugadores en forma individual o también por equipos. Hay varias adaptaciones del tejo: la más tradicional consiste en introducir el tejo dentro de un círculo metálico conocido como tejín o bosín, en los bordes del círculo se colocan cuatro mechas. Quien logre hacer explotar el mayor número de mechas, gana la partida.
Otra variedad es conocida como minitejo, que es lo mismo que el tradicional tejo, pero en proporciones (medidas) más reducidas. Allí solo se coloca una mecha y gana puntos quien la estalle. En ambos casos se juega en dos canchas que están frente a frente. Lanza primero quien quede más cerca del bosín y así sucesivamente.
Este deporte ha llegado a otros países de sur América. Los ecuatorianos y venezolanos son los rivales de los campeones colombianos. También se juega en países como España, México, Estados Unidos y Perú.
Puntuación

- Mano (1 punto): la obtiene el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.
- Mecha (3 puntos): cuando el tejo lanzado golpea la mecha y se produce explosión, llama o humo suficiente.
- Embocinada (6 puntos): cuando el tejo lanzado queda enterrado dentro del bocín y con la base superior hacia el tablero.
- Moñona (9 puntos): cuando el tejo cae correctamente dentro del bocín (embocinada) y a su vez, explota simultáneamente la mecha.
- Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe caer directamente sobre los objetivos, sin tener contacto con elementos externos como el piso, tablas, bordes de la cancha o demás locaciones.

Cómo jugar tejo
Para realizar una partida de tejo, se ubican todos los competidores en una de las dos canchas. Se sortea el turno de juego; si están por equipos los lanzamientos de los jugadores deben ser intercalados (jugador 1 del equipo 1, jugador 1 del equipo 2, jugador 2 del equipo 1, jugador 2 del equipo2, etc.).
Una vez definido el turno de lanzamiento, el primer jugador (careador) lanza su tejo y a continuación lanzan el resto de jugadores, ganando el punto el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.
Elementos del tejo
Para realizar una partida de tejo se necesitan elementos técnicos, tales como:

- Área de juego: El área del campo de tejo debe ser de 19.5 metros de largo, por 2.5 metros de ancho. La distancia entre las canchas es de 17.5 metros; el espacio definido para el lanzamiento es de 2.5 metros, a partir de la cancha.
- Canchas: las canchas son los lugares donde se ubican los objetivos; compuestas por:
    - Un tablero de madera, de una altura de 1.5 metros por un metro de ancho.

- Una caja de greda o plastilina de un metro de ancho, por un metro de largo, con una altura de 35 cm en su parte posterior y de 5 cm en su parte delantera.
- Un bocín ubicado en el centro de la caja de greda con un diámetro interior de 11 cm y un grosor de 2 cm.
- Mechas de pólvora en forma de triángulo equilátero, es decir, de tres lados iguales, cada uno de seis centímetros (6 cm).
- Marcador electrónico o manual para llevar la cuenta del puntaje.

- Tejos metálicos con medidas máximas de 9 centímetros de diámetro en su base inferior, 4 centímetros de altura y un diámetro de de 5.5 centímetros en su base superior.
- Elementos para la limpieza del tejo: generalmente se usa un costal de fique, gancho para sacar los tejos de la greda o plastilina, un pistón para alisar la superficie (elemento metálico con el que se pisa la superficie de la greda o plastilina).

Regulación emocional

¿Qué es la regulación emocional?

El concepto de regulación emocional implica que las personas no solo tienen emociones; también tienen la capacidad de modificarlas.

La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas gestionan, modulan, y controlan sus emociones, con el fin de adaptarse a las demandas del día a día, cumplir metas, y mantener un bienestar emocional. Implica controlar y gestionar cuánto sentimos una emoción en un momento dado. Contempla la regulación de emociones tanto positivas como negativas.

Por ejemplo, si nos sentimos extremadamente enojados, la regulación emocional permite reducir la intensidad de la rabia para evitar reacciones excesivas o desproporcionadas.

Entonces, la regulación emocional es el proceso a través del cual las personas influenciamos la intensidad y duración de cada emoción con el fin de potenciar nuestro bienestar y alcanzar metas.

La regulación emocional es un proceso complejo, pero aquí hay algunas cosas que debes saber.

En primer lugar, como mencionamos anteriormente, las emociones son estados transitorios (es decir, no duran para siempre). Cada emoción conlleva un gasto energético, por lo cual nuestro organismo siempre tiende a volver a un estado de equilibrio. Este es el proceso automático de autorregulación; sin darnos cuenta, nuestro organismo siempre se está autorregulando. Es por esto que cuando nos enojamos o pasamos un mal rato, en general, somos capaces de sentirnos mucho mejor al tan solo dejar pasar un periodo de tiempo.

Otro aspecto importante es que cada emoción genera en nosotros una reacción, y esa reacción puede disminuir (o aumentar) la intensidad de la emoción. Por ejemplo, en algunos casos la ansiedad que sentimos antes de un examen o evaluación nos moviliza a estudiar y prepararnos. Al sentirnos cada vez más preparados, la ansiedad disminuye. Esta es otra manera automática de regular nuestras emociones. La mayoría de las veces no nos damos cuenta de la manera en la que nuestras reacciones regulan nuestra emoción.

Por último, es muy importante entender que es posible aprender y practicar estrategias para regular nuestras emociones de tal forma que nuestra manera de experimentarlas sea más placentera y adaptativa. En las siguientes secciones profundizaremos este punto.

Otro factor a tomar en cuenta es que la regulación emocional puede ser un proceso individual o social. Esto es muy importante, ya que nuestro entorno social, incluyendo nuestras relaciones con amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc., tiene un impacto muy significativo en nuestras emociones y en cómo las regulamos. No somos islas; vivimos en comunidad y nos necesitamos los unos a los otros.

Por una parte, cada persona regula sus propias emociones a través de diversos mecanismos y estrategias internas, algunas automáticas (la autorregulación emocional) y otras más intencionales (como el aprendizaje y uso de estrategias y técnicas de regulación emocional).

¿Qué es el trabajo en equipo?

El autor John R. Schermerhorn, especialista en comportamiento organizacional, expresó en su libro "Administración" (2004), que el trabajo en equipo se trata de una labor en conjunto que realizan las personas para lograr los objetivos de una organización. La sinergia es un beneficio adicional de este tipo de trabajo, pues se crea un todo que es mayor que la suma de sus partes.

El término sinergia surge del latín *synergia*, que a su vez deriva de la palabra griega *synergos* que se traduce como "trabajar juntos" o "colaborar". En este sentido, la sinergia es útil para conectarse, comunicarse y colaborar de forma efectiva con otras personas. Por tanto, es un aspecto esencial para que el equipo haga uso de sus recursos empleando todo su potencial.

Bibliografia:
https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/tejo

RECURSOS:
Físicos:

- Canchas de tejo, tejos, mechas, incentivos.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas, profesionales.

RESULTADOS:
Cualitativos

11/01/2025: Los participantes lograron identificar emociones como la ansiedad, la frustración y la euforia durante la actividad, reflexionando sobre cómo estas impactan sus comportamientos, se implementaron técnicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda y la pausa reflexiva, que fueron aplicadas exitosamente en momentos de presión durante el torneo. La dinámica grupal promovió la comunicación asertiva y el apoyo mutuo, fortaleciendo el sentido de comunidad entre los participantes, los equipos desarrollaron estrategias conjuntas para superar los desafíos, lo que fomentó el respeto por las ideas y habilidades de los demás.

Durante las sesiones de reflexión, los participantes compartieron aprendizajes clave sobre cómo manejar emociones intensas y cómo aplicar estos conocimientos en su vida cotidiana. Se evidenció una mayor disposición para implementar técnicas de afrontamiento aprendidas en futuros desafíos, mejorando su capacidad de resiliencia.

La actividad cumplió con los objetivos planteados, proporcionando un espacio lúdico-terapéutico en el que los participantes pudieron trabajar en su desarrollo personal, mejorar sus relaciones sociales y fortalecer su bienestar emocional a través del manejo efectivo de la ansiedad y el disfrute del ocio productivo.

12/01/2025

Se da continuidad al torneo de turmequé en el cual, se llevó a cabo los encuentros pendientes dando cumplimiento con los objetivos establecidos. La iniciativa tuvo como fin continuar incentivando la integración, el trabajo en equipo y manejo emocional, y el desarrollo de habilidades y destrezas básicas para la adecuada ejecución. Los participantes que asistieron demostraron un alto nivel de competencia sana, Asimismo, los ciudadanos manifestaron que su participación en estos torneos les ha permitido avanzar en la adquisición de herramientas y estrategias en afrontar situaciones que pasan en el diario vivir, mencionan que gracias a estos espacios logran regular esas cargas negativas por la cotidianidad en el servicio de comunidad de vida.

Por otra parte, gracias estos espacios a partir de actividades de interés de los ciudadanos no solo se pretende prevenir estados de sedentarismo, si no el reconocimiento de su tiempo libre implementado en su diario vivir acciones productivas que aportan a su proceso y crecimiento de desarrollo personal.

Cuantitativos
1101/2025 Se contó con la asistencia de (19) personas, 17 ciudadanos se identifican con genero masculino y 2 de enero femenino, 6 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.
12/01/2025 Se contó con la asistencia de (12) personas, 10 ciudadanos se identifican con género masculino y 2 de enero femenino, 5 de ellos perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Torneo relámpago turmequé
Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 11/01/2025
Actividad transversal





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Torneo relámpago turmequé
Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 12/01/2025
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: Torneo relámpago futmegré

4. Fecha: 11/01/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79957635	Julio Cieva	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	52378989	Cristina Salcedo	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80236354	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1030544452	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Maricela B	
5	CC	80323883	Gaspar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80913495	JESUS Pickardo	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					JESUS Ricardo	
7	CC	79879200	Alex Cardenas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	10532108	Omar Pantoja	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79769129	Helberth Guaqueta	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1014762440	Jhoan David Tapias Nieto	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jhoan Tapias	
11	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79995804	Jair Reyes	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jair	
13	CC	79324180	JUAN NOVOA	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79995804	Jair Reyes	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jair	
15	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1032477602	ALVARO ALZATE	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1019045113	Haley Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	80003464	Oscar Martinez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	8190362	Francisco Ulido	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20																

13. Nombre del responsable: Angye Paola Moreira S

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_s_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Torneo relámpago fulmegré

4. Fecha: 12/01/2025

5. Hora: 02:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79374180	JUAN MOTTA	58	No aplica.	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79378790	Ivan Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79957635	Julio Cina	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	52379789	CRISTINA Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica.			X						
6	CC	7995804	Sary Lopez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC.	10103584	Carlos Zuñiga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1140945113	Arley Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80003476	Oscar Marquez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC.	8140302	Francisco Julio	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica.	No aplica.	No aplica			X						
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_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:** 12/01/2025	**HORA:** INICIO: 9:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yeimy Lorena Guevara
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro "soñar no cuesta nada"		

OBJETIVO GENERAL:
Reflexionar sobre los dilemas éticos, emocionales y sociales presentados en la película *Soñar no Cuesta Nada*, promoviendo el desarrollo personal de los participantes mediante el análisis crítico, el ocio productivo y la identificación de estrategias para manejar la ansiedad y las decisiones difíciles en la vida cotidiana.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Promover el desarrollo de habilidades de reflexión y autorregulación emocional frente a situaciones de estrés.
- Fomentar la empatía y el entendimiento de las emociones y circunstancias ajenas como herramientas para el fortalecimiento interpersonal.
- Brindar un espacio para el ocio productivo que fomente el aprendizaje y la introspección desde una experiencia cinematográfica.

METODOLOGÍA:
La actividad se enfoca en la metodología lúdico terapéutica. La actividad será estructurada en cuatro momentos: introducción, proyección de la película, discusión grupal y cierre reflexivo. A lo largo de la actividad se emplearán dinámicas participativas que integren elementos lúdicos y terapéuticos, con énfasis en el manejo de la ansiedad, la reflexión ética y el aprendizaje emocional, lo anterior bajo la linea de atención III fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. Con los y las ciudadanas que deseen asistir.

Adecuación
Se dispondrá de elementos como video Beam, pendón para proyectar, computador y sillas, lo anterior para dar inicio al taller, el cual pretende generar un espacio de reflexión entre los asistentes, se convocará a las personas que deseen hacer parte del espacio con el apoyo del grupo de promotoría.

Primer momento: Este momento inicia con una breve introducción sobre la trama de la película y su contexto histórico, explicando el enfoque ético y emocional que se abordará durante el cineforo. Los participantes serán guiados en un ejercicio breve de relajación para reducir tensiones iniciales y fomentar un estado receptivo. Posteriormente, se realizará una actividad de lluvia de ideas para explorar las expectativas y emociones relacionadas con la temática de la película.
Esta fase prepara emocional y mentalmente a los participantes, generando un ambiente de confianza y apertura para la actividad. Además, permite identificar posibles ansiedades previas y establecer un enfoque compartido hacia el aprendizaje.

Segundo Momento: Durante la proyección, se proporcionarán preguntas clave enfocadas en los dilemas éticos, las decisiones bajo presión y las consecuencias emocionales de los personajes. Se animará a los participantes a tomar notas sobre las escenas que les generen mayor impacto emocional o que consideren relevantes para el análisis posterior.
La película sirve como un catalizador para que los asistentes identifiquen paralelismos entre las situaciones de los personajes y sus propias experiencias, estimulando la introspección y el pensamiento crítico.

Tercer momento: Tras la proyección, se abrirá un espacio de diálogo grupal moderado por el psicólogo. Se abordarán temas como la ambición, las decisiones bajo presión, el manejo de las emociones y las consecuencias éticas de las acciones. Los participantes serán animados a compartir sus reflexiones, aplicando las guías de observación. Dinámicas como "El espejo de los valores" fomentarán la identificación de los valores éticos presentes en la película y su aplicación en la vida cotidiana.
Esta etapa promueve el aprendizaje colectivo, la empatía y el reconocimiento de perspectivas diversas. También facilita el manejo de emociones relacionadas con situaciones complejas, al permitir que los participantes expresen y analicen sus sentimientos en un ambiente seguro.
Posteriormente se realizará el cierre del espacio.

Reacondicionamiento del espacio
Se pedirá a los participantes apoyo para la reubicación de los elementos utilizados.

TEMAS

Pelicula "soñar no cuesta nada"
La historia de los soldados que aparecen en la película de Rodrigo Triana y la de los 144 militares que fueron condenados por el caso de la guaca de las Farc es similar. Todos sufren el mismo drama, son excéntricos y hasta albergan los mismos sueños.
La película se desarrolla en la selva colombiana, donde reina la guerilla de las FARC. Se trata de un grupo de 30 soldados colombianos que están en busca de ciudadanos norteamericanos detenidos por las FARC. Así, al principio de la película se puede descubrir a los cuatros protagonistas que son Porras, Perlaza, Lloreda y Venegas. Todos son soldados del Ejército Nacional de Columbia. Se encontraron en un bar donde están soñando con mujeres muy guapas a pesar de que no tengan algún dinero, pero, como uno lo dice « Soñar no cuesta nada » ...
Mientras están buscando a los "gringos", descubren un campamento desierto en el que encuentran armas escondidas por las FARC, pero sobretodo caletas que contienen unos millones de dólares. A partir de ese momento, todo va complicándose. En efecto, en vez de entregar al dinero a las autoridades del Ejercito, deciden compartirse el dinero y ocultar el descubrimiento. Aun el Teniente acepta y comparte el dinero entre todos los soldados, excepto a uno : Porras, que se niega a aceptar su parte del dinero...
Este descubrimiento va a tener consecuencias inmensas que podemos ver a lo largo de la película mediante varios episodios humorísticos y satíricos. Así, por ejemplo, se nota la organización de una especie de «mercado negro » en el campo en el que se venda una radio en cambio de unos millones de dólares... Se nota también la pérdida del valor del dinero : enciendan un fuego con dólares, juegan al póker con apuestas que alcanzan los 3 millones.
Sin embargo, después de algunos días, los soldados bien toman consciencia de que todos estos dólares sirven para nada en la selva. Las autoridades se niegan a aceptar el regreso de la fortaleza Destroyer y así, harto de esperar, un soldado decide lastimarse con su propia arma para que puedan quitar la selva y volver en la ciudad para disfrutar.
Después de haber escapado a una requisa con mucha suerte, obtienen un permiso de un día, durante el cual todos (excepto Porras) van a gastar su dinero. Algunos lo gastan en ropa y restaurantes lujosos o también se vuelven en el bar donde se encontraban en el principio de la película para poder disfrutar de las mujeres guapas, y Perlaza de su amada con la que quiere casarse. Consigue pasar la noche con ella, pero al despertarse se da cuenta de que su « mujer » había desaparecido. No es necesario precisar que ella se fue con el dinero a avisar a las autoridades. Desenmascarados, los soldados están detenidos unos tras unos y condenados a varias penas.
Todos, salvo a Porras, que se había negado a aceptar el dinero desde el principio, quien permanece libre porque las autoridades encontraron nada pero también porque denuncio a sus « amigos ». Al fin de la película, nos enteramos de que en realidad había escondido algunos dólares en la selva y que desde el principio había indicado el lugar a su mujer en una carta. Así, es el único que va a aprovechar de este dinero.

¿Qué es la honestidad?
La honestidad se entiende como un valor moral, es decir, como una conducta que se muestra dada la relación social establecida por los sujetos y que se valora positivamente por parte del conjunto de la sociedad.
Así, consideraremos personas honestas a los sujetos que son capaces de mantener una relación interpersonal de confianza, sinceridad y basada en el respeto mutuo, que pueden expresar realmente lo que sienten y actuar conforme a estos pensamientos, pese a no ser lo que espera la sociedad.
Esta honestidad se ejercerá tanto de modo interior como exterior, dicho de otro modo, el sujeto actuará de forma honesta y realmente lo hará pensando que es la mejor manera de hacerlo. Por tanto, vemos una doble valoración, la honestidad como hemos dicho es un rasgo valorado como positivo, puesto que contrariamente mentir se considera una conducta negativa, pero a veces ser honesto y decir o actuar como uno cree conveniente puede generar malas opiniones en el resto de población si no es lo que se esperaba o lo establecido como adecuado.
Características de las personas honestas
Teniendo en cuenta cÓmo se define la honestidad, entenderemos que las personas honestas son sujetos que dicen, lo que piensan, que actúan según lo que opinan o creen y que, por tanto, tienden a no mentir o engañar. Diremos pues que expresan la verdad, entendida no como la realidad, sino como su propia verdad, lo que realmente piensan.
Así existen algunas características, comportamientos, que nos pueden ayudar a identificar si una persona es honesta, si normalmente dice lo que piensa. A continuación pasaremos a mencionar algunos de los rasgos más destacables de las personas honestas.
1. Coinciden sus distintas expresiones
Veremos como su conducta, su lenguaje, su pensamiento y su estado emocional como un onjunto cohesionado; no se contradicen. Así, observamos que estos sujetos son honestos en sus distintas

expresiones, y que todas van en un mismo sentido. Esta coherencia y falta de contradicción también ayuda a considerar que el individuo dice la verdad, lo que realmente piensa.

