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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: CIPREIA 2. Lugar o Localidad o Sede: C.Y el Rosario 3. Fecha y hora: 21/03/2025

4. Nombre responsable: Hermes Vaca 5. Dependencia responsable:

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Nikoll Andrea Ceron	CC	1000853502	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	nacerond@gmail.com	3143097108	
2	Juan Carlos Amaya Alvarez	cc	1065598017	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	amayacalvarez juancarlos@gm.	3012143139	Juan C Amaya
3	Brayan Alejandro Molina	ce	1031160919	SDIS/Adultez	Formador	Contratista	mobanco98@-	3229216906	
4	Fabián Rincón Perez	cc	1023863207	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	fabianrincon@gmail.com	3125368993	
5	Emilio Merchán Diaz	cc	79051960	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	emiliomerchandiscop2@gmail.com	3143841505	
6	Camilo Andrés Rondón	cc	80791857	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	garciamarte@hotmail.com	3203032491	
7	SIMÓN CORREA	CC	1083618712	SDIS/Adultez	PROFESIONAL	CONTRATISTA	SECRETARIOSPORLAVIDA@GMAIL.COM	3108822722	
8	Kelly Castiblanco Gómez	CC	1073692606	SDIS/Adultez	Profesional	contratista	Kellycastiblanco@gmail.com	3223888880	
9	Nancy Cynthia Ramirez	CC	52515486	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	Profelenguye32@gmail.com	3184948694	
10	Leidy Diaz	CC	53044233	SDIS/Adultez	Profesional	Contratista	Fisiologia.diaz@gmail.com	3218774575	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

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 podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi 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"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

378

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: CIPREIA

4. Fecha: 21/03/2025

5. Hora: 08:00am

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	79631392	Luis Fontecha	59	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	80929009	Jhon RAMIREZ	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
3	CC	1032[illegible]47	Shantal Ramirez	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
4	CC	6548014	Ariel ZAMORANO	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	1013[illegible]436	MAYRA RAMIREZ	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
6	CC	6893968	Jose Cortes	64	no aplica	no aplica	no aplica			X						
7	CC	79853[illegible]	Nelson Barreto	46	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	1012328[illegible]	Andres Lozada	38	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	19482048	Edgar Rizo T	60	no aplica	no aplica	no aplica			X						
10	CC	8000346	Oscar Javier M.	45	no aplica	no aplica	no aplica			X						
11	CC	80901369	Luis Bonilla	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
12	CC	193758[illegible]	Eduardo Figueroa	65	no aplica	no aplica	no aplica			X						
13	CC	1030541[illegible]	ANA Beltrago	38	no aplica	no aplica	no aplica			X					Maricela B	
14	CC	3507[illegible]	Andres Castro [illegible]	49	no aplica	no aplica	no aplica			X						
15	CC	1072965[illegible]	wilber Sanchez [illegible]	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
16	CC	1142671	Hector Cerol[illegible]	46	no aplica	no aplica	no aplica			X						
17	CC	3[illegible]5631	Sandra Reyes	45	no aplica	no aplica	no aplica			X						
18	CC	3[illegible]6555	Hjop Gomez	45	no aplica	no aplica	no aplica			X						
19	CC	1446[illegible]	Luis T	63	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: Heimer Vaca

14. Cargo o rol del responsable: Pedagogo

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_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: CIPREIA
4. Fecha: 21/03/2025
5. Hora: 08:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	C.C	1049925578	Janeh Navarro	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
22	CC	1095480358	Alejandro moreno	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
23	CC	52860468	MARGERITH SANCHEZ	44	no aplica	no aplica	no aplica			X						
24	CC	1023600386	Daisy Cavedes	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
25	CC	1033736651	Victor Cardona	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
26	C.C	52379989	Maria SALGADO	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
27	C.C	1136912721	DAVID NAVARRO	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
28	C.C	52995941	pilar Gonzalez	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
29	C.C	1073518820	Juan Restrepo	29	no aplica	no aplica	no aplica			X						
30	C.C	1136068637	Manuel Romero	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
31	C.C	1016567512	Diego Prieto	38	no aplica	no aplica	no aplica			X						
32	C.C	1014041741	NELSON WILCHES	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
33	CC	1089752871	Johan Cortes	33	no aplica	no aplica	no aplica			X						
34	C.C.	1012349377	Andres Herrera	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
35	CC	1014701148	Nelson Tolosa Nieto	30	no aplica	no aplica	no aplica			X						
36	CC	51835623	Lorena Guerrero	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
37	C.C	1017473802	Luis Martinez	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
38	CC	1012417586	DIEGO CARVAJALCORRES	32	no aplica	no aplica	no aplica			X						
39	CC	80773871	Wilbert Guevara	48	no aplica	no aplica	no aplica			X						
40	CC	79706698	Cesar Soriano	54	no aplica	no aplica	no aplica			X						