2. No hacen nada que no les guste

Pese a considerarse un rasgo positivo a nivel social, vemos que en ocasiones la honestidad puede romper con lo socialmente correcto o establecido. A veces se valora como correcto actuar por compromiso, es decir, realizar una acción que realmente no queremos hacer, no nos apetece, pero nos vemos "obligados" a hacerla para quedar bien.

3. No seguirán en una relación en el que no quieren estar

Relacionado con el punto anterior, del mismo modo que no harán nada que no les apetezca hacer, tampoco seguirán con una relación en la que realmente no estén a gusto, relaciones tanto sentimentales como de amistad. Si los sujetos honestos perciben que la relación ya no les llena, aunque no haya un motivo aparente, preferirán ser sinceros con la otra persona y consigo mismo y terminar con el vínculo de unión.

4. Se muestran tranquilos mentalmente

Al actuar según lo que piensan y creen, evitan que aparezca en ellos una disonancia cognitiva que les generaría malestar y reducen la probabilidad de que surja intranquilidad mental. El sujeto está en calma con su manera de comportarse, ya que, pese a no ser siempre las adecuadas o más aceptadas socialmente, respetan lo que realmente piensan u opinan de ellos mismos.

Al final, actuar de forma contraria a lo que queremos o nos apetece hacer, aunque la finalidad sea no dañar a otra persona, produce en nosotros un malestar y una sensación de no conformidad con cómo nos hemos comportado, repercutiendo así en nuestro propio estado.

5. Cuentan con relaciones verdaderas

El malestar que les genera la falta de honestidad, hará, como ya hemos dicho, que mantengan las relaciones con las que realmente están a gusto y traten de cuidarles siendo sinceros, respetuosos y valorando la confianza como una de las características primordiales, dado que, del mismo modo, que ellos no mentirán pedirán lo mismo a sus amistades o parejas.

De esta forma, no son personas que cuenten con muchas relaciones de amistad o estén vinculados con muchas relaciones sociales, sino que prefieren tener pocas, pero de calidad, vínculos verdaderos en los que ambos integrantes sean sinceros y se sientan satisfechos.

6. Cumplen con sus compromisos

La necesidad que muestran por mantener la concordancia entre lo que dicen y lo que hacen, deriva en una mayor probabilidad de que cumplan los compromisos. De esta manera, el punto relevante, o que ellos consideran como más importante, no son las consecuencias que genera cumplir el compromiso o la promesa, sino el hecho en sí de cumplirlo, que supone ser honesto con lo que dijeron y prometieron. Esta conducta hace que aumente su valoración favorable a nivel social, dado que realizan lo que dicen que harán, aunque el propósito último sea evitar su propio malestar.

7. No se dejan influir por el ambiente

Dada la importancia que dan a la honestidad, será muy difícil que personas de su alrededor logren incluirlos y convencerlos para hacer una conducta antisocial, en contra de sus creencias o de sus valores, es decir, actuar de manera deshonesta. Así, aunque puede que la conducta les beneficie en ciertos aspectos, no participarán en ninguna acción que suponga mentir. De esta forma, serán sujetos con tendencia a cumplir la normativa y leyes establecidas.

8. Tratan que su entorno también sea honesto

Ya hemos mencionado, no mienten ni aceptan que su entorno mienta, valorando pues la deshonestidad como un rasgo muy negativo, razón por la cual tratarán de enseñar, de dar ejemplo, a su entorno para que logren ser más honestos. Actuarán como modelos de las personas que conocen instigando y contribuyendo a que actúen de modo similar a ellos, que eviten las mentiras, y que su pensamiento y conducta concuerden.

9. Inspiran a su entorno para ser honestos

Vinculado con el punto anterior, su actuación como modelo y su actitud honesta de manera persistente, servirá de inspiración a los sujetos de su entorno, quienes querrán imitar su comportamiento y ser también honestos, actuando según sus pensamientos y creencias, defender sus opiniones desde el respeto o no tratar de engañar o mentir.

Bibliografia:
https://cinele.weebly.com/sonar-no-cuesta-nada.html
https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-honestas

RECURSOS:

Físicos:

- Video beam, computador, sillas.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas, profesionales.

RESULTADOS:

Cualitativos: Los resultados de la actividad del cine foro revelaron un impacto significativo en el desarrollo personal de los participantes. A través del análisis crítico de los dilemas éticos y emocionales presentados en la película *Soñar no Cuesta Nada*, los asistentes lograron identificar valores como la honestidad, la responsabilidad y la solidaridad, reflexionando sobre las implicaciones de tomar decisiones bajo presión. Durante las discusiones grupales, los participantes demostraron una mayor capacidad para evaluar las consecuencias de sus acciones, lo que fortaleció su habilidad para tomar decisiones informadas en contextos desafiantes.

Además, la actividad fomentó el manejo efectivo de la ansiedad y el fortalecimiento de vínculos interpersonales. Las reflexiones compartidas permitieron a los participantes reconocer y validar las emociones propias y ajenas, promoviendo la empatía y una comunicación más asertiva. La integración de un espacio de ocio productivo a través del cine facilitó un aprendizaje introspectivo que los asistentes identificaron como una herramienta valiosa para reducir el estrés y fomentar su bienestar emocional. En conjunto, los resultados reflejan que la actividad no solo cumplió con los objetivos planteados, sino que también proporcionó un marco terapéutico efectivo para la autorregulación emocional y el crecimiento personal.

Cuantitativos: Se contó con la asistencia de 11 personas, de ellos 10 se identifican como hombres y 1 como mujer.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yeimy Lorena Riveros

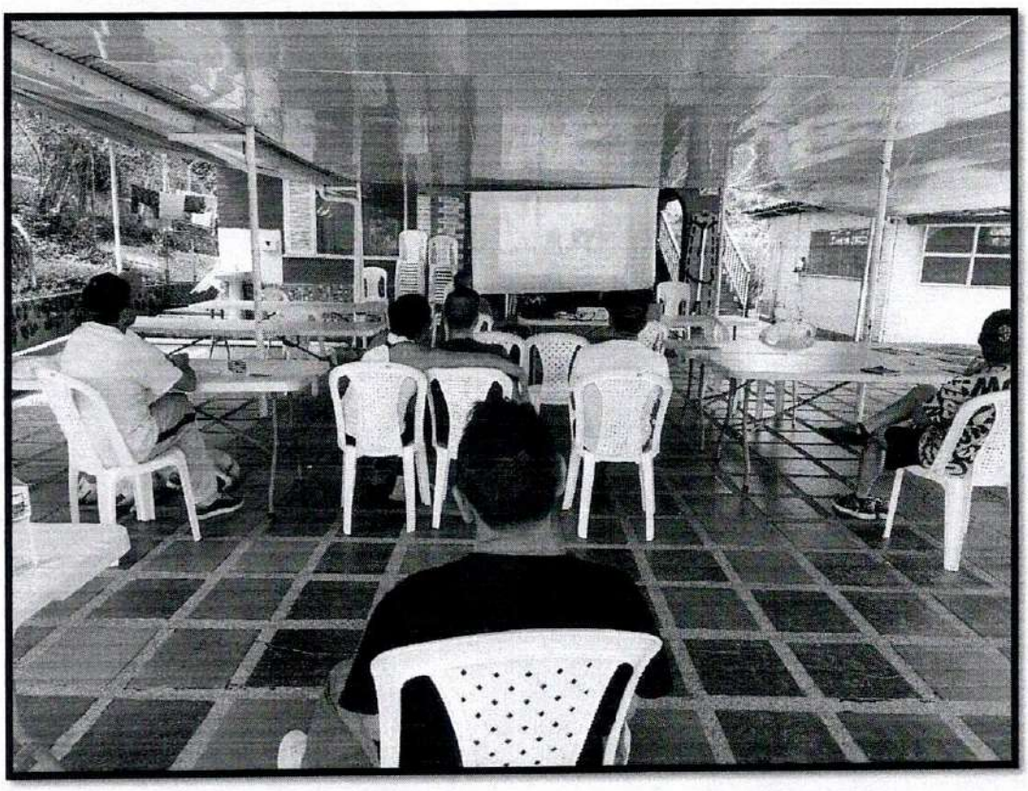
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Hersey Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Cine foro "soñar no cuesta nada"
Línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 12/01/2025
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: Cine foro "Soñar no cuesta nada."

4. Fecha: 12/01/2025

5. Hora: 9:30am.

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	79884692	Alejandro Villamizar	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	10101645	forero quicca	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79239602	Fabio Bayona	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79631342	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79835163	Edwin Borreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	52766328	Sandra Ayala	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79677546	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80721391	Adolfo. montano	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79918641	Alejandro Valero C.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79766074	Fernando ACERO	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1558810	Alejandro. S.	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Yenny Lorena Quecano

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ts_G3_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:** 13,14/01/2025	**HORA:** Inicio: 8:45 am Final: 10:00 am
ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Maria Fernanda Ramírez Carvajal

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller Del Maestro - Poscekts con bisutería

OBJETIVO GENERAL:

- Crear Poscekst con bisutería junto a las y los ciudadanos, permitiéndoles explorar su creatividad en el desarrollo del tejido establecido, generando espacios donde los participantes en el taller descubran y mejoren sus habilidades motrices, basándose en los diseños estipulados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a las y los ciudadanos a conocer los tejidos establecidos para la creación de las manillas con bisutería.
- Crear espacios donde se logre focalizar el tiempo libre de las y los ciudadanos en actividades que les permitan obtener objetivos para el desarrollo de su proyecto de vida.
- Realizar con las y los ciudadanos artesanías innovadoras con bisutería, esto con el fin de generar actividades para un desarrollo personal dentro y fuera de la comunidad.

METODOLOGÍA:

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

Adecuación

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

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad la cual se llevará a cabo en el quisco de casa 1, continuando con una actividad rompe hielo, la cual se trata del juego del ahorcado, la cual se trata de adivinar una palabra por lo cual se les pedirá a las y los participantes que se dividan en dos grupos y ganara el primero que adivine la palabra, esto con el fin de lograr integrar a todos los participantes para un mejor desarrollo del taller, seguido de la proyección de videos donde se les dará a conocer la clase de manillas con bisutería que existen y los diferentes tejidos que se pueden trabajar con base al diseño elegido.

Segundo Momento:

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

Tercer momento

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

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

MOSTACILLA Y BISUTERIA

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

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

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

Mostacilla China

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

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

Mostacillas Checa o Preciosa

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

Mostacilla Rocalla Miyuki

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

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

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

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

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

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

De que están hechas?

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

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

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

Historia Antigua:

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

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

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

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

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

RECURSOS:

Físicos

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

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:

Cualitativos:

13/01/2025

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

Cualitativos:

14/01/2025

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

Cuantitativos:

13/01/2025

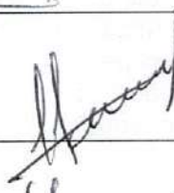
Para este taller se contó con una participación de un total de 8 participantes todos hombres.

Cuantitativos:

14/01/2025

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

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

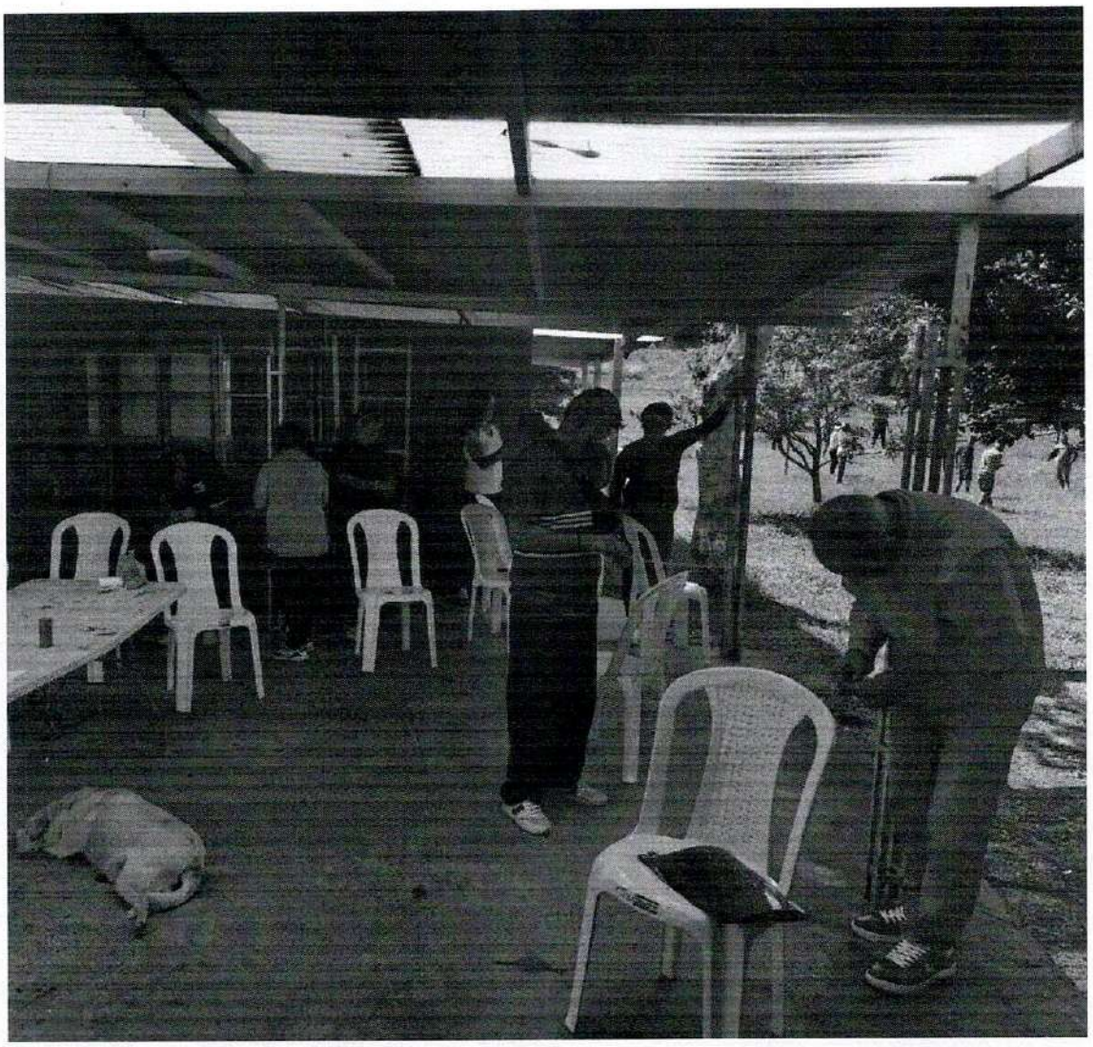
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller Del Maestro - Poscekts con bisutería

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

Fecha: 13/12/2025

TALLER DE INTERES





REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller Del Maestro - Poscekts con bisutería

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

Fecha: 14/12/2025

TALLER DE INTERES





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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: El taller del maestro - Poscerst con bisuteria

4. Fecha: 13/01/2025

5. Hora: 8:45am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79377700	Jhon Cardenas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1032444068	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3		X1449815	Ellin. Perez	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4		3507734	Rodulfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5		1047447535	Ronny Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6		52378789	Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7		052204	Maria Emma	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8		1017597	SHONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9																
10																
11																
12																
13																
14				0												
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernanda Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimento 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. 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: El Taller del maestro - POSCERST con bisuteria | 4. Fecha: 14/07/2025 | 5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de 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	9600459	Nicolas Quintero	61	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	80401369	LUIS PAVILA	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	98585369	Freddy Velasquez	53	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	79359700	Ivan Cardenas	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Fernando Ramirez | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/01/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia Rodríguez Hamón	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Corresponsabilidad.

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar y fortalecer la corresponsabilidad en las y los ciudadanos que hacen parte en la comunidad de vida El Rosario promoviendo la participación activa, el compromiso y la colaboración en la toma de decisiones y la autonomía que aporten al desarrollo individual de los participantes y a la sana convivencia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la comunicación y la participación ciudadana en la comunidad de vida El Rosario.
- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los miembros de la comunidad.
- Orientar en mecanismos de toma de decisiones participativas.
- Promover la responsabilidad y el compromiso de los miembros de la comunidad en la adecuada participación durante el proceso
- Fomentar la sana interacción social entre las y los ciudadanos promoviendo el sentido de pertenencia.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad, estará en marcada en la línea de atención 4 Dinamización de la atención integral basada en Comunidad de vida, se implementará una metodología teórico-práctica, en el cual se brindará un espacio guiado que buscará fomentar la adecuada participación verbal y activa de las y los ciudadanos basado en el respeto por las opiniones de los demás. Adicional, este espacio se fortalecerá en sus habilidades sociales y en realizar procesos creativos, reflexivos y críticos. Por medio de sus experiencias se comprenderán conceptos claves que llevarán a los participantes a percibir la corresponsabilidad como elemento importante y necesario para el desarrollo individual y grupal.

Para esta actividad se realizan 3 momentos las cuales se describen a continuación.

- **Primer momento:** Para el primer momento se acondiciona el aula de artes y se solicita a los participantes observar el espacio el cual se encuentra limpio y organizado y es necesario que el espacio quede de esta misma forma. Durante el primer momento se realiza actividad rompe hielo el cual se trata de un juego de preguntas sobre cultura general; Esto permite a los participantes incrementar su concentración e interés sobre la actividad a realizar. Dentro de este primer momento se logra en los ciudadanos dinamismo, conocimiento sobre cultura general, confianza entre los participantes, concentración e interés por el espacio.
  Luego de esta primera parte, se realiza introducción sobre el tema "corresponsabilidad" por lo cual junto con la participación de los ciudadanos se desglosa el concepto y se aclaran dudas e inquietudes sobre el tema a trabajar, de igual manera se sensibiliza sobre la importancia de asumir el proceso individual con el compromiso que se requiere y así aportar a la sana convivencia. Posterior a conocer los conceptos clave que se trataran durante la actividad se da la apertura al segundo momento.

- **Segundo Momento:** Para el segundo momento se inicia la lectura del primer capítulo Libro "Tiende tu cama" con esto se busca sensibilizar a los participantes en fortalecer la corresponsabilidad en sus procesos individuales que generan impacto positivo dentro del grupo de convivencia. Dicho libro menciona la importancia de tender la cama al despertar, puesto que con esta simple acción se está cumpliendo con la primera tarea del día, al finalizar con la lectura del primer capítulo se incentiva a los participantes en mencionar sus opiniones, dando cuenta en que se mantuvo la atención y el interés. Trabajando en equipo llegaron a conclusiones acertadas como la importancia de cambiar hábitos y mantenerlos, en fortalecer la autonomía y la disciplina, en la satisfacción que genera cumplir con las tareas asignadas y en la sensación de orgullo que esto causa. También dentro de este espacio logran compartir las dificultades que se han presentado hasta el momento de cumplir con los horarios del diario vivir, en el conflicto que mantienen con algunos de sus compañeros, sus opiniones permitieron generar alternativas de mejora. Adicional se brindan estrategias de participación para respetar los espacios y la opinión de todos. Dentro de este momento se logró identificar aspectos importantes para realizar acciones corresponsables que aporten a sus procesos individuales y que fomenten la sana convivencia.

- **Tercer momento:** El último momento del encuentro se solicita al grupo de atención y escucha activa ya que se reproduce en audio el podcast del programa psicología al desnudo capítulo sobre "Hábitos destructivos" https://open.spotify.com/episode/3e9HH5it6TQe1DqTrMtxLu. Durante este momento se logra evidenciar atención activa e interés sobre el tema, al finalizar la reproducción del audio se solicita al grupo realizar sus aportes y opiniones frente a los conceptos que llamaron su atención, mencionan la dificultad que presentan en identificar hábitos inadecuados puesto que reflexionan que su forma de actuar es de manera automática. A continuación, se brinda a los participantes hojas blancas y lápices. Se orienta al grupo de manera practica en la identificación de acciones individuales que afecte la corresponsabilidad y como se ve reflejada dentro de convivencia grupal, algunos de ellos mencionan la puntualidad, levantarse solos al despertar, ser ordenados y limpios o tender mal la cama, para ello se les solicita realizar una lista de 10 hábitos saludables que desean fortalecer y que aportan a la corresponsabilidad en comunidad de vida, para dos personas que no cuentan con conocimiento lector-escritor se les solicita realizar un dibujo de aquella acción que desean mejorar y que aporte a la corresponsabilidad. Luego de esto se socializa las listas de cada uno y se orienta en cómo realizar un registro diario frente a las acciones de mejora y cumplir con su lista de tareas.
  Como cierre se les indica que la hoja que acaban de realizar hace parte del compromiso que adquirieron con ellos mimos al momento en que tomaron la decisión de iniciar proceso en comunidad de vida El Rosario.

- **Reacondicionamiento del espacio:** Se les solicita un aplauso por su participación activa y asertiva, se les recuerda la importancia de ser corresponsables y esto como influye en sus procesos personales. Una vez culminado con el cierre de taller, se les solicitará a las y los participantes dejar organizado el espacio utilizado.

TEMAS

¿Qué es la corresponsabilidad?

La corresponsabilidad es la responsabilidad compartida entre dos o más personas. Puede referirse a:

- A la distribución de las tareas y las responsabilidades.
- La relación de compromiso entre Estado y la ciudadanía para mejorar los servicios del gobierno.
- La responsabilidad compartida por los cuidados de los niños y niñas que debe ser familia, comunitaria y del estado.

La corresponsabilidad es un objetivo importante para lograr la participación igualitaria que les permite a las personas compartan las responsabilidades.

¿Cómo es la corresponsabilidad en la comunidad de vida?

La corresponsabilidad se enfoca en la responsabilidad individual de los ciudadanos para conservar la armonía de la comunidad de vida El Rosario, partiendo de actitudes y actos que promueven la sana convivencia

Crear hábitos saludables
Conozca sus hábitos

Las cosas habituales que hace, desde cepillarse los dientes hasta tomar unas copas todas las noches, pueden convertirse en hábitos. Los comportamientos repetitivos que lo hacen sentirse bien pueden afectar su cerebro de maneras que crean hábitos que más tarde pueden ser difíciles de cambiar. Los hábitos con frecuencia se vuelven automáticos, ocurren sin pensarlo mucho.

"El primer paso para cambiar su comportamiento es crear conciencia sobre lo que hace regularmente", explica la Dra. Lisa Marsch, experta en el área del cambio de comportamiento en Dartmouth College. "Busque patrones en su comportamiento y lo que desencadena los hábitos poco saludables que desea cambiar".

Tal vez come demasiado mientras ve televisión, o fuma junto con un amigo en los descansos, incluso cuando no desea un cigarrillo. "Se pueden desarrollar formas de alterar esos patrones y crear otros nuevos", dice Marsch. Por ejemplo, coma comidas con la TV apagada o reúnase con sus amigos para actividades saludables, como hacer caminatas en los descansos.

Haga un plan

Haga un plan que incluya objetivos pequeños y razonables y acciones específicas que realizará para avanzar hacia ellos.

"Si pasa por la máquina dispensadora en el trabajo y compra comida chatarra todas las tardes, trate de tomar un camino distinto para eliminar esa decisión y lleve un refrigerio saludable de casa", dice Czajkowski. "Siempre que sea posible, haga que la opción saludable sea la opción más fácil".

Piense en lo que cree que necesitará para lograrlo. ¿Cómo puede cambiar las cosas a su alrededor para apoyar sus objetivos? Pueda que necesite abastecerse de alimentos saludables, eliminar las tentaciones o encontrar un lugar especial para relajarse.

Haga que sus amigos y seres queridos participen. La investigación muestra que las conductas de salud de las personas tienden a reflejar las de sus familiares y amigos. Invítelos a unirse, para que le brinden apoyo y lo ayuden a mantenerse en el buen camino.

También es importante tener un plan para los obstáculos. Piense en qué podría descarrilar sus mejores esfuerzos para vivir de manera más saludable. ¿Cómo puede seguir tomando decisiones saludables en situaciones inesperadas, en momentos estresantes o cuando lo tienten los viejos hábitos?

Manténgase en el buen camino

Hacer cosas positivas para sí mismo puede ser emocionante y gratificante. Pero también habrá momentos en los que se preguntará si podrá ser constante.

"Identifique los pensamientos negativos y conviértalos en realistas y productivos", aconseja Marsch.

Mantener un registro puede ayudar. Puede usar un diario, un programa de computadora o una aplicación móvil para anotar cosas como su dieta, ejercicios, niveles de estrés o patrones de sueño. Un estudio de personas que perdieron al menos 30 libras y mantuvieron su peso durante al menos un año descubrió que dichas personas siguieron de cerca su progreso.

"Incluso cuando piense que está a punto de rendirse, no lo haga" dice Czajkowski "Siga su comportamiento. A veces, cuando siente que está fallando es cuando puede aprender más".

Marsch y otros están trabajando en tecnologías digitales, como aplicaciones móviles, que podrían ayudarlo en un momento de debilidad. Su equipo también está usando tecnología para aprender más sobre cómo medir y aumentar la capacidad de monitorear y controlar nuestro comportamiento.

"Mientras más practique el autocontrol, mejor será su desempeño", dice el Dr. Leonard Epstein, que estudia cambio de comportamiento y toma de decisiones en la Universidad de Buffalo. "Desarrolla la capacidad de actuar y reaccionar de otra manera".

Piense en el futuro

Epstein descubrió que algunas personas tienen más dificultades que otras para resistir sus impulsos. Él llama a esto "descuento por demora", en el que se descuentan, o subestiman, los mayores beneficios de esperar en favor de recompensas inmediatas más pequeñas. Esto puede conducir a comer en exceso, abuso de sustancias, beber o comprar en exceso, o un comportamiento sexual arriesgado.

"Puede aprender a posponer la gratificación inmediata a través de pensamientos futuros episódicos, o imaginando vívidamente experiencias o recompensas positivas futuras", explica. "Es una gran manera de fortalecer su capacidad de tomar decisiones que serán mejores para usted a largo plazo".

Epstein ahora estudia cómo usar esta técnica para ayudar a las personas que están en riesgo de padecer diabetes tipo 2 a prevenir la enfermedad.

Centrarse en cómo un cambio puede sanar su cuerpo y mejorar su vida puede ayudar. Cuando deja de fumar, el riesgo de ataque cardíaco disminuye dentro de las 24 horas. La reducción del estrés puede conducir a mejores relaciones. Incluso pequeñas mejoras en su nutrición y actividad física pueden reducir los riesgos de salud y prolongar su vida.

Sea paciente

A veces, cuando intenta adoptar hábitos más saludables, otros problemas de salud pueden interferir.

"Cuando realmente está luchando con estos comportamientos, pregúntese qué más está sucediendo", dice Czajkowski. "Por ejemplo, las condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, pueden estar vinculadas a comportamientos poco saludables".

Un profesional de la salud puede trabajar con usted para abordar cualquier problema subyacente con la finalidad de lograr que el cambio sea más fácil y ayudarlo a tener más éxito.

Nunca está demasiado fuera de forma, demasiado excedido de peso o demasiado viejo para hacer cambios saludables. Pruebe diferentes estrategias hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted.

"Las cosas pueden no salir como se planeó, y está bien", dice Czajkowski. "El cambio es un proceso. Lo que es más importante es seguir avanzando".

Elecciones sabias

Construya hábitos saludables:

- **Planee.** Identifique patrones no saludables y desencadenantes. Establezca metas realistas. Escriba pasos que lo ayuden a alcanzarlas.
- **Cambie su entorno.** Encuentre maneras de hacer que las opciones más saludables sean opciones fáciles. Elimine las tentaciones. Trabaje para lograr cambios en su comunidad, como lugares seguros para caminar.
- **Pida ayuda.** Busque amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos o grupos para obtener apoyo o pida a las personas que se le unan.
- **Ocupe su tiempo con actividades saludables.** Pruebe con ejercicios, un pasatiempo favorito, o pasar tiempo con su familia y amigos.
- **Monitoree su progreso.** Registre cómo las cosas lo ayudarán a mantenerse enfocado y a no cometer descuidos.
- **Imagine el futuro.** Piense en los beneficios futuros de mantenerse en el buen camino.
- **Recompénsese.** Dese una recompensa saludable cuando haya alcanzado un pequeño objetivo o hito, como un masaje o un tiempo para usted.
- **Sea paciente.** La mejora lleva tiempo y recaídas. Enfóquese en el progreso, no en la perfección.

Fuentes:

https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/crear-habitos-saludables
https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2022/07/Mini-guia-para-construir-habitos.pdf
https://www.arlsura.com/demos/salud-mental/files/SM.G1C.04.V1_Anexo_2_Guia_de_programa_estilos_de_vida_saludable.pdf
https://open.spotify.com/episode/3e9HH5it6TQe1DqTrMtxLu

RECURSOS
Físicos:

- Sillas, computador, tablero, papel periódico, marcadores, hojas, lápices.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en el área de trabajo social

RESULTADOS:

Cualitativos.

Durante la actividad los participantes lograron mantener una actitud receptiva y atenta con la información brindada, de igual manera lograron expresar sus pensamientos y opiniones frente al tema presentado, en donde reconocieron la importancia de seguir fortaleciendo en el cambio de hábitos saludables y que esto se vea reflejado en la corresponsabilidad en el cumplimiento del diario vivir y compromiso en el desarrollo personal. Adicional a esto, dentro de este espacio se brindó la oportunidad de continuar fortaleciendo en sus habilidades sociales, en habilidades de conocimiento y concentración lo cual se vio reflejado en la adecuada participación verbal en el dialogo desde el respeto y la comunicación asertiva. Al finalizar logran reconocer la importancia comprometerse con ellos mismos y realizar el proceso con honestidad y responsabilidad, logrando de esta forma hábitos de vida saludables.

Se logra cumplir con el objetivo inicial donde logran fortalecer en el pensamiento crítico y creativo a través de dinámicas que permitieron el reconocimiento propio y el de los demás. Entre los participantes reconocen la adecuada disposición y la participación lo cual fomento un momento de unión y compañerismo. En el

desarrollo de las actividades las y los participantes manifestaron que es fundamental cumplir con el compromiso adquirido al momento de ingresar a comunidad de vida, puesto que es un lugar para cambiar sus hábitos inadecuados y recuperar sus vidas de forma responsable e independiente.

Se motiva al grupo en el habitó de la lectura de libros y la escucha de podcast que aporten a su desarrollo personal.

Cuantitativos

Se contó con la participación de 13 ciudadanos y ciudadanas: 11 hombres y 2 mujeres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sonia J. Ramón

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Corresponsabilidad.

LÍNEA DE ATENCIÓN IV: Dinamización de la Atención Integral Basada en Comunidad de Vida.

Fecha: 13/01/2025

Tipo de actividad: Etapa I





Etapa 1

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

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

3. Tema / Actividad: Corresponsabilidad | 4. Fecha: 13/01/2025 | 5. Hora: 2:00pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1026555891	Diego Romero	26	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Diego R.	
2	CC	1015184358	Alejandro Moreno	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1026552512	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1023944489	Juan Sebastian Caleja	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan Caleja	
5	CC	79761127	Heiberth Figueroa	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	2726226	Jose Ceballos C.	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jose Ceballos	
7	CC	79774358	Henry Sierra	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Henry Sierra	
8	CC	1013 639 054	Yurani Gonzalez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					YURANY	
9	CC	1030547452	Ana Buitrago	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mariela B	
10	CC	80901304	Luis Padilla F	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Luis P.	
11	CC	79795804	Jair Reyes	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jair	
12	CC	1023 [illegible]	Yorman Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	11223264	Jhon Jairo Perdomo	45	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: Trabajadora Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Sonia R. Ramón.

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario	**FECHA:** 13/01/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dependencias		

OBJETIVO GENERAL:
Promover la reflexión sobre las dependencias emocionales, sociales y de sustancias psicoactivas, fomentando el fortalecimiento de la autonomía personal y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables, a través de un taller psicoeducativo

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los distintos tipos de dependencias que afectan la vida cotidiana.
- Identificar las consecuencias emocionales y sociales de las dependencias.
- Explorar alternativas saludables para reemplazar comportamientos de dependencia.
- Fomentar la construcción de un proyecto de vida basado en la autosuficiencia y el autocuidado.

METODOLOGÍA:
La metodología a implementar será la psicoeducativa, con la cual se pretende la construcción de conocimiento a partir de la experiencia personal de las y los ciudadanos, así como también se hará uso de preguntas abiertas, lluvia de ideas y ejercicios de introspección, fomentando la cooperación y el dialogo entre las y los participantes. Este espacio se llevará a cabo a partir de la línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida y se desarrollará con las y los ciudadanos de Etapa 2.

Adecuación
Se adecuará el espacio de la sala de televisión de casa 2, en donde se convocará previamente a las y los ciudadanos a participar de la actividad. Se ubicarán las sillas de tal manera que se pueda propiciar el diálogo y la escucha activa durante el desarrollo del taller. Así mismo se realizará el alistamiento de los materiales a utilizar como las ayudas audiovisuales.

Primer momento
Se iniciará el espacio brindando el saludo de bienvenida a las y los ciudadanos, posteriormente, se indicará el tema a abordar y el objetivo del taller, además se indicarán los acuerdos mínimos a tener en cuenta para el óptimo desarrollo de la actividad. Seguido a esto, se llevará a cabo una lluvia de ideas, en la cual se mencionará la siguiente pregunta orientadora, que buscará identificar los conocimientos previos que tienen los ciudadanos acerca del tema: ¿Qué comprenden por dependencia? se anotarán las respuestas en un tablero acrílico a fin de que estas sean discutidas y socializadas.
Se procederá a brindar una explicación sobre los tipos de dependencia (emocional, social, de sustancias) y sus características, así como también las afectaciones que puede generar en la vida de las personas y las causas o factores asociados a desarrollar algún tipo de dependencia. Así mismo, se indicarán algunas de las estrategias a implementar para reconocer si se presenta algún tipo de dependencia y de qué manera es posible afrontarlas.

Segundo momento
Durante el segundo momento se llevará a cabo un ejercicio en grupos pequeños, en donde cada grupo recibirá una situación relacionada con algún tipo de dependencia. Deberán reflexionar sobre cómo afecta esa dependencia a la persona y qué alternativas existen para afrontarla. Adicionalmente, cada grupo deberá exponer la situación que le correspondió y las reflexiones que lograron realizar. Posterior a generar el espacio de escucha activa, se darán a conocer las consecuencias de las dependencias y cómo enfrentarlas. Se introducirá el concepto de autonomía personal y se presentarán algunas estrategias de afrontamiento (establecimiento de límites, búsqueda de apoyo, técnicas de autocuidado).

Tercer momento
Para finalizar, se realizará la dinámica de "Carta al futuro", en la cual cada participante escribirá una breve carta a sí mismo en la que refleje un compromiso personal para trabajar alguna de sus dependencias, además se llevará a cabo una práctica de relajación y respiración consciente, en la cual se realizará una reflexión guiada acerca de las dependencias y la importancia del autocuidado y de identificar dichas dependencias a fin de poder buscar ayuda e iniciar el proceso para afrontarlas de manera saludable.
Se culminará la actividad solicitando a cada participante que comparta una palabra clave, reflexión o frase que le haya aportado a su proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Reacondicionamiento del espacio
Se solicitará a las y los participantes la colaboración para la reorganización de los espacio y ubicación de los elementos utilizados.