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_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 LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167 Versión: 0 Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018 Página: 1 de 3

OBJETIVO
Proporcionar la oportunidad de observar y aprender sobre la diversidad de la naturaleza de la flora y fauna y cuidado de los ecosistemas.

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	23/03/2025
Lugar:	Caminata ecológica
Horario:	8:45:am – 12:00 pm.

❖ METODOLOGÍA

- ❖ La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos a desarrollar acciones de índole, y desarrollo ecológico y cuidado de la naturaleza.

- ❖ En primer momento se socializará la información general de realizar un precalentamineto por parte del promotor social para realizar la caminata ecológica, se socializará la hora de salida buen comportamiento.

- ❖ Teniendo en cuenta la participación de 36 ciudadanos, se llevará a cabo las siguientes responsabilidades y recomendaciones en general:

- ❖ A las 8:00 a.m. se organiza la población para la salida caminata ecológica, posteriormente se les informará el protocolo y comportamiento en la ruta para la salida de la comunidad, este espacio está liderado por promotores sociales Leonel Malagón, Jeison Peñuela y trabajadora social Andrea Gonzales la ruta para el traslado de los ciudadanos.

- ❖ Dentro de las normas deben tener presente que, para la salida a caminata ecológica, se socializa con los ciudadanos las siguientes recomendaciones:

- ❖ Está prohibido llevar parlantes, cigarrillos, encendedores
- ❖ Comportamiento
- ❖ No ingresar a los predios
- ❖ Se deben seguir las indicaciones para realizar la caminata ecológica
- ❖ Cuidado del agua flora, fauna y entorno de la naturaleza
- ❖ Cada participante es responsable de sus pertenecías.

❖ **Nota aclaratoria:** las meriendas se tomaran para salir ala caminata ecológica

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
8:45am	Llamado a la población.
9:45 am	Realizar el listado de asistencia
10.00am	Salida de la comunidad de vida el rosario caminata ecológica Llegada a l rio guane
12;00 pm	Ingreso a comunidad de vida el rosario

.

.

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Nombre responsable de la salida:
Promotora social Leonel Malagón

Registro fotográfico





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: COMUNITY Ecologies

4. Fecha: 22-03-2025

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	1115068632	Manuel B	36	No aplica	No aplica	no aplica			X						
2	CC	52995391	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	no aplica			X						
3	CC	1000124...	NELSON WILCHES	37	No aplica	No aplica	no aplica			X						
4	CC	53.010966	ANGELICA RAMIREZ	40	No aplica	No aplica	no aplica			X						
5	CC	79867422	Efrain Ipuk	31	No aplica	No aplica	no aplica			X						
6	CC	1076065558	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	no aplica			X						
7	CC	52860468	MARIELLY SANCHEZ	34	No aplica	No aplica	no aplica			X						
8	CC	80796929	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica	no aplica			X						
9	CC	19365602	EDUARDO FIGUEROA	65	No aplica	No aplica	no aplica			X						
10	CC	80801364	LUIS PADILLA	42	No aplica	No aplica	no aplica			X						
11	CC	52177833	Dandhery Gomez	43	No aplica	No aplica	no aplica			X						
12	CC	1127827147844	EDWIN	47	No aplica	No aplica	no aplica			X						
13	CC	1012348397	Andres Herrera	36	No aplica	No aplica	no aplica			X						
14	CC	1033736651	victor cardona	33	No aplica	No aplica	no aplica			X						
15	CC	1076660856	Daisy Cavieres	36	No aplica	No aplica	no aplica			X						
16	CC	79-703-317	Mauricio Rodriguez	54	No aplica	No aplica	no aplica			X						
17	CE	1124660	Jennevan Fuentes Torres	41	No aplica	No aplica	no aplica			X						
18	CC	80003464	Oscar Jaime M.	46	No aplica	No aplica	no aplica			X						
19	CC	1010756...	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	no aplica			X						
20	CC	79977722	alvaro Velazquez	47	No aplica	No aplica	no aplica			X					alvaro Vel	