Temas
Dependencias
Existen algunos síntomas y signos que deben ponernos en alerta como indicadores de una relación de dependencia emocional. Para evaluar la situación de una pareja, podemos fijarnos en las siguientes características:
Se antepone el bienestar del otro y sus deseos
El dependiente actúa como si las necesidades, la comodidad y el placer de la otra persona estuviesen por encima del suyo propio, y sólo disfruta a través de la otra persona. Las propias necesidades quedan en un segundo plano y pueden llegar a desatender sus obligaciones laborales o familiares, así como sus relaciones sociales.
Idealización del otro
La persona dependiente sobrevalora las cualidades de la pareja y no es capaz de ver los aspectos más negativos, asumiendo que su pareja es maravillosa, perfecta y no se equivoca nunca. Por ello, puede llegar a exigir a los demás un trato privilegiado hacia su pareja.
Complacencia y evitación del conflicto
La persona con dependencia emocional tiene una actitud complaciente y evita al máximo el conflicto con la pareja. Tiene comportamientos como:
- Suele pedir «perdón» a su pareja cuando ésta se enfada, aun sabiendo que no es responsable del enfado.
- Realiza actividades que no son placenteras para ella, o que incluso consideran inapropiadas, sólo para agradar a su pareja.
- Justifica los enfrentamientos, las críticas de su pareja, los abusos, incluso la violencia física o psicológica, y los minimiza como comportamientos «normales» en una relación.
- Considera las infidelidades de su pareja como un mal menor, incluso necesario, para mantenerla.

Angustia o miedo exagerado a la separación
El dependiente emocional siente una inmensa tristeza ante la posibilidad de que se rompa la relación con su pareja, se agobia por la necesidad que tiene de estar constantemente con ella, y aparece un miedo irracional al abandono en forma de sospecha permanente de que la otra persona está pensando en poner fin a la relación. Todo ello genera una enorme angustia en la persona dependiente, pero también puede generar un gran malestar y frustración en su pareja.
Baja autoestima
Las personas dependientes presentan una baja satisfacción con ellos mismos, se someten a una desvalorización permanente, sienten no estar a la altura de su pareja y piensan que las relaciones anteriores a ella le resultaban más satisfactorias.
Modificaciones del comportamiento
En las personas dependientes aparecen cambios notables en la forma de ser y de actuar al estar en pareja, pueden modificar su rutina y sus gustos, y llegar a inhibir aspectos fundamentales de su personalidad. Así, la identidad puede llegar a diluirse al adoptar posiciones de sumisión para mantener la cercanía del otro. También alteran sus hábitos de ocio y organizan todos los planes junto a su pareja, a menudo según los gustos y apetencias de ésta, distanciándose de su entorno social, incluso familiar.
Muestras de afecto continuo
Las personas con dependencia emocional buscan indicios de cariño y necesitan comprobar permanente el buen estado de la relación de pareja. Sufren angustia y ansiedad si no reciben la atención que buscan, un elemento que erosiona mucho la relación, ya que esta necesidad es insaciable. Y, a pesar de los esfuerzos de la pareja por satisfacer sus demandas de atención, pueden sufrir celos exagerados de forma constante.
Sentimientos de culpa
Los sentimientos de culpa aparecen en la persona dependiente cuando la otra parte no se siente satisfecha o contenta, no ha logrado agradar permanentemente a su pareja o después de una discusión con ella. Los dependientes emocionales pueden llegar a sentirse culpables de las desvalorizaciones recibidas e incluso de comportamientos de maltrato hacia ellos.
Control del otro
Los dependientes necesitan controlar la vida de su pareja (móvil, WhatsApp, redes sociales, etc.) para saber continuamente dónde o con quién está, pudiendo llegar a desarrollar una obsesión, para asegurarse de que no van a perder a esa persona.
Miedo a la soledad
Las personas dependientes emocionales con frecuencia prefieren sufrir por una relación tóxica que atravesar una ruptura, ya que no se imaginan su vida sin pareja, aparecen sentimientos de soledad y desamparo, y pueden entrar en un bucle de intentos de recuperar la relación con su expareja. Si el vínculo se rompe definitivamente, puede aparecer el "síndrome de abstinencia emocional", un síndrome asociado a cuadros ansiosos y depresivos ante una ruptura sentimental.
Ruptura con amigos y familiares
El dependiente tiende al aislamiento social, reduce la frecuencia de actividades de ocio con personas allegadas y desatiende las relaciones personales. Es frecuente que se produzcan enfrentamientos, ya que el

entorno sí percibe el sufrimiento y el impacto psicológico que genera la relación y sus recomendaciones no son bien recibidas por la persona dependiente.

Causas de la Dependencia Emocional

El desarrollo de la dependencia emocional se debe a la presencia de diversos factores, se han formulado distintas hipótesis acerca de cómo se origina esta modalidad de interrelación, algunas hacen hincapié en la presencia de relaciones afectivas adversas en la historia vincular de estas personas, y otras hacen referencia al sistema de creencias compartidas por el contexto sociocultural occidental. Las causas más destacables del desarrollo de la dependencia emocional se resumen a continuación.

Tópicos del amor romántico

La dependencia emocional se apoya en los mitos en torno al amor romántico, que dibujan un intercambio de afecto asimétrico y disfuncional, donde se idealiza a un miembro de la pareja y las expectativas acerca de ésta se nutren de creencias irracionales. Algunas de estas ideas compartidas giran en torno a la unidad total, a la complementariedad o mito de "la media naranja", a la omnipotencia del amor o a la justificación de los celos, por ejemplo.

Sobreprotección parental

Las conductas de sobreprotección por parte de algunos cuidadores principales constituyen una modalidad de vinculación que no ofrece a los niños la capacidad de desarrollar su autonomía, una carencia que interfiere en la construcción de su propia identidad. Y, una vez se han generado unos patrones de vinculación determinados, éstos tienden a mantenerse a lo largo del tiempo y a generalizarse a otros tipos de relación. De esta forma, esa excesiva dependencia emocional de la persona con sus progenitores, puede convertirse en el detonante de una relación de pareja disfuncional en la que esa persona sigue el patrón de dependiente emocional.

Dificultades de regulación emocional

Hay autores que apuntan al hecho de que se ha producido un claro descenso en la competencia emocional de los individuos. Un ejemplo de ello es el incremento en la tasa de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, profundos sentimientos de aislamiento, insatisfacción continua o dependencia. Todos estos trastornos generan un intenso malestar, un "yo" inestable y un miedo a la introspección, que acaban convirtiendo a la pareja en la fuente de bienestar e identidad personal.

Vulnerabilidad cognitiva

Las representaciones que un individuo ha elaborado sobre sí mismo y sobre los demás ("Modelos Operativos Internos") son desarrolladas a partir de experiencias afectivas repetidas con figuras relevantes, es decir, están marcados por el estilo de apego. Estos modelos son usados para predecir el comportamiento del otro, actúan como un filtro que influye en la interpretación de las interacciones personales y guían dicha interacción de manera consciente e inconsciente. En sujetos dependientes, los esquemas cognitivos encontrados evidencian creencias sobre la impredecibilidad a la hora de ver satisfechas sus necesidades afectivas y la necesidad de evitar el malestar a expensas de la realización personal.

Cuidados negligentes

Las experiencias vinculares infantiles marcadas por el abandono, la apatía, la desgana o la indolencia de forma continuada por parte de los cuidadores principales, influyen en el desarrollo de esquemas desadaptativos tempranos de desconfianza o abuso. Estos esquemas cognitivos y emocionales están relacionados con un pobre autoconcepto, idealización y búsqueda de necesidades insatisfechas en otras personas, y uso de estrategias de sumisión como forma de evitar el abandono.

¿Cuáles son los síntomas del abuso de sustancias y la dependencia de sustancias químicas?

A continuación, se enumeran las conductas más comunes que indican que un adolescente tiene un problema con el abuso de drogas. Sin embargo, cada adolescente puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:

Drogarse o embriagarse (emborracharse) regularmente
Mentir, especialmente sobre la cantidad de droga que consume
Evitar a amigos y familiares
Abandonar las actividades que solía disfrutar, como, por ejemplo, deportes o pasar tiempo con amigos que no se drogan.
Hablar mucho sobre el uso de drogas o alcohol
Creer que necesita consumir estas sustancias para divertirse
Presionar a otros para que consuman estas sustancias
Tener problemas con la ley
Correr riesgos como, por ejemplo, tener relaciones sexuales riesgosas o manejar bajo la influencia de una sustancia
Recibir una suspensión de la escuela por un incidente relacionado con el consumo de sustancias
Faltar a la escuela debido al uso de sustancias
Sentirse deprimido, desesperado o con tendencias suicidas

Fuente de consulta

Aesthesis. (Sin fecha) *Qué es la dependencia emocional.* https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consiste-dependencia-emocional/

Universidad Internacional de Valencia (Sin fecha) Dependencia emocional: tratamientos y causas. https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/dependencia-emocional-tratamiento-y-causas

RECURSOS:

Recursos físicos

Video beam, reproductor de sonido, computador, hojas blancas, lápices, cinta, tablero acrílico, listado de asistencia, lapicero.

Humanos:

Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS

Cualitativos:

Durante el espacio, las y los ciudadanos se mostraron receptivos y colaboradores, mencionaron la importancia de identificar las dependencias y cómo estas pueden afectar los procesos de crecimiento y desarrollo personal; por otro lado, lograron reflexionar acerca de las dependencias en la historia de vida y cómo es posible afrontarlas y superarlas. A partir de lo anterior, fue posible dar cumplimiento al objetivo de promover la reflexión sobre las dependencias emocionales, sociales y de sustancias psicoactivas, fomentando el fortalecimiento de la autonomía personal y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 2 ciudadanas mujeres, una de ellas se identifica como parte de los sectores LGBTI y 12 ciudadanos hombres 1 de ellos se reconoce como parte de la comunidad. LGBTI. Para un total de 14 participantes.

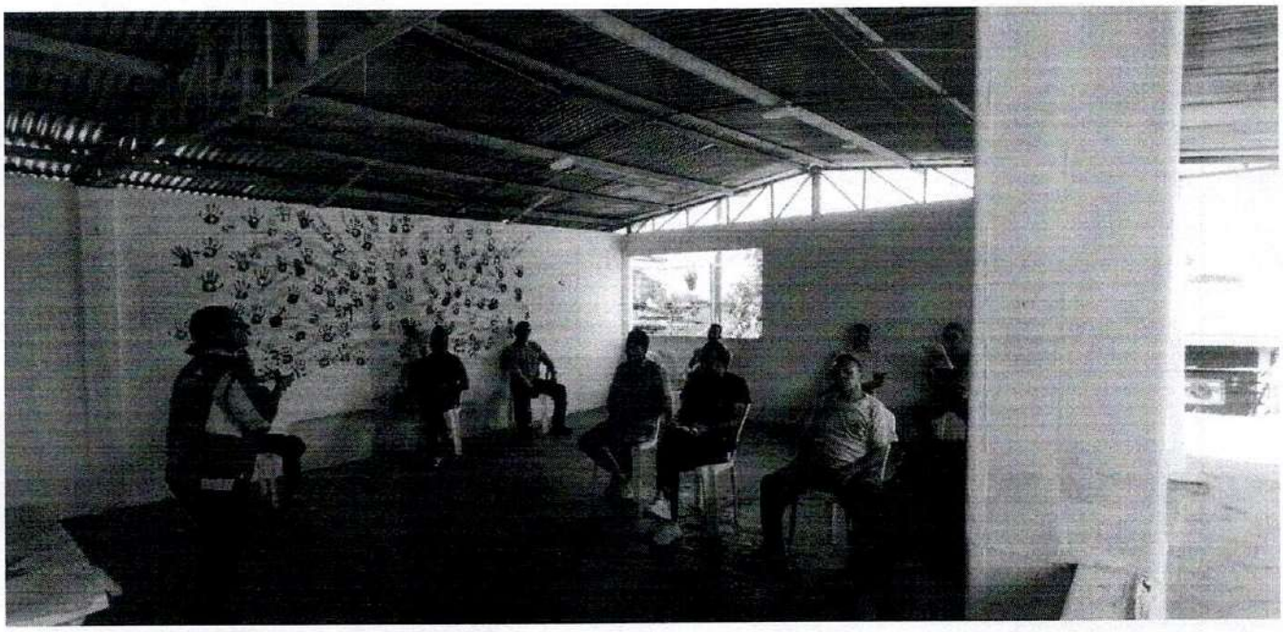
FIRMA DEL RESPONSABLE: Daniela García R

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
Nombre de la actividad: Dependencias
Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida
Etapa 2
Fecha: 13/01/2025





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

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

3. Tema / Actividad: Defendencias | 4. Fecha: 13/01/2025 | 5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52379789	Cristina Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79324180	Juan Motta	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79239602	Fabio Barrera	59	No aplica	No aplica	No aplica			✓						
4	CC	1115068651	Manuel A.	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1016065558	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1015431431	Daniel Castillo	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80904469	Michael Valencia Q.	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1019045113	Arley Arenas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80748939	ANDERSON MUÑOZ	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80504980	Leonardo Fabio Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79869424	Edwin Aponte	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79617546	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Daniela García Ramírez | 14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga | 15. Firma del responsable de la actividad: DANIELA GR

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA:13/01/2025	HORA: inicio:2:00 pm Final: 4: 00 pm
ÁREA Terapia Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Elena Figueroa	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades sociales- Toma de decisiones			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar a los ciudadanos(as) de comunidad de vida herramientas para tomar decisiones de una forma asertiva y estas le ayuden en su experiencia en los diferentes aspectos de su vida.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Que los ciudadanos (as) aprendan a reconocer los factores importantes en la toma de decisiones
- que logren describir las técnicas para toma de decisiones

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller se implementará la metodología psico educativa sobre el tema de toma de decisiones. Inicialmente con charla por la terapeuta ocupacional, La línea de atención es la Iv dinamización de la atención integral basada en comunidad etapa tres.
Adecuación:
Se organizará el aula Gabriel García marques, con las respectivas ayudas audiovisuales

Primer momento:
Se reunirá a las y los ciudadanos en donde se les explicará las generalidades y los siete pasos para tomar decisiones, se divide el grupo de cuatro integrantes donde se les dará una situación para que ellos puedan tomar una decisión

Segundo momento:
Se hace ejercicio con ejemplos con la participación de cada uno de los ciudadanos(as).
Tercer momento
Breve análisis de la película Manos maravillosas con relación al tema " toma de decisiones"
Por ultimo cierre y retroalimentación de la actividad.

TEMAS
Estamos constantemente en contacto con situaciones que nos proponen diversas alternativas y ante las cuales debemos realizar una elección, esta acción comprende llevar a cabo una toma de decisión lo cual corresponde a la selección de un curso de acciones entre alternativas. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad nos ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas. La toma de decisiones implica entonces que conozcamos las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano. Esta habilidad requiere que asumamos ciertas conductas y prácticas que permitan obtener un resultado favorable, así debemos enfocarnos en los elementos relevantes y omitir aquellos que no lo son. Debemos orientar nuestro pensamiento hacia la idea de que los problemas tienen solución, por lo que debemos asumir los mismos como un reto que requieren de tiempo y esfuerzo para su solución, evaluando siempre las implicaciones que pueden tener sus posibles resultados.
Cada vez que tomamos una decisión, la misma debe estar orientada hacia la no violencia, por ello tenemos que entender que ocurre a nuestro alrededor; estudiar las situaciones en las que estamos inmersos nos ayuda a que cada paso contribuya a garantizar el Derecho al Buen Trato. ¡Intentemos tomar la mejor decisión! Es

posible que desarrollemos estrategias y sigamos diversos pasos para alcanzar una adecuada toma de decisiones, con respecto a ello, sigamos el esquema para la resolución de problemas y la toma de decisiones:
• Descubre el problema: Si estudias y evalúas el problema seguro notarás que el mismo surge de la falta de algunas conductas que no estás llevando a cabo, este paso nos ayuda a identificar la importancia que tiene la definición del problema y definir el tiempo y esfuerzo que se requiere para lidiar con el mismo.
Define y plantea el problema: Tómate el tiempo para definir en términos objetivos y solucionables los elementos asociados al problema; identifica qué es aquello que genera molestia, qué de la información contenida en el problema es relevante y establece metas de resolución realista. • Genera propuestas alternativas: Implementa propuestas de calidad que generen alternativas de soluciones posibles. • Toma decisiones: Evalúa las consecuencias positivas o negativas de cada alternativa, compara las posibles alternativas para la solución e inicia un plan de acción.
• Lleva el plan a la práctica y comprueba sus resultados: Orienta el plan en práctica, observa y evalúa cómo se están dando los resultados, es importante que tomes nota del esfuerzo.
Los 7 pasos del proceso de toma de decisiones
Aunque puede haber muchas variaciones leves en el marco de toma de decisiones que circula en Internet, en los manuales de negocio y en las presentaciones de liderazgo, los profesionales suelen usar estos siete pasos.
1. Identificar la decisión
Para tomar una decisión, primero debes identificar el problema que necesitas solucionar o la pregunta que quieres responder. Define tu decisión con claridad. Si no identificas el problema que quieres solucionar correctamente, o si el problema que elegiste es demasiado amplio, descarrilarás el tren de decisiones antes de que parta de la estación.
Si necesitas lograr una meta específica con tu decisión, haz que sea mensurable y oportuna para que puedas determinar con certeza si lograste el objetivo al final del proceso.
2. Reunir la información pertinente
Una vez que hayas identificado tu decisión, es momento de reunir la información pertinente para la elección. Haz una evaluación interna para ver en qué ha tenido éxito tu organización, y en qué ha fallado, en las áreas relacionadas con tu decisión. Además, busca información de fuentes externas, como estudios, investigaciones de mercado y, en algunos casos, evaluaciones de consultores.
Ten presente que puedes sentirte paralizado por un exceso de información; los datos y las estadísticas que parecen aplicables a tu situación podrían complicar el proceso.
3. Identificar las alternativas
Con la información pertinente a mano, identifica las posibles soluciones para tu problema. Suele haber más de una opción para considerar cuando intentas lograr una meta; por ejemplo, si tu compañía está intentando obtener más interacciones en las redes sociales, tus alternativas podrían incluir publicidades pagas, un cambio en tu estrategia orgánica de redes sociales, o una combinación de ambas.
4. Analiza la evidencia
Una vez que hayas identificado las alternativas, pondera los datos a favor y en contra de estas alternativas. Ve qué han hecho otras compañías para tener éxito en estas áreas, y analiza exhaustivamente los éxitos y los fracasos de tu compañía. Identifica los posibles inconvenientes de cada una de tus alternativas, y pondéralos respecto de las posibles recompensas.
5. Elegir entre las alternativas
Esta es la parte del proceso de toma de decisiones en la que tú, efectivamente, tomas la decisión. Con suerte, habrás identificado y tienes claro qué decisión debe tomarse, habrás reunido toda la información pertinente y desarrollado y analizado los posibles cursos que puedes tomar. Estás perfectamente listo para elegir.
6. Actuar
Una vez que has tomado una decisión, ¡actúa! Elabora un plan para hacer que tu decisión sea tangible y alcanzable. Desarrolla un plan de proyecto relacionado con tu decisión, y luego asigna las tareas a tu equipo una vez que se haya implementado el plan.
7. Revisar tu decisión
Una vez transcurrido un plazo predeterminado (que tú definiste en el paso uno del proceso de toma de decisiones) revisa tu decisión con una mirada honesta. ¿Solucionaste el problema? ¿Respondiste la pregunta? ¿Alcanzaste tus metas?
Si lo hiciste, toma nota de lo que funcionó para referencias futuras. Si no, aprende de tus errores cuando vuelvas a iniciar el proceso de toma de decisiones.
Herramientas para una mejor toma de decisiones en una empresa
Según la decisión, tal vez te convenga ponderar los datos con un árbol de decisión. El ejemplo que sigue muestra una compañía que está intentando determinar si debe hacer una prueba de mercado antes de lanzar un producto. Las distintas ramas registran la probabilidad de éxito y el costo estimado, para que la compañía pueda ver qué opción le generará mayores ingresos.

Fuente:
https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:393338ba-f237-46e8-b693-ddff0e948921?viewer%21megaVerb=group-discover

RECURSOS:

Humanos: terapeuta ocupacional y ciudadanos(as)
Materiales: hojas papel iris, marcadores, computador, video bem ,mesas y sillas

RESULTADOS:

Cuantitativos. Se evidencio motivación e interés de los participantes, los cuales opinaron lo siguiente. El tema trabajado es muy productivo ya que nos enseñan a pensar más cuando tomemos una decisión, también nos quedan enseñanzas cuando nos equivocamos en la toma de decisiones.

Por malas decisiones tomadas en nuestras vidas hemos perdido tiempos valiosos y el reconocer que nos hemos equivocado nos permite estas acá en comunidad de vida.

Cualitativos: se obtuvo una asistencia de catorce (14)participantes en total distribuidos así: dos (2) son de género femenino, doce (12) de genero Masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

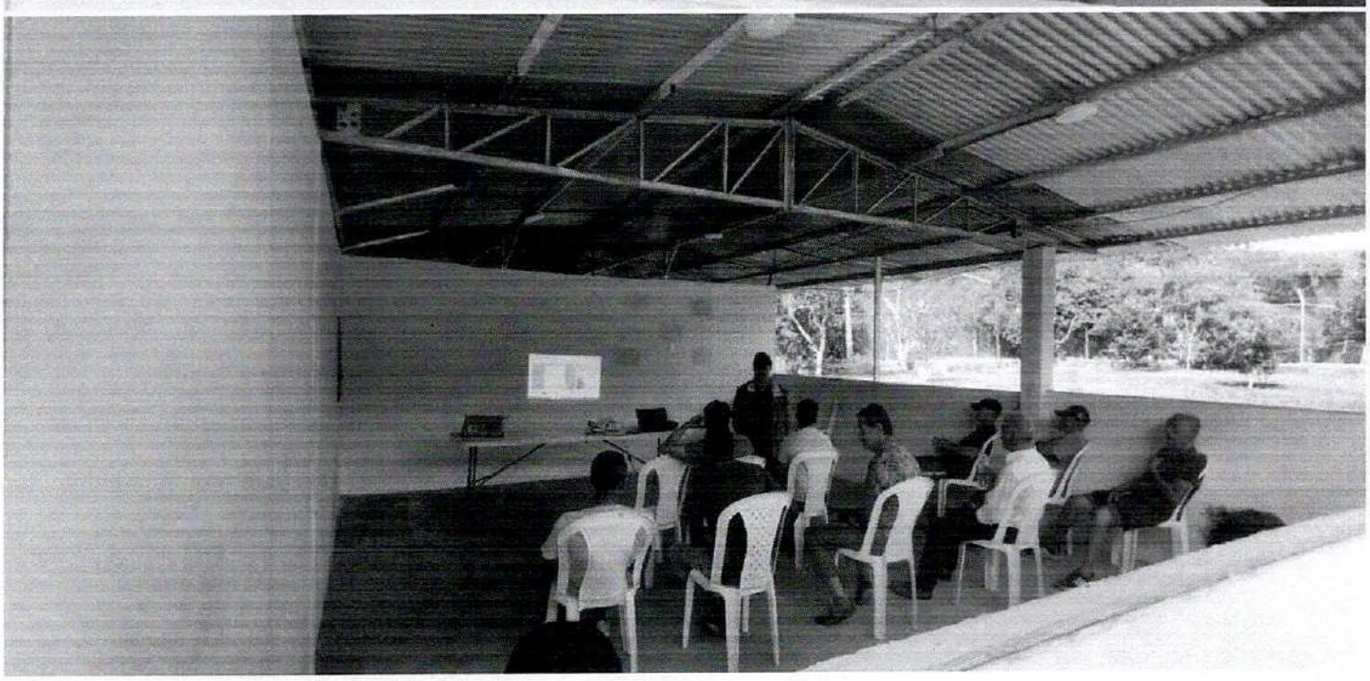
FIRMA DEL COORDINADOR: _____

NOMBRE DEL COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HABILIDADES SOCIALES- TOMA DE DECISIONES
LÍNEA DE ATENCIÓN IV: DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA
ETAPA 3
13/01/2025





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

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

3. Tema / Actividad: Habilidades sociales - Toma de desiciones | 4. Fecha: 13/01/2025 | 5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria				8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	5.824.830	ALEXANDER Ortiz	43	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79631392	Luis Fontecha	59	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	10105564	Carlos Tafur	64	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	10144738	LUIS ALBERTO	42	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	79685313	ERICK NIETO	51	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	52860368	MAYERLI SANCHEZ	44	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	80136370	Juan Carlos Castro	44	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	10532/08	Omar Pinto	70	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	8190362	FRANCISCO Ortiz	68	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	80156855	JHON GOMEZ		NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	19482048	Edgar Rizo	60	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	9858.5368	Freddy Velasquez	53	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	52.766328	Sandra Tejo	45	NO aplica	NO aplica			X						
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_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/01/2025	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 04:00 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Expresión Corporal			

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la expresión corporal en las y los miembros de la comunidad de vida, mediante la práctica de técnicas y ejercicios que promuevan la liberación emocional, la relajación y el bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades para la expresión emocional saludable.
- Reducir el estrés y la ansiedad mediante la relajación y la liberación emocional.
- Fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención IV nombrada: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Introducción y Conexión

1. Bienvenida y presentación: Dar la bienvenida a los participantes y presentar el taller.
2. Actividades de conexión: Realizar actividades para que los participantes se conecten entre sí y con su propio cuerpo.
3. Expectativas para el taller.

Exploración y Expresión

1. Ejercicios de respiración y relajación: Realizar ejercicios para reducir el estrés y promover la relajación.
2. Técnicas de movimiento y expresión corporal: Introducir técnicas de movimiento y expresión corporal para fomentar la creatividad y la autoexpresión.
3. Actividades de improvisación: Realizar actividades de improvisación para fomentar la creatividad y la confianza.

Integración y Reflexión

1. Actividades de reflexión: Realizar actividades para que los participantes reflexionen sobre su experiencia y lo que han aprendido.
2. Compartir y cerrar: Compartir experiencias y cerrar el taller con una actividad final.

Herramientas y Recursos

1. Música y sonido: Utilizar música y sonido para crear un ambiente relajante y estimulante.
2. Materiales de arte: Utilizar materiales de arte para fomentar la creatividad y la autoexpresión.

Adecuación:
Se notifica a los y las participantes que el taller se realizara en quiosco de casa 1, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

Primer momento:
Se dará inicio al taller con la explicación los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar.

Segundo momento:
Se continuará con la explicación y retroalimentación del tema, se realizará un estiramiento para disponer el cuerpo para las actividades a realizar seguido se realizarán movimientos de fluides y de armonía con el fin de que se conecten con su propio cuerpo y reconozcan su alcance en los diferentes movimientos. Se continuará explicando una serie de técnicas para el mejoramiento de la expresión del cuerpo y así fomenta la creatividad y la confianza en sí mismos, se iniciará enfocando el taller en la importancia de la expresión corporal en el diario vivir donde se hablarán temas como el reflejo mi cuerpo al momento de recibir una directriz o dar una respuesta a una pregunta, también se retroalimentará a las y los participantes del aumento de la autoestima al momento de tener una mejor postura corporal y una buena presentación personal

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Seguido se iniciará con una actividad lúdico-recreativa llamada actúa y adivina donde los participantes deberán usar lo aprendido a lo largo del taller, se les entregara a cada participante una papel con una actitud del diario vivir escrita, a lo cual ellos deberán actuarla, con la finalidad que ellos puedan identificar

y reconocer las diferentes formas de expresión corporal que tienen y como deben corregirlas para mejorar sus habilidades sociales y así mejorar su confianza y su autoestima.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

La expresión corporal representa el lenguaje de todo nuestro cuerpo. Gracias a esta, el individuo expresa sus sentimientos, sus emociones, su personalidad a través de su forma de actuar. La expresión corporal es una herramienta fundamental para bailarines, actores, artistas y para cualquier profesional que use la comunicación como herramienta de trabajo.

La noción de expresión corporal apareció a finales de los 60, cuando el cuerpo era considerado como más que un simple "envoltorio ": era percibido como un vector de emociones y de creatividad. Igualmente, en esta época, se desarrolló el discurso sobre la liberación del cuerpo y surgen corrientes que privilegian su expresividad; oponiéndose así a la percepción deportiva del cuerpo.

Hoy en día, y cada día más, este concepto cobra importancia en la vida personal y profesional de cada persona, ya que los estudios confirman que el **90% de la comunicación es no verbal** y física. Esto conlleva un aumento en la conciencia de las personas sobre la importancia de entrenar esta herramienta comunicativa.

Características de la Expresión Corporal

La expresión corporal recurre a las emociones, a los sentidos y a las acciones físicas.

Permite la expresión de una emoción y le da un sentido a través de un movimiento con un objetivo claro: es decir a través de una acción.

Los sentidos son los protagonistas: la intención de una mirada y la manera en la que percibimos un sonido influye en nuestra forma de caminar. Todo está conectado. El movimiento del cuerpo no parte únicamente de una actividad física: se trata de la manifestación de este mismo desde diferentes perspectivas: **psicomotriz, socioafectivo y cognitivo.**

Los **ELEMENTOS** que forman parte de la expresión corporal son:

- **Movimiento:** este elemento considera aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento.
- **Gestos:** estos constituyen movimientos que expresan estados emocionales y poseen una carga significativa. Además, son reguladores de la interacción.
- **Expresión facial:** Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación.
- **Postura corporal:** Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura determinada puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad; las piernas cruzadas desconfianza, etc.
- **Acción:** la suma de todos estos elementos usados con un objetivo claro convierte cada uno de ellos en una acción.

Tipos de Expresión Corporal.

Se pueden citar 5 tipologías de expresión corporal según Ekman y Friesen (1969):

1. Emblemas: son los gestos utilizados que sustituyen el lenguaje verbal. Por lo general, poseen un significado en particular y son expresados de forma consciente. Cualquier parte del cuerpo puede estar involucrada al momento de expresar emblemas. Por ejemplo, un movimiento de cabeza para decir que sí o que no.
2. Ilustraciones: son los gestos que acompañan al lenguaje verbal.
3. Gestos reguladores: son los gestos que favorecen la comunicación y la interacción con otros. Un ejemplo de estos sería extender la mano para saludar o hacer contacto visual.
4. Gestos adaptadores: son aquellos gestos a través de los cuales manipulamos o tocamos una parte de nuestro cuerpo. Estos pueden ser utilizados con el fin de disimular el verdadero estado de ánimo. Por ejemplo, la acción de rascarse es un gesto adaptador.
5. Gestos como muestras de afecto: se asocian a los estados emocionales, pero a diferencia de los gestos adaptadores, son importante para socializar ya que a través de estos, se comunican los sentimientos a otros.

Desarrollar la expresión corporal en nuestra vida privada y profesional ayuda a conseguir los siguientes objetivos:

- Favorecer los procesos de comunicación.
- Estimular y desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Trabajar y coordinar el ritmo interior y el ritmo propuesto de una fuente exterior.
- Desarrollar la percepción, la observación y la escucha.
- Desarrollar la espontaneidad y una actitud desinhibida.
- Mejorar la comunicación a partir del lenguaje no verbal.
- Fomentar el crecimiento personal a nivel interior y una actitud reflexiva, permitiendo la expresión del "yo" intrínseco del individuo.
- Exteriorizar las emociones a través del cuerpo.
- Estimular el conocimiento personal y la comunicación interpersonal.

- Favorecer la aceptación y la valoración de la imagen corporal.

La expresión corporal posee múltiples beneficios, entre los que se destaca el desarrollo de diferentes estrategias para la eliminación del estrés. Igualmente, esta disciplina favorece la autoestima y previene la aparición de trastornos relacionados con la imagen corporal como lo son la anorexia y la bulimia. Por otra parte, la expresión corporal contribuye a mejorar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.

Asimismo, es una herramienta de gran valor que contribuye al desarrollo de la comunicación a través de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento. De esta manera, el individuo tiene mayor facilidad y aumenta su capacidad para la comprensión de otros códigos gestuales y corporales distintos al lenguaje verbal.

La expresión corporal estimula la autoconfianza y la extroversión y puede favorecer así, la pérdida de la timidez.

Por lo general, se le atribuye gran importancia a la comunicación verbal, dejando al margen casi siempre la comunicación no verbal, es decir, dejando de lado todo tipo de forma expresiva que no sea vocal. Sin embargo, la expresión corporal posee una gran importancia tanto en la vida privada como en el ámbito profesional.

En efecto, la expresión corporal es fundamental en el desarrollo de una comunicación efectiva y por lo tanto, para el desarrollo de relaciones sociales más positivas. Cuando dominamos la expresión corporal, podemos actuar de manera más consciente y enfocada hacia nuestros objetivos. Además, podemos empatizar mejor con la gente que nos rodea. Una persona que maneja una gestualidad que no genera ningún malentendido puede ganar más rápidamente la confianza y la simpatía de su interlocutor.

FUENTES

https://www.accionescenica.com/post/la-expresion-corporal

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, cuerda, hojas, lápices.

RESULTADOS

Cualitativos:

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

Cuantitativos:

Ingresan al taller catorce (14) participantes distribuidos de la siguiente manera, un (1) lgtbiq+, trece (13) hombres todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Heriberto Diaz G.

REGISTRO FOTOGRÁFICO
LÍNEA DE ATENCIÓN IV: DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
13/01/2025
EXPRESIÓN CORPORAL





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Expresion Corporal
4. Fecha: 13/01/2025
5. Hora: 02:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79881900	Luis Eduardo Cárdenas	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79379700	Jhon Cardenas	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79918641	Alejandro Velasco Cruz	44	No Aplica	No Aplica	No aplica			X						
4	CC	79885163	Edwin Barreto	46	No Aplica	No Aplica	No aplica			X						
5	CC	80374801	JORGE BETRAN	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1023328697	ANDRES BOGOTA	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1039775	Jesus Mogo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	7696015	wilson Nieto	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1071447535	Ronald Melendez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	5888101	Alejandro. S.	60	No aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1019116640	Jhoan Sanchez Tabares	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1014783	[illegible]	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1032	[illegible]	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1072961028	wilber Saavedra ardila	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano
14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/01/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 p.m. FINAL: 04:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos: sana convivencia en comunidad. Etapa 5.

OBJETIVO GENERAL:

Guiar la formulación e implementación de acuerdos para la convivencia en comunidad con base en el Manual de acuerdos para la convivencia social, fundamentados en los principios de la justicia restaurativa, con el propósito de promover la transformación pacífica y el manejo efectivo de conflictos en los diferentes entornos de interacción social en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la comprensión de los principios de la justicia restaurativa entre los actores involucrados, facilitando un marco teórico y práctico para su aplicación.
- Facilitar espacios de diálogo y reflexión para identificar las causas subyacentes de los conflictos y proponer soluciones integradoras y duraderas.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller de formación, se trabajará con los y las ciudadanos por medio de una metodología lúdica- pedagógica, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre la resolución de conflictos desde una perspectiva pacífica y efectiva, en aras de resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro, así pues, acompañar el proceso de desarrollo personal y social de los participantes a través de talleres interdisciplinarios que promueven habilidades para la vida en su proceso de desarrollo personal, fortalecimiento emocional, integración social y construcción de un proyecto de vida significativo y por lo tanto, promover en los y las participantes el sentido de pertenencia y la interacción positiva entre sus pares desde los valores del respeto y la empatía. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

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

Primer momento: por medio de la actividad de conexión cognitiva "mover y sentir el cuerpo: escucha y reacciona" se genera una disposición en los y las participantes para estar en modo: aquí y ahora, seguido, se les solicita a los participantes que indiquen su nombre y la emoción que están sintiendo en ese momento.

Segundo Momento: los y las participantes comparten por medio de sus saberes previos, conocimientos frente a ¿qué es el manual de acuerdos? ¿qué conocen frente a la justicia restaurativa? ¿qué son los acuerdos restaurativos? ¿qué es un conflicto?

Tercer momento: A partir, de los saberes previos de los y las participantes, y con apoyo del Glosario del Manual de acuerdos para la convivencia y transformación de los conflictos en los servicios sociales, se explican los diferentes conceptos que conforman los acuerdos para la sana convivencia en comunidad.

Cuarto momento: Luego de brindar claridad frente a la implementación del manual en la comunidad, se generan tres grupos de los sitios mayormente concurridos en la casa: habitaciones, comedor y zonas verdes y/o comunes.

Desde estos grupos focalizados, los y las participantes de manera conjunta y según les haya correspondido, deben construir acuerdos para que la convivencia en la comunidad mejore a la vez que, discutirán acciones puntuales que permitan restaurar el daño que se genere por incumplir estos acuerdos en la vía de acciones con sentido pedagógico que promuevan el enfoque restaurativo.

Quinto momento: Cada grupo elige un representante, para que expongan a los demás los acuerdos que creen pertinentes según el lugar que les correspondió, también, se comparten las practicas restaurativas, mientras los demás participantes agregan lo que crean pertinente. De esta manera, se recogen los insumos generados en el taller.