13. Nombre del responsable: LEONEL MOLINA

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Leonel Molina

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: CAMINATA ECOLOGICA

4. Fecha: 22-03-2024

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		
21	CC	65449010	Aida Tamayano	70	No aplica	No aplica	no aplica			X						
22	CC	1013703356	Mayerli Narvaez	33	No aplica	No aplica	no aplica			X						
23	CC	1061782851	Jaiba Cortes	38	No aplica	No aplica	no aplica			X						
24	CC	80244819	Alexander galeano	42	No aplica	No aplica	no aplica			X						
25	CC	94442738	Edison Patiño	41	No aplica	No aplica	no aplica			X						
26	CC	80926911	Jose Oliver Sierra	43	No aplica	No aplica	no aplica			X						
27	CC	1039775	Deivis Mayo	45	No aplica	No aplica	no aplica			X						
28	CC	1026555812	Diego Prieto	30	No aplica	No aplica	no aplica			X						
29	CC	39563569	Sandra Reyes	45	No aplica	No aplica	no aplica			X						
30	CC	80156655	Gomez	45	No aplica	No aplica	no aplica			X						
31	CC	74095804	Yerez Jau	44	No aplica	No aplica	no aplica			X						
32	CC	52379789	Monica Salgama	48	No aplica	No aplica	no aplica			X						
33	CC	1128046663	JAIAN LOGOLLO	39	No aplica	No aplica	no aplica			X						
34	CC	52053772	Yorma Alvarado	31	No aplica	No aplica	no aplica			X						
35	CC	1014116846	Nelson Tapias Duque	30	No aplica	No aplica	no aplica			X						
36	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	no aplica			X						
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: JONICL MANRIQUE

14. Cargo o rol del responsable: PROMOTORA SOCIAL

15. Firma del responsable de la actividad: JONICL MANRIQUE

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:	**FECHA:**	**HORA:**
Comunidad de vida El Rosario	22 /03/2025	INICIO 2:00pm FINAL 4:00 pm

ÁREA:	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón
Promotoría		

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Cine foro

Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL. Fomentar y desarrollar habilidades de análisis y críticas en los participantes. sobre la representación y una narrativa de una pieza audiovisual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar reflexiones y debatir sobre temas sociales y culturales
- Contribuir al diálogo y discusión de cualquier tema.
- Promover la participación

METODOLOGÍA: La modalidad propuesta para la participación del cine foro de este tipo es mediante el diálogo activo participativo, siendo la película ficción o documental la que da los lineamientos generales de la discusión y entre lo observado y las y los asistentes, para lo cual debió verse un trabajo previamente cinematográfico en cuestión preguntas generadoras. Dependiendo del tiempo de duración de la película, el cine foro se llevó a cabo en una duración, entre una hora a dos horas treinta minutos

- **Adecuación**
  Se organizará el espacio del área de comedor de manera adecuada para que esté dispuesto para ala actividad y generar un espacio ameno para el desarrollo del taller de cine foro.
- **Primer momento**
  Se iniciará la actividad de formativa con un saludo de bienvenida y presentaciones se realizó la apertura con la explicación del taller y el objetivo de este, se realizará una proyección del documental o audiovisual
- **Segundo momento**
  Posteriormente se realizó un espacio de dialogo donde está enfocado al significado la importancia que esta tiene dentro del ámbito social cultural fomentando el de bate y la discusión sobre los temas controvertidos o relevantes
- **Tercer Momento**
  Finalizamos la actividad de debate educativo donde los ciudadanos participan de activa de debates y discusiones expresan lo aprendido y relacionarlo con la convivencia en comunidad donde identificaron normas y necesidades para mejorar las dinámicas en comunidad de vida.

TEMA . :En vista de que el cine es una herramienta de aprendizaje que permite reforzar el sentido crítico de las personas, hacer más directo el conocimiento, imaginar algo mejor para su vida, permitiendo crear buenos valores y habilidades sociales que generan un cambio positivo y significativo en la sociedad para la resolución de conflictos, se pretende crear un cine foro para que los estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad de Pamplona disfruten de un escenario diferente al habitual dónde a la vez adquieran las características mencionadas anteriormente que les servirán para los diferentes ámbitos de su vida A veces se requiere analizar y clarificar lo que ve para llevarlo a un plano consciente, que le permita relacionar con su realidad. Para propiciar el análisis de vídeos y el pensamiento crítico, existen varias herramientas; sin duda, la más interesante de todas es el cine-foro. El cine-foro es un recurso metodológico que permite el diálogo entre espectadores y la obra audiovisual. El foro puede responder a muchos temas diferentes. Según quién lo dirija, será un aporte a los objetivos de aprendizaje. Quien guíe el cine-foro debe ser receptivo frente a la realidad de los espectadores y moderar la participación de ellos, sabiendo llevar el debate de un tema a otro, y capitalizando los comentarios de cada uno de ellos.

- Los cine-foros, generalmente, se inician con las preguntas que dan introducción y contexto al tema a tratar. Luego, se proyecta el video o película para terminar con preguntas previamente determinadas

por el profesor y moderadas por él mismo o, bien, por alumnos que han sido nominados como moderadores.

Veamos cómo armar un cine-foro en 5 pasos:

- Organizar un cine-foro puede ser una efectiva dinámica pedagógica. Permiten dejar de lado las metodologías expositivas y fomentar el desarrollo del pensamiento crítico ampliando la mirada sobre la realidad que viven los estudiantes.
- Para partir, puedes seguir estos 5 pasos para planificar un buen cine-foro:
- **Prepara la clase:** determina los objetivos de la actividad, busca los videos o películas que necesitas y prepara las preguntas para ir motivando el debate.
- **Introduce:** para iniciar un cine-foro, es importante introducir los temas y objetivos de la clase para que los alumnos se predispongan a ella. Pueden enviarse algunas preguntas para investigar previamente sobre el tema a tratar.
- **Proyección de la película o video:** procura que todos los alumnos vean la pantalla y el audio cumpla con los mínimos de calidad para que todos puedan participar. No olvides respetar los derechos de autor.
- **Duración:** procura que la película tenga una duración apropiada y advierte a los alumnos, en caso de tener que disponer de más de una hora de clases para esta actividad.
- **Debate:** generar un debate al finalizar la película o bien detenerla en determinados momentos para responder las preguntas propuestas para la actividad es el foco más importante del cine-foro.

¿Dónde encuentro vídeos educativos para mis cine-foros?
La web "cine para estudiantes" dispone de cientos de películas educativas ya revisadas por docentes.

1. 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 develе 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. El cine foro es una propuesta metodológica que tiene como propósito promover un espacio de participación dinámico, donde los espectadores tienen la oportunidad de dialogar acerca de la película presentada, generando un debate a partir de la pregunta o reflexión inicial de quién lo dirige. Cunado un espectado 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 develе 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.
2. ¿Cómo implementarlo? El punto de partida de un cine foro debe ser el público al que va dirigida la proyección 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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:
6. 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.
7. La edad de la población: como se desarrolló en el capítulo anterior, no hay que suponer un público homogéneo; se debe partir de la diferencia para así lograr acertar con la programación, porque cada público tiene unos intereses y dinámicas particulares.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. **Actividades de un cine foro**
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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: https://www.cise.espol.edu.ec/sites/cise.espol.edu.ec/files/Gui%CC%81a

https://www.grupoeducar.cl/material_de_apoyo/5-pasos-desarrollar-cine-foro/

RECURSOS:

Recursos Humanos

- 2 promotore sociales , (19) ciudadanos

Recursos físicos

Video vean, esfero, planilla de asistencia, bafle, portátil, tela de proyección.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el espacio las y los ciudadanos se mostraron ser receptivos durante la proyección y se logró el objetivó de fortalecer los hábitos de una buena convivencia a fin de ponderar sus diversos valores logrando conocer y apreciar sus argumentos y reflexiones sus aspectos sociales culturales educativos entre otros donde se puede fomentar la participación y la inclusión de los participantes

Cuantitativos:

Se logro la participación de 19 ciudadanos 17 ciudadanos hombres 1 mujeres 1población LGTB

FIRMA DEL RESPONSABLE: LEONEL MALAGÓN

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

Registro fotográfico

Nombre de la actividad transversal

Cine foro

Fecha 22/03/2025





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: 22-03/2025 | 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	1010[illegible]7	YEISON Wilches	37	No aplica	No aplica	no aplica			X						
2	CC	1[illegible]8	Yorman Hernandez	35	No aplica	No aplica	no aplica			X						
3	CC	1037560	Eduardo Figueroa	65	No aplica	No aplica	no aplica			X						
4	CC	7923960	Fabio Barrero	60	No aplica	No aplica	no aplica			X						
5	CC	79985057	Jhon Mauricio	47	No aplica	No aplica	no aplica			X						
6	CC	826226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	no aplica			X						
7	CC	79-765-357	Mauricio Rodriguez	54	No aplica	No aplica	no aplica			X						
8	CC	1010164[illegible]	Alexis	64	No aplica	No aplica	no aplica			X						
9	CC	1[illegible]4	EDWAR BODOK	47	No aplica	No aplica	no aplica			X						
10	CC	79631342	luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	no aplica			X						
11	CC	7[illegible]4	Andres Cabello Arias	44	No aplica	No aplica	no aplica			X						
12	CC	1036[illegible]	DEISY Cordero	36	No Aplica	No aplica	no aplica			X						
13	CC	79985163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	no aplica			X						
14	CC	1015[illegible]	William Arteaga	37	No aplica	No aplica	no aplica			X						
15	CC	91.728.259	Alexander Bedoya	61	No aplica	No aplica	no aplica			X						
16	CC	1[illegible]	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	no aplica			X						
17	CC	6814782	Jorge Gonzales	73	No aplica	No aplica	no aplica			X						
18	CC	5985356[illegible]	Edwin Guerrero	48	No aplica	No aplica	no aplica			X						
19	CC	7175516[illegible]	Jaime Alberto P	50	No aplica	No aplica	no aplica			X						
20																

13. Nombre del responsable: LUIS MORENO | 14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social | 15. Firma del responsable de la actividad: LUIS MORENO

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:** 23/03/2025	**HORA:** Inicio: 08:45 am Final: 12:00 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Iván Charry	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada Deportiva

OBJETIVO GENERAL: Incentivar a los ciudadanos a realizar actividad física, mediante jugos tales como "futbol y voleibol, esto con el fin de optimar su estado físico y sacarle provecho a su espacio de ocio y esparcimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los ciudadanos la importancia del trabajo en equipo ya que esto les ayudara en su crecimiento personal y social.
- Generar el habito del ejercicio, para que el ciudadano lo adquiera como habito en su tiempo libre en comunidad.
- Optimizar la condición física de los ciudadanos con el fin de sacar provecho a sus destrezas en diferentes tipos de deportes.

METODOLOGÍA: La actividad se llevará a cabo bajo la metodología psico educativa, para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, hará referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano evitar una recaída. 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 participante logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación: Se adecuará los diferentes espacios los cuales son la cancha de futbol y cancha de voleibol, ya que cuenta con la amplitud y ventilación para el desarrollo de la actividad.

Primer Momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos asistentes y se socializara las actividades y juegos que se desarrollaran durante la jornada deportivo de fin de semana, para integrar a la población a participar junto con el equipo de fin de semana y promotoría.

Segundo Momento: Se