Al finalizar el taller, los y las participantes comparten una frase o palabra que resuma su experiencia en el taller y se felicita a todos por la disposición y recepción con el ejercicio realizado y se invita a

continuar fortaleciendo los lazos de respeto y empatía por medio de la comunicación asertiva en la comunidad.

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:

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

Centro de atención: se refiere al lugar o sede donde se implementan los procedimientos de ingreso, prestación y egreso de los servicios sociales de la Subdirección para la Adultez y constituye un escenario de encuentro entre algunos actores, principalmente personas que habitan la calle, en riesgo, y servidoras(es) públicos, cuya interacción depende de sus vivencias individuales y colectivas, sustentadas en sus historias y creencias, que dan vida a unas prácticas de relacionamiento particulares, que cuando se ponen en escena, pueden dar a lugar a situaciones de conflictividad y conflictos sociales que deben ser atendidos, procurando el respeto y el reconocimiento mutuo de los derechos, fortaleciendo o restaurando los vínculos y la confianza, para la construcción de la convivencia social. "Se constituye como una forma de implementar un servicio que atiende una necesidad o demanda específica aportando en el cumplimiento de los objetivos y la oferta del servicio social".

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

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

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

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

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

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

Servicio social: conjunto de acciones integradas que buscan atender las necesidades sociales identificadas en las ciudadanas y los ciudadanos, familias y comunidades que habitan en la ciudad de Bogotá, en el marco de la protección social, el Sistema Distrital de Cuidado y la integración territorial,

poblacional y diferencial, con el fin de aportar progresivamente a la superación de condiciones de vulnerabilidad, ampliación de capacidades, generación de oportunidades y acciones de corresponsabilidad.

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de papel y lápices.

Humanos:

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

RESULTADOS:

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

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 14 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
0 mujer
14 hombres, entre los cuales 0 se identifican como persona perteneciente a la comunidad LGTBIQ+
Total: 14 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

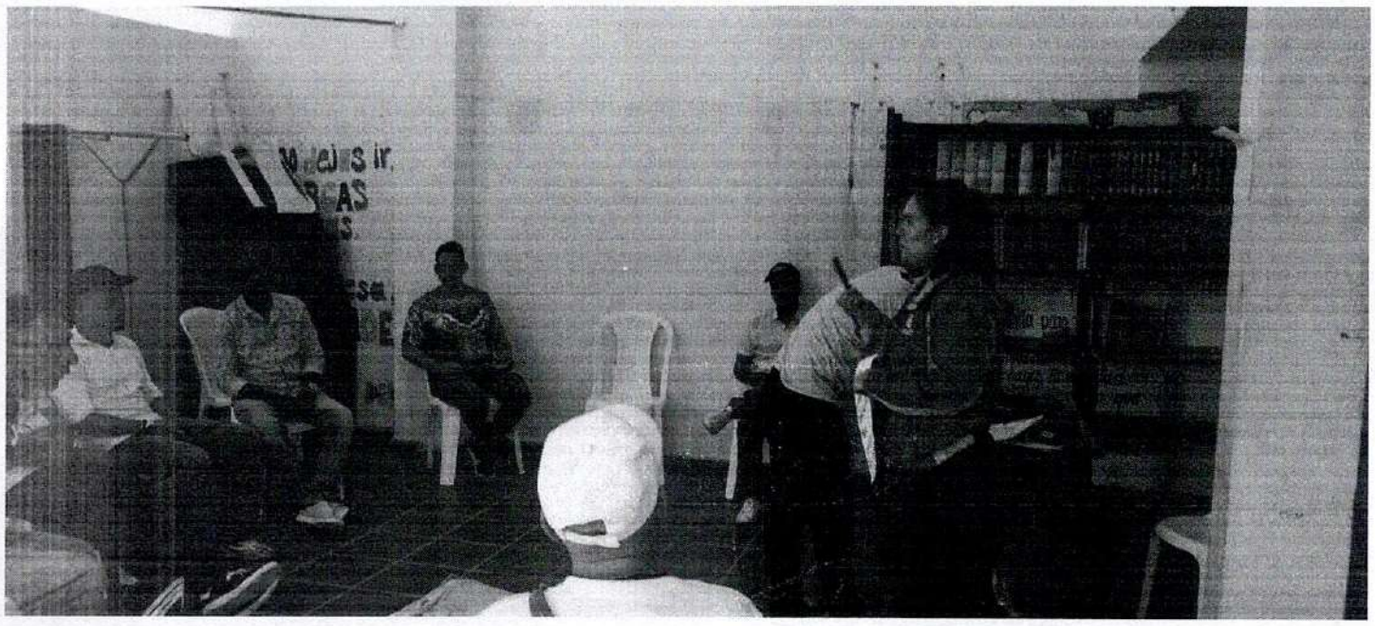
ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos: sana convivencia en comunidad. Etapa 5.

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

Fecha: 13/01/2025

Comunidad de Vida el Rosario





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

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

3. Tema / Actividad: Manual de acuerdos: Sana convivencia en comunidad. Etapa 5 | 4. Fecha: 13/01/2025 | 5. Hora: 02:00 p.m.

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	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	15887732	Diego A Gil Calle	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego A Gil	
2	CC	71755108	Jaime Alberto	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jaime	
3	CC	7976607	Fernando Acevo	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80710391	adolfo montaño	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					adolfo	
5	CC	[illegible]	jonathan patiño	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1136912791	David Navarro	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79660162	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7751203	Giovanny Malaver	55	No aplica	No aplica	No aplica			X					Giovanny Malaver	
9	CC	3507734	Rodolfo Betancur	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	11511489	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
12	CC	80032633	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	94409420	JAVIER NIÑO	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	24427671	Hector Gonzalez	76	No aplica	No aplica	No aplica			X					Hector Gonzalez	
15																
16																
17																
18																
19																
20																

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

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 14/01/2025	**HORA:** Inicio:08:45 am Final: 10: 00 am
ÁREA: Tallerista agrícola	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Hosmar Escobar Ramírez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Elaboración de insecticidas y fungicidas orgánicos.

OBJETIVO GENERAL:

Capacitar a las y los ciudadanos en la elaboración de fungicidas e insecticidas orgánicos con capacitaciones teórico prácticas, promoviendo el uso de dichos productos dentro y fuera de comunidad como aporte a la agricultura orgánica y sostenimiento ambiental y de suelos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de los insumos y proceso de elaboración de los fungicidas e insecticidas para la aplicación en los cultivos de comunidad.
- Brindar conocimientos a las y los participantes en la elaboración de fungicidas orgánicos utilizando vinagre, sal, bicarbonato, jabón y agua y el insecticida a base de ajo, ají, jabón y agua motivándolos a producir orgánicamente y al cuidado de los suelos y el medio ambiente.
- Dar a conocer a las y los ciudadanos las alternativas que tenemos para evitar los productos químicos, haciendo los controles fitosanitarios orgánicamente, fomentando los beneficios del consumo de productos orgánicos.

METODOLOGÍA:

Para la elaboración de insecticidas y fungicidas orgánicos se utilizara la metodología psico educativa enfocados en la línea de atención II promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, la cual permitirá el fortalecimiento de los conocimientos y habilidades en las elaboración de productos orgánicos y los métodos de aplicación a los diferentes cultivos, que esto conlleve a la interiorización y prácticas adecuadas de los productos enfocados desde el taller agrícola.

Adecuación
Se convocará a las y los participantes en el salón "Gabriel García Márquez, se ubicaran las sillas en un semicírculo y una mesa al frente con los insumos y las herramientas que se utilizaran en el desarrollo del taller.

Etapa uno
Para iniciar el espacio, se brindará un saludo de bienvenida y se mencionará el objetivo del taller, así mismo, se solicitará a cada participante que comenté si actualmente se encuentra vinculado al taller agrícola, y si la respuesta es afirmativa deberán mencionar cuáles son los beneficios que identifican de la participación en este espacio, así como la motivación, no obstante, si la respuesta es negativa, deberán indicar cuál es la percepción que tienen de dicha actividad y si en algún momento han desempeñado labores en el área agrícola. Luego de generar el espacio de diálogo y escucha activa se indagará a las y los participantes acerca de los conocimientos previos que tienen respecto a las actividades que se desarrollan en este taller, las cuales se enumerarán.

Etapa dos
Posterior a enumerar e identificar cuáles son las actividades que se desarrollaran en el transcurso del taller agrícola, se procederá a explicar de manera verbal, el objetivo de la elaboración de fungicidas e insecticidas orgánicamente y la importancia de la aplicación dentro y fuera de comunidad de vida, para poder obtener los resultados en el desarrollo de habilidades y conocimientos de la población. De la misma manera, se comentará que para la elaboración de dichos productos los insumos deben ser totalmente orgánicos, los cuales es necesario conocer y saber utilizar a fin de prevenir accidentes o prácticas inadecuadas que pudiesen afectar la salud o integridad. Algunos de los insumos son ajo, ají, sal, bicarbonato, vinagre, jabón, agua entre otros se hace claridad que hay bastantes fórmulas para la elaboración de dichos productos.

Etapa tres
Luego de haber generado la socialización a las y los ciudadanos acerca de la elaboración de insecticidas y fungicidas orgánicos a implementar en el taller agrícola en comunidad y cuál es su uso adecuado, se realiza un espacio de escucha activa donde se les pregunta dudas e inquietudes en el proceso de la

elaboración de dichos productos haciendo las retroalimentaciones respectivas y sensibilizando acerca de los beneficios que puede traer la vinculación al taller agrícola, tales como el control de estados de ansiedad, la óptima ocupación del tiempo, el fortalecimiento de habilidades, capacidades, destrezas y el volver a adquirir hábitos y rutinas, principalmente en el desempeño de una labor o trabajo. Se finalizará el taller invitando a las y los ciudadanos a que adquieran nuevos conocimiento o fortalezcan otros a través de su vinculación al taller agrícola.

Reacondicionamiento del espacio

Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio, sillas recogidas y organizadas y el orden y aseo de manera que quede apto para el siguiente taller.

Temas

Taller agrícola

La agricultura es una de las actividades más antiguas del ser humano y es fundamental para proveernos de alimentos. Sin embargo, con el paso del tiempo y el avance de la tecnología, se han desarrollado diversas herramientas que permiten aumentar la eficiencia y productividad en este campo. La agricultura es una actividad fundamental para la economía de Colombia y del mundo entero. Para llevar a cabo esta actividad, se utilizan diversas herramientas que facilitan el trabajo en el campo y mejoran la productividad.

Fungicidas Orgánicos: Protección Natural para tus Plantas

Un fungicida orgánico es un producto utilizado para combatir enfermedades causadas por hongos en las plantas, pero que está elaborado a partir de sustancias naturales y biodegradables. A diferencia de los fungicidas químicos, los orgánicos son menos tóxicos para el medio ambiente y para los seres humanos, lo que los hace una opción más sostenible para la agricultura y la jardinería.

Cómo funcionan los fungicidas orgánicos?

Estos productos actúan de diversas formas:

Inhibiendo el crecimiento de los hongos: Al entrar en contacto con el hongo, los ingredientes activos del fungicida orgánico interfieren con su desarrollo y reproducción.

Fortaleciendo las defensas naturales de la planta: Algunos fungicidas orgánicos estimulan el sistema inmunológico de la planta, ayudándola a resistir mejor las infecciones.

Modificando el entorno: Cambiando las condiciones del entorno, como la acidez del suelo, se puede crear un ambiente desfavorable para el crecimiento de los hongos.

Ingredientes comunes en fungicidas orgánicos

Extractos de plantas: Como el ajo, el chile, la cebolla o el neem, que contienen compuestos con propiedades anti fúngicas.

Microorganismos benéficos: Como las bacterias del ácido láctico, que compiten con los hongos patógenos por los nutrientes.

Minerales: Como el cobre y el azufre, que tienen propiedades fungicidas.

Beneficios de usar fungicidas orgánicos

Mayor seguridad: Son menos tóxicos para los seres humanos, los animales y el medio ambiente.

Protección de polinizadores: No dañan a las abejas y otros insectos beneficiosos. Mejor sabor y calidad de los cultivos: Los alimentos tratados con fungicidas orgánicos suelen tener un sabor más natural y conservar mejor sus nutrientes.

Sostenibilidad: Contribuyen a una agricultura más respetuosa con el medio ambiente.

Ejemplos de enfermedades que pueden tratarse con fungicidas orgánicos

Oídio: Un hongo blanco y polvoriento que afecta a muchas plantas.

Mildiu: Un hongo que produce manchas marrones o amarillas en las hojas.

Botritis: Un hongo que causa pudrición en las frutas y flores.

Cuándo y cómo aplicar fungicidas orgánicos?

La frecuencia y la forma de aplicación de un fungicida orgánico dependerán del tipo de producto y de la enfermedad que se quiera tratar. Es importante seguir las instrucciones del fabricante para obtener los mejores resultados.

Recuerda: Los fungicidas orgánicos son una herramienta valiosa para proteger tus plantas, pero no son una solución mágica. Para prevenir enfermedades, es fundamental mantener tus plantas saludables, proporcionándoles los cuidados adecuados y evitando el exceso de riego.

Insecticidas orgánicos: Protección natural para tus cultivos

Los insecticidas orgánicos son productos elaborados a partir de sustancias naturales, como plantas, minerales o microorganismos. A diferencia de los insecticidas químicos, estos son menos tóxicos para el medio ambiente y los seres humanos.

Cómo funcionan?

Estos insecticidas actúan de diversas formas:

Repelentes: Alejan a los insectos de las plantas.

Tóxicos: Matan a los insectos por contacto o ingestión.

Disruptores del crecimiento: Interfieren con el desarrollo de los insectos.

Ventajas de los insecticidas orgánicos:

Menos tóxicos: Reducen el riesgo para la salud humana y animal. Más respetuosos con el medio ambiente: No contaminan el agua ni el suelo.

Protección de insectos benéficos: No dañan a los polinizadores y otros insectos útiles.

Sabor y aroma naturales: No alteran las características de los cultivos.

Ejemplos de insecticidas orgánicos:
Piretrinas: Extraídas de las flores de crisantemo, son potentes insecticidas de contacto.
Neem: Extracto del árbol de neem, con propiedades insecticidas, fungicidas y fertilizantes.
Tierra de diatomeas: Polvo fósil que corta el exoesqueleto de los insectos.
Ajo: Su fuerte olor repele a muchos insectos.
Cuándo usar insecticidas orgánicos?
Prevención de plagas: Aplicar de forma regular para evitar infestaciones.
Tratamiento de plagas leves: Efectivos contra un amplio rango de insectos.
Cultivos orgánicos: Esenciales para mantener la certificación orgánica.
Importante:
Leer siempre las instrucciones: Cada producto tiene sus propias recomendaciones de uso.
Rotar los productos: Para evitar que los insectos desarrollen resistencia.
Combinar con otras técnicas: El control biológico y las prácticas culturales complementan el uso de insecticidas orgánicos.
Conclusión
Los insecticidas orgánicos son una alternativa segura y eficaz para proteger tus cultivos sin dañar el medio ambiente. Al elegir productos naturales, contribuyes a un sistema agrícola más sostenible y saludable.

El vinagre:

Es un líquido con sabor agrio que se obtiene de la fermentación de alcohol, como el del vino o la sidra. Esta fermentación convierte el alcohol en ácido acético, que es lo que le da su sabor característico.
Para qué sirve el vinagre?
Cocina: Se usa como condimento en ensaladas, marinados, aderezos y escabeches.
Limpieza: Es un excelente desinfectante y desengrasante natural.
Belleza: Se utiliza en algunos tratamientos capilares y para el cuidado de la piel.
Tipos de vinagre:
Vinagre de vino: El más común, elaborado a partir de vino.
Vinagre de manzana: Con un sabor más suave y ligeramente dulce.
Vinagre balsámico: Con un sabor intenso y dulce, ideal para postres.
Vinagre de arroz: De sabor delicado, utilizado en la cocina asiática.

El ajo

Es un ingrediente muy versátil y con una larga historia en la cocina y la medicina.
Propiedades: Es rico en antioxidantes, vitaminas y minerales. Se le atribuyen propiedades antibacterianas, anti fúngicas y antiinflamatorias.
Usos culinarios: Se usa en una gran variedad de platos, desde salsas y aderezos hasta guisos y carnes. Le da un sabor intenso y característico a muchos alimentos.
Beneficios para la salud: Se ha estudiado su potencial para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico.
Formas de consumirlo: Se puede consumir fresco, en polvo, en aceite o en cápsulas.

El ají

Es un ingrediente fundamental en muchas cocinas del mundo, especialmente en la latinoamericana. Su sabor picante y variedad de colores lo convierten en un condimento muy popular.
Qué te gustaría saber sobre el ají? Aquí tienes algunas cosas que puedes encontrar interesantes:
Variedad: Existen miles de variedades de ají, cada una con un nivel de picor, sabor y color diferente. Algunos de los más conocidos son el jalapeño, el habanero, el ají amarillo y el rocoto.
Picor: El picor del ají se mide en la escala de Scoville, que va desde el 0 (sin picor) hasta millones de unidades Scoville (extremadamente picante).
Usos culinarios: Los ajíes se utilizan frescos, secos, en polvo o en forma de salsa. Son ideales para sazonar carnes, verduras, sopas y guisos. También se utilizan para preparar salsas picantes, adobos y condimentos.
Beneficios para la salud: El ají contiene capsaicina, una sustancia con propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Además, es rico en vitamina C y otros antioxidantes

Qué es el bicarbonato de sodio

Es un polvo blanco, alcalino y soluble en agua. Químicamente, se le conoce como hidrogeno carbonato de sodio ($NaHCO_3$).
Usos del bicarbonato de sodio:
Cocina:
Leudante: Reacciona con ácidos para liberar dióxido de carbono, lo que hace que las masas suban.
Neutralizante: Se utiliza para reducir la acidez en algunas recetas.
Limpiador: Elimina olores de refrigeradores y otros recipientes.
Ablandador de carnes: Ayuda a ablandar las carnes al marinarlas.
Limpieza:
Desodorante: Neutraliza olores desagradables en superficies y textiles.
Abrasivo suave: Elimina manchas y sarro sin dañar superficies.
Blanqueador: Ayuda a blanquear la ropa y los dientes.
Cuidado personal:
Exfoliante: Elimina células muertas de la piel.

Desodorante natural: Neutraliza los olores corporales.
Enjuague bucal: Ayuda a combatir las bacterias y refrescar el aliento.
Otros usos:
Extintor de incendios: En algunos tipos de extintores.
Fertilizante: Aumenta el pH del suelo.
Precauciones:
Ingestión: Consumir grandes cantidades puede causar náuseas, vómitos y diarrea.
Inhalación: El polvo puede irritar las vías respiratorias.
Contacto con los ojos: Puede causar irritación.

Fuentes:

https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN.
https://www.mysanitas.com/es/blog/el-aj%C3%AD.
https://www.bbc.com/mundo/articles/c2dpwykpdy3o.

RECURSOS:

Físico:

- Sillas, insumos ajo, ají, bicarbonato, vinagre, sal, agua, jabón, canecas, bombas manuales.

Humano:

- Talleristas Agro, ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante el taller los participantes mostraron agrado e interés por la actividad teórica desempeñada acerca del taller agrícola, mencionando que es necesario conocer las actividades y procesos acerca de la elaboración de productos orgánicos los cuales se pueden utilizar en el diario vivir para el control fitosanitario donde les permite el fortalecimiento de habilidades y la adquisición de nuevos conocimientos. También refirieron que el hecho de conocer acerca del taller agrícola desde una perspectiva teórica, genera motivación para aquellos que aún no están vinculados, debido a que ofrece seguridad y facilidad de adquirir conocimientos Se logró dar cumplimiento al objetivo planteado de fomentar en las y los ciudadanos las prácticas adecuadas durante el taller agrícola, a través del reconocimiento y uso adecuado de los materiales para la producción de fungicidas e insecticidas orgánicos.

Cuantitativos

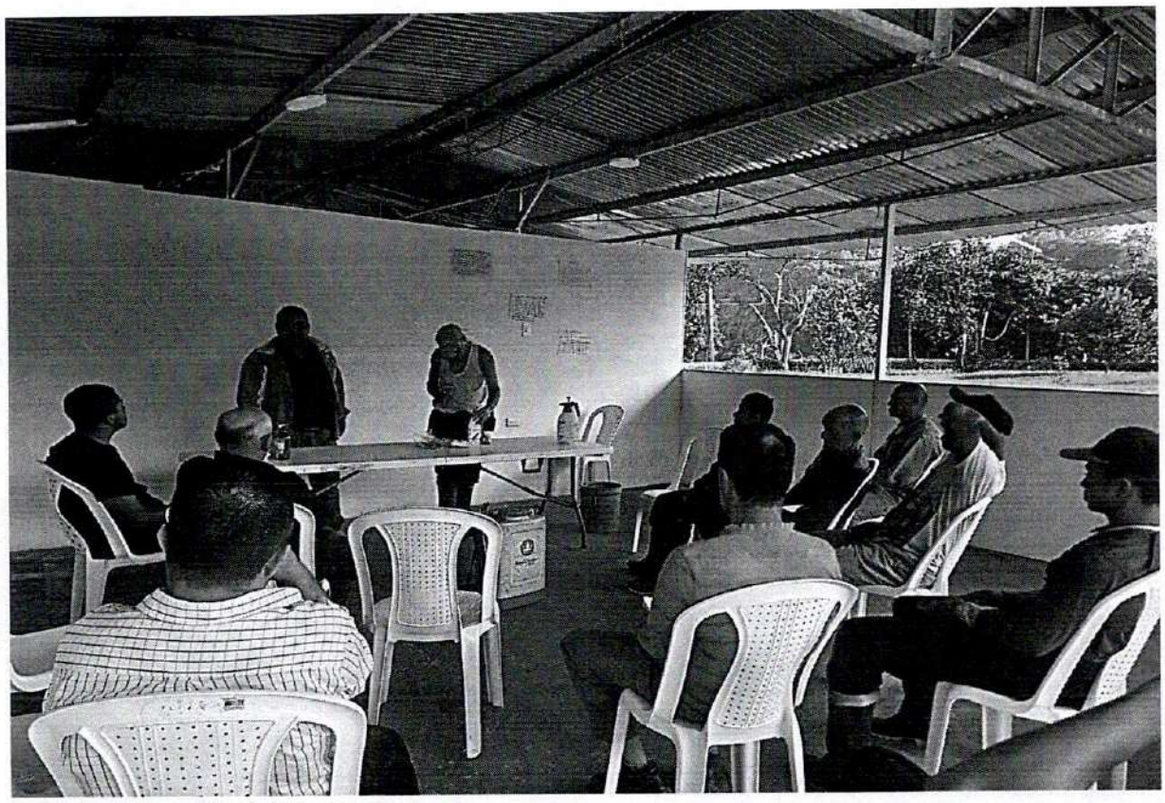
Se contó con la participación de 21 hombres, 1 mujer

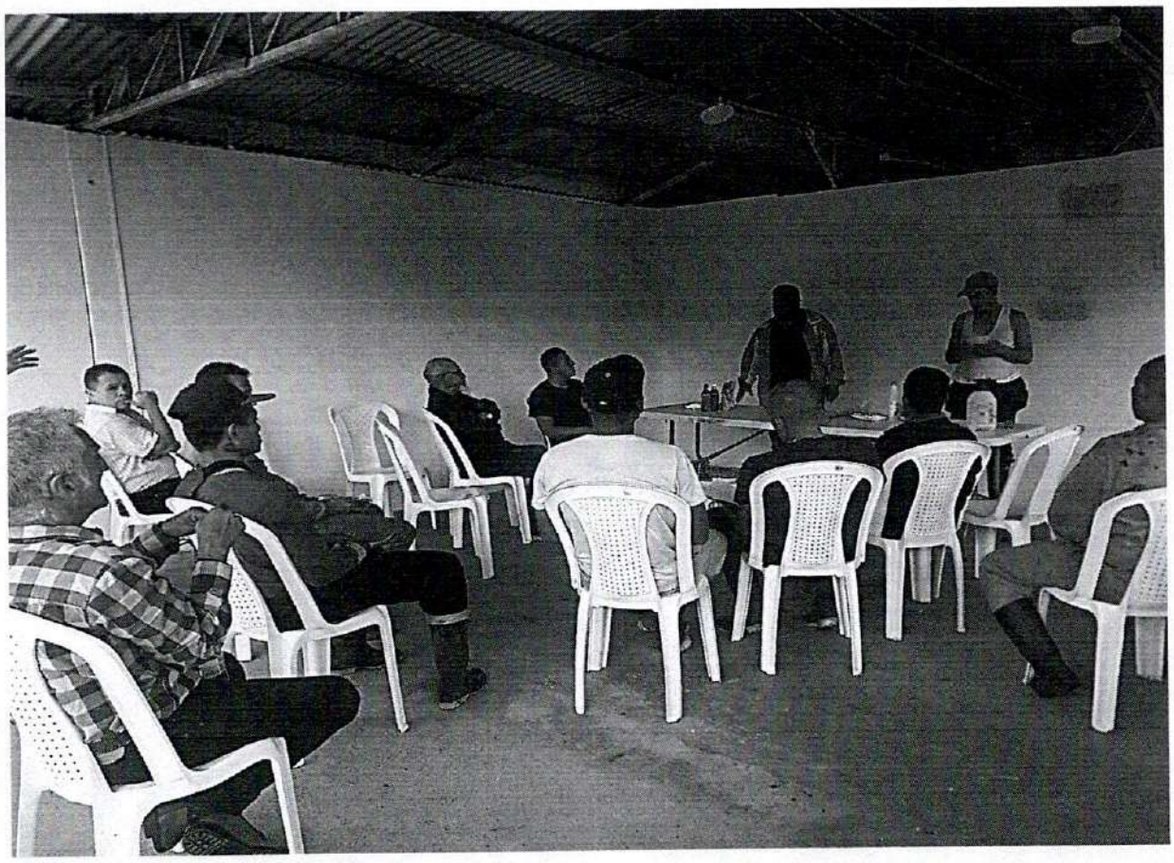
FIRMA DERESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

Registro fotográfico
Nombre de actividad: Elaboración de insecticidas y fungicidas orgánicos
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha 14/01/2025
Tipo de 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: Elaboracion de insecticidas fungicidas Organicos

4. Fecha: 14-01-2025

5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1014262640	Nelson Alexander Rivera	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	10105564	Carlos Zuñiga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79512039	Giovanny Malaver	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1094244535	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79631392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	5924.830	ALEXANDER VILLA.	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	10332108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80774621	Manuel Alvarado	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1023944489	Juan Sebastian Castelar	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80729009	Jhon RAMIREZ	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1116784358	Alejandro	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	8190362	FRANCISCO Ulloa	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80156655	JHON GOMEZ	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1128046663	JOHAN COBOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	52339189	CRISTINA Salgado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80504980	leonardo Fabio Velasquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	79881900	Luis Eduardo Cárdenas	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80746439	Anderson MUÑOZ Moreno	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	27537680	LUIS MENDEZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Hosmer Escobar

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Apoyo

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_il_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Elaboracion de insecticidas y fungicidas organicos

4. Fecha: 24-07-2025

5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	1536873	DIEGO A GIL	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	70465478	Alvaro pared c2	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23										X						
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Hosmar Escobar

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Agro

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 14/01/2025	**HORA:** INICIO: 08:45 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Promotor Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Juan Sebastián Delgado Forero	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JORNADA DE CEDULACION

OBJETIVO GENERAL:
Facilitar el proceso de obtención o renovación de cédulas de ciudadanía para los ciudadanos. Estas jornadas suelen organizarse para acercar los servicios de identificación a la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocimiento oficial de identidad
- Facilitar la inclusión social
- Acceso a servicios públicos y programas sociales
- Garantizar el derecho al voto
- Facilitar el acceso a la justicia
- Fortalecer programas de rehabilitación y reintegración

METODOLOGÍA:
La jornada de cedulación se llevará a cabo por medio de una metodología informativa la cual pretende que los ciudadanos abarquen la importancia de portar el documento, de igual manera para dar cumplimiento a la Línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Adecuación: La actividad se llevará a cabo en el aula múltiple para desarrolla las diferentes actividades, con el fin de que las y los ciudadanos puedan recibir claramente la información.

Primer momento:
Se hará el llamado a los y las participantes que no cuentan con el documento, se realiza presentación de la actividad y se da inicio.
Segundo momento:
Se realiza explicación sobre la importancia de tener la cedula de ciudadanía, que hacer en caso de pérdida o robo y el costo que este tendría, se da información sobre la nueva cedula digital con sus beneficios
Tercer momento:
Se realiza con los ciudadanos que les hace falta la entrega de la cedula de ciudadanía una actividad donde ellos pueden mirar en la página el estado de proceso de su cedula y se anota la información del lugar en donde la pueden reclamar.

Reacondicionamiento del espacio: se solicita ayuda a los ciudadanos de organizar el espacio y los implementos empleados en la realización de la actividad, dejando el espacio en perfectas condiciones.

TEMAS:
CEDULA DE CIUDADANIA-Importancia y funciones que cumple

La cédula de ciudadanía tiene tres funciones particularmente diferentes (i) identificar a las personas, (ii) permitir el ejercicio de sus derechos civiles y (iii) asegurar la participación de los ciudadanos en la actividad política que propicia y estimula la democracia. Además, constituye un medio idóneo para acreditar la "mayoría de edad", la ciudadanía, entre otras, por lo cual es un instrumento de gran importancia en el orden tanto jurídico como social, por lo que la falta de expedición oportuna de tal documento desconoce el derecho de cualquier persona al reconocimiento de su personalidad jurídica y, por lo tanto, su derecho a estar plenamente identificada y al ejercicio pleno de sus derechos civiles y políticos.

CEDULA DE CIUDADANIA-Importancia de la cédula de ciudadanía en la identificación de las personas

La Corte ha reconocido que la cédula de ciudadanía no es el único documento de identificación y que en ciertas circunstancias, exigir su exhibición para lograr el ejercicio de algunos derechos, puede resultar desproporcionado. En casos excepcionales en los que se trate de personas en situación de vulnerabilidad, que por razones ajenas a su voluntad no tengan en su poder el citado documento y la exigencia de este afecte sus derechos fundamentales, las autoridades públicas o privadas deben disponer de otros

mecanismos o aceptar la contraseña, según el caso, para comprobar la identificación de la persona. Lo anterior, por cuanto aplicar la norma de manera estricta sin tener en cuenta las particularidades en las que se puede encontrar la persona que no cuenta con su cédula, puede generar afectaciones, en ocasiones graves.

CANCELACION DE LA CEDULA DE CIUDADANIA EN CASOS DE MULTIPLE CEDULACION

Las autoridades administrativas especializadas encargadas de velar porque los documentos de identidad que hayan sido expedidos mediante errores o fraudes, sean identificados y cancelados, con el fin de establecer la verdadera identidad de la persona, deben procurar el respeto de los derechos fundamentales de los titulares en dichos procedimientos.

PORQUE SE IMPLEMENTA LA CEDULA DIGITAL

Porque los colombianos requieren de mecanismos de identificación que les permitan acceder a servicios de manera rápida, ágil y confiable, garantizando la seguridad y protección de sus datos; todo esto, aprovechando las tecnologías de la información y las comunicaciones, evitando trámites innecesarios.

La cédula digital da cumplimiento a los planes de desarrollo y a las políticas públicas que buscan hacer más eficientes y accesibles los servicios a cargo del Estado.

Colombia necesita una identificación que permita habilitar el acceso a los servicios ciudadanos digitales del Estado y, en general, de todas las entidades que prestan servicios a través de Internet. Para esto, la cédula digital es la llave de acceso y, en concreto, frente al servicio "carpeta ciudadana", que consiste en una carpeta en la que los colombianos podrán guardar de manera segura su registro civil, su licencia de conducción, su historia clínica, su hoja de vida, las pruebas de la COVID-19 o la certificación de donación de órganos, entre otros.

Fuente de consulta:

- T-522-14 Corte Constitucional de Colombia
- https://www.registraduria.gov.co/Como-se-realizara-el-proceso-de-transicion-a-la-nueva-cedula-digital-4235.html

RECURSOS:

Físicos:

- Comunidad de vida, aula múltiple, computador, planilla de asistencia, esfero.

Humanos:

- Promotor y participantes de la comunidad

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Se evidencia que los ciudadanos se encontraron muy interesados en la información y se encontraban muy participativos, se cumplió con el objetivo de informar la importancia del documento y orientación del proceso de su documento.

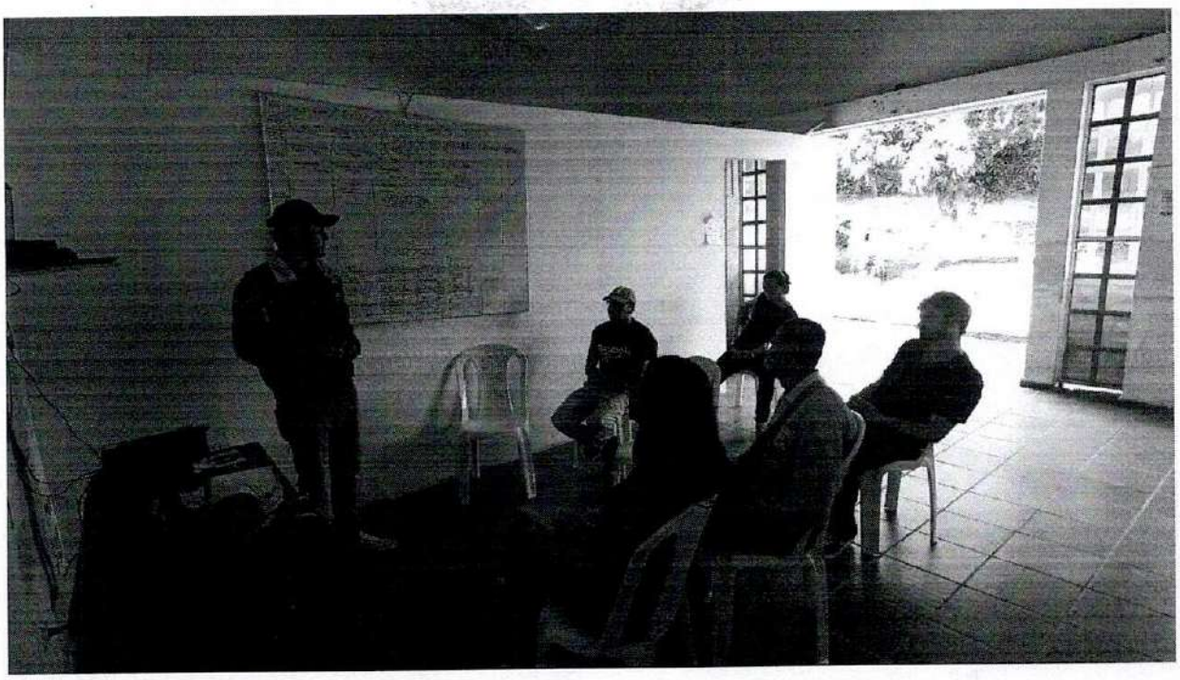
Cuantitativos: Se cono con la participación de 7 ciudadanos (6 hombres y 1 mujer)

FIRMA DEL RESPONSABLE: Juan Forero

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
Nombre de la actividad: Jornada de cedulación
Línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida
Fecha:14/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Jornada de cedulacion

4. Fecha: 14.01.2025

5. Hora: 8:45 am

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 NUMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79 816404	Edwin Ramirez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	74764157	Helberth Suarin	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	[illegible]	yomara Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	52377159	Cristina Salgado	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	7198804	Jair Lopez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1026582582	Diego Armando Prieto	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80480[illegible]	Anderson Nuñez M	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sebastian Delgado

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Juan Forero.

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se 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:14/01/2025**	**HORA:** Inicio: 10:30 am final: 12:00 pm
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karin cepeda

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia del lavado de manos

OBJETIVO GENERAL: Dar a conocer a las y los ciudadanos de comunidad de vida la importancia de una buena higiene de lavado de manos a corto y largo plazo para sus vidas y a la vez los métodos de prevención de las mismas para una vida saludable libre de enfermedades por una mala higiene del vado de manos, haciendo concientización e importancia del proceso de salud frente a una buena higiene de lavado de manos en cada uno de las y los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Socializar a los ciudadanos de la importancia y tiempos del lavado de manos, haciendo énfasis en el uso correcto para mitigar las enfermedades transmitidas.
- Concientizar a los ciudadanos el adecuado lavado de manos que es una de las maneras más efectivas y sencillas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias.
- Orientar a los ciudadanos en la importancia y uso correcto en la vida diaria del lavado de manos
- Explicar la importancia que implica el lavado de manos en nuestras vi das diarias y en el entorno en el que se encuentran las y los ciudadanos de comunidad de vida

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social con ciudadanos de un grupo

- **Adecuación:**
  Se utilizará el espacio renacer, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.
- **Primer momento:**
  Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a la importancia del lavado de manos, iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.
- **Segundo Momento:**
  Se realizará el desarrollo del tema en general, realizando una charla psicoeducativa la cual da a conocer la importancia del lavado de manos para el diario vivir, interactuando con los ciudadanos acerca de las enfermedades adquiridas por no realizar un buen lavado de manos.
- **Tercer momento**: los ciudadanos expresaran la importancia en la debida utilización del lavado de manos para su diario vivir y se tendrá conocimiento de las causas que llevara esto al no realizar una buena importancia del lavado de manos. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.
- Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invitará a los ciudadanos a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida, quienes acatan cumpliendo la petición del profesional.

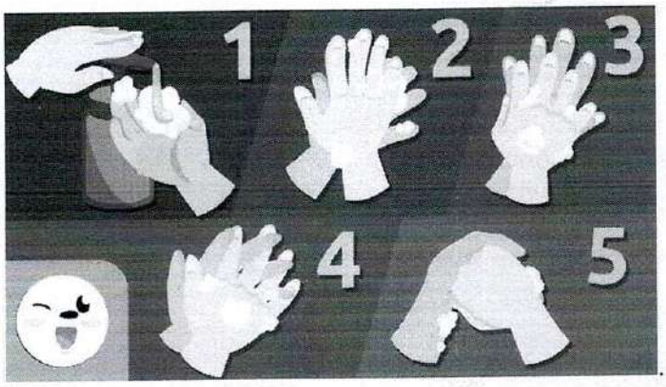
TEMA: IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

El lavado de manos siempre ha sido la mejor manera de evitar enfermarse. Pero con los brotes de coronavirus (COVID-19), el lavado de manos es más importante que nunca.

El coronavirus se propaga fácilmente. El lavado de manos previene la propagación de gérmenes, incluido el coronavirus.

Cuando te lavas las manos, te proteges de los gérmenes. También proteges a las personas de tu familia. Y en el caso del coronavirus, cuando detienes la propagación de gérmenes en tu casa, también proteges a las personas de tu comunidad



¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Aquí tienes cómo quitarte los gérmenes de encima:

1. Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría). Asegúrate de que el agua no está demasiado caliente.
2. Usa jabón y frótate las manos enérgicamente durante aproximadamente 20 segundos. No hace falta que utilices un jabón antibacteriano; sirve cualquier tipo de jabón.
3. Asegúrate de que te lavas bien el área entre los dedos, el dorso de las manos y debajo de las uñas, donde a los gérmenes les encanta esconderse. ¡Y no te olvides de las muñecas!
4. Enjuágate las manos y sécatelas bien con una toalla limpia y seca.

¿Cuándo me debo lavar las manos?

Para poner fin a la propagación de gérmenes, haz que lavarte las manos sea un hábito regular. Es especialmente importante practicarlo:

- antes de comer y de cocinar
- después de ir al baño
- después de limpiar la casa
- después de tocar animales, incluyendo las mascotas de tu familia
- después de visitar o cuidar de amigos o familiares enfermos
- después de sonarte la nariz, toser o estornudar
- después de estar en el exterior
- después de manipular el correo o paquetes

¿Qué pasa si no tienes agua y jabón? Los desinfectantes o exfoliantes para manos sin agua también son una buena alternativa. Vienen en forma líquida, de toallita o en aerosol. Puedes comprar envases pequeños para guardar en tu mochila, automóvil, casillero, cartera o bolsa de deporte.

¿En qué ayuda el hecho de tener las manos limpias?

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades, incluyendo al coronavirus (COVID-19). También ayuda a protegerte de un resfriado o catarro común hasta enfermedades más graves, como la meningitis, la bronquiolitis, la gripe, la hepatitis A, y muchos tipos de diarrea.

¿Cómo se propagan los gérmenes?

Los gérmenes se pueden propagar de muchas formas diferentes, como:

- al tocar unas manos sucias
- al cambiar los pañales
- a través de agua o de comida contaminadas
- a través de las gotitas expulsadas en el aire durante la tos o los estornudos
- a través de superficies contaminadas
- a través del contacto con fluidos corporales de una persona enferma

Cuando entras en contacto con gérmenes, te puedes infectar solo al tocarte los ojos, la nariz o la boca.

Por lo tanto, ¡no subestimes la importancia de lavarte las manos! Es una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo y a los demás.

FUENTE

https://kidshealth.org/es/teens/handwashing.html#:~:text=El%20lavado%20de%20manos%20previene,las%20personas%20de%20tu%20comunidad.

RECURSOS:
Físicos: 13 Sillas, 1 esfero, 1 computador
Humanos: 11 Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, expuesto que según refieren es muy importante tener conocimiento del uso correcto y prevenciones de la importancia del lavado de manos
- Se brinda información de las enfermedades que se adquieren al no realizar una adecuado lavado de manos en la vida diaria
- Los ciudadanos mostraron interés acerca del tema brindado, refiriendo lo importante, la información dada, para poner en práctica al momento de salir de comunidad ya que ellos mismos realizaran sus actividades de vida diaria.

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

Mujeres: 0
Hombres: 11
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

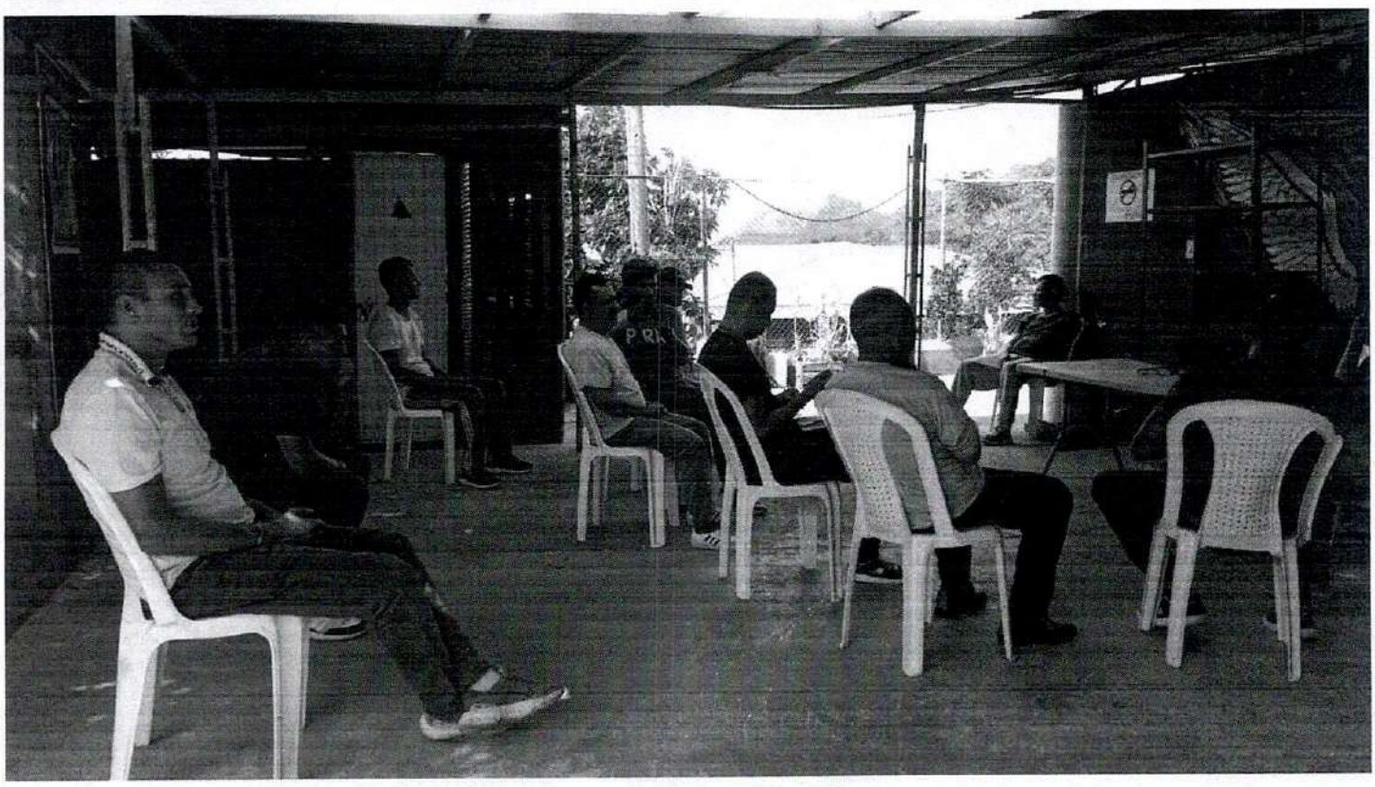
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: importancia del lavado de manos

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

FECHA: 14/01/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Código:	FOR-PSS-795
Versión:	0
Fecha:	Memo I2024020295 - 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: Importanca del lavado de Manos

4. Fecha: 14/01/2025

5. Hora: 10:30 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80765552	Fernando Montaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80117310	MANUEL BAUTISTA	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80718878	Anderson Alonso	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	11223267	Wilmer Pedroza	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1176411171	David Navarro	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79937626	Julio Cuya	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80338472	CESAR Soriano	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1026063332	Cristian Lopez	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	15883694	Alejandro S.	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79995804	JAIR YEPES	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1033701864	Alex Yparon	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Karen Valeria Cerveda Lozano

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermeria

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 14/01/2025	**HORA:** INICIO 10:30 AM FINAL: 12:00 PM
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercita tu cuerpo con Aérobicos			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar espacios de actividad física con desgaste energético alto por medio de movimientos musicalizados, en donde se combinan todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular, muscular, cognitivo, equilibrio y flexibilidad, enfocado en la canalización de cargas emocionales y el uso del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar movimientos por medio de ritmos de baja, media y alta intensidad en una jornada de acondicionamiento físico con intervalos para un buen desgaste energético.
- Estimular por medio de la música, la motricidad y la relajación, el buen manejo de estados emocionales, aumentando la autoestima de los ciudadanos.

METODOLOGÍA:
La actividad transversal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico – pedagógica, será musicalizada donde favorecerá el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar la actividad física y el ejercicio en los participantes y que al terminarla sientan el verdadero bienestar mental, cognitivo, motriz y físico que toda la actividad genera en cada uno de los ciudadanos. Se tendrá en cuenta la participación en conjunto de ciudadanos y educadores físicos, con el fin de lograr una integración por medio de actividades musicalizadas que permitirán concientizar a la población en el aprovechamiento del tiempo libre y ocio productivo, este taller se dará bajo la línea de atención 4; Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

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

Primer momento: Se procederá a una charla, donde se hará el respectivo saludo y comunicará a los ciudadanos y ciudadanas la actividad diseñada a realizar, se comentará la dinámica que se implementará en el desarrollo de la misma.
Segundo momento: Se formará el grupo situándolos en el área en donde se realiza la actividad en posición de espejo donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se hará la movilidad articular, activación y fase central de la actividad física musicalizada en la comunidad.
A través de movimientos rítmicos realizaremos el calentamiento inicial, en donde nos enfocaremos en:

Movilidad articular general y activación y/o calentamiento.

- **Marcha en el lugar** (2 minutos): Brazos y piernas en movimiento, levantando las rodillas.
- **Movimientos laterales** (2 minutos): Pasos de lado a lado con un ligero rebote.
- **Rotaciones articulares** (4 minutos): Cuello (círculos suaves), Hombros (hacia adelante y hacia atrás), Caderas (círculos amplios), Tobillos (girar ambos pies).

Seguido a ello, se procederá a una entrada en calor general con base musical (electrónica) y a medida que la música aumenta su ritmo aumentará la dificultad de los ejercicios para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.

Baja intensidad:

- **Touch** Paso lateral con brazos en círculos.
- **Rodillas arriba** (Alterna levantando las rodillas, brazos arriba y abajo.
- **Saltos en estrella**: Saltos suaves abriendo y cerrando piernas y brazos.

- **Patadas frontales:** Alterna patadas con brazos cruzando al frente.
- **Movimiento libre:** Coreografía sencilla, como giros o pasos en el lugar.

Media y alta intensidad: Intervalos de Alta Intensidad (HIIT), alterna 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso.

1. Saltos con sentadilla.
2. Rodillas al pecho (high knees).
3. Escaladores (mountain climbers).
4. Jumping jacks.
5. Burpees modificados.
6. skipping

Para finalizar la sesión de aeróbicos se ejecutará los estiramientos correspondientes, esto permitirá concientizar a los ciudadanos y ciudadanas la adecuada ejecución de cada rutina como prevención a lesiones.

Estiramientos dinámicos

- Brazos y hombros (cruzar y estirar al frente).
- Piernas (cuádriceps, isquiotibiales).
- Espalda baja (gato-camello o inclinación suave al frente).

Estiramientos estáticos: Mantén cada posición 20-30 segundos, tren superior, tren inferior y core.

Tercer momento: Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción individual y colectiva, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

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: Aérobicos

Las relaciones entre actividad física y salud pueden estudiarse a través de los cambios que se producen en el nivel de condición física. Diferentes estudios llevan a la conclusión de que, tanto el incremento de la práctica de actividad física habitual como la condición física de los participantes, están asociados a una mejora de los índices de salud. Los diferentes programas de prescripción de ejercicio físico varían en función de la intensidad, duración, frecuencia y tipo de actividad. En este trabajo hemos analizado un tipo de actividad física, el baile aeróbico -también conocido como aerobic-, con el objeto de examinar los efectos que la participación en un programa con tal contenido de seis meses de duración produce en diferentes componentes de la condición física relacionados con la salud.

Aérobicos es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.

La actividad física recreativa del Zumba es una herramienta ideal para trabajar en la Educación Secundaria Obligatoria. Debe integrarse en la educación para establecer interrelaciones entre los bloques que conforman nuestra área de enseñanza de Educación Física en el sistema de educativo obligatorio. Mi objetivo es dar a conocer la Zumba desde la base, que los educadores se familiaricen con ella, ya que se trata de una actividad muy popular y es necesario que los docentes estén en continua formación y al tanto de las nuevas propuestas de Educación Física.

La danza es la acción motriz o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

Según Parlebas (2001), definimos acción motriz como: "realización de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto de condiciones (gestuales, espaciales, temporales, comunicacionales y estratégicas) que definen objetivos motores". Por ejemplo: bailar zumba.

La zumba se nutre de gestos cotidianos, aunque adquiere formas diversas en función de los significados que persiga y de las normas estéticas y sociales dominantes. Es importante resaltar el hecho de que la danza tiene su origen ya en la Prehistoria pues desde siempre el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos y no sólo a través de la comunicación verbal sino también mediante lo que sería la comunicación corporal. No obstante, en esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados con la fecundidad o la guerra. Pero la zumba no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación. Para Sachs, la danza desde sus inicios ancestrales es vivida como una expresión motora y rítmica del exceso de energía y del placer de vivir. La danza está fuertemente arraigada en las diferentes sociedades, en muchos casos puede servir como

instrumento de relación entre sus componentes, como factor de identificación o como verdadero regulador de normas sociales, tiene pues la capacidad de convertirse en una verdadera vía de expresión del ser humano y en una importante manifestación social y cultural.

Tipos y géneros

Mucho son los tipos y géneros de danza que existen. No obstante, fundamentalmente podemos dividirlos en tres grandes grupos:

- Danzas tradicionales y folclóricas. En este caso, bajo dicha denominación se encuentran aquellas que son fruto de la cultura popular de una población y que se entienden como parte fundamental de su riqueza etnográfica. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango, la danza árabe o los llamados bailes de salón.
- Danzas clásicas. Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días se practican este tipo de danzas que se identifican por el hecho de que quienes las llevan a cabo a cabo realizan movimientos ligeros, armoniosos y perfectamente coordinados. Dentro de esta categoría se incluyen la danza medieval o el ballet, entre otros.
- Danzas modernas. Los jóvenes son los que practican y desarrollan este tipo de danzas que, en muchos casos, llevan asociadas una manera de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentran el breakdance, el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk o incluso el rock and roll.
- Actividades Dirigidas. Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez,1996). Como, por ejemplo: Aerobic, Step, Zumba.

Fuente de consulta:

- Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O. Altea Iberia Palacios, Curso: 2014/2015, Universidad del País Vasco UPV/EHU, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RECURSOS:

Físicos:

- Aula múltiple o cancha de baloncesto, parlante, celular, música, tabla, asistencia, esferos

Humanos:

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

RESULTADOS:

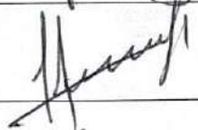
Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad musicalizada se evidencio participación activa por parte de los ciudadanos que asistieron al taller, se logró dar cumplimiento a cada uno de los objetivos establecidos ofreciendo un espacio de fortalecimiento corporal a través de ejercicios generando un adecuado desgaste energético, así mismo, se sensibilizo a los participantes por medio de diferentes ritmos como lo son electrónica teniendo en cuenta los gustos de ellos, de igual manera, los ciudadanos se demostraron motivados a continuar apropiando dichas actividades enfocadas a la adaptación de rutinas físicas y cognitivas en su diario vivir refiriendo que a través de estas jornadas lograron iniciar implementación de hábitos de vida saludables y proceso de desintoxicación corporal; se incentiva a continuar participando de estos espacios logrando una adaptación a rutinas físicas.

Cuantitativos:

Se cuenta con la asistencia de 5 ciudadanos los cuales todos son de género masculino, 2 ciudadanos de ellos perteneciente de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Jose Herney Diaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercita tu cuerpo con Aérobicos, línea de atención 4; Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, fecha: 14/01/2025, 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: Ejercita tu cuerpo con Aérobicos

4. Fecha: 14/01/2025.

5. Hora: 10:30 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificacion del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1024544763	Alvaro paredes	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1047879917	JHONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1010164	Jorge enecos	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10532108	Omar Bentoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79374180	JUAN MOTTA.	59	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: Anggie Paola Molano

14. Cargo o rol del responsable: Educadora Física

15. Firma del responsable de la actividad:

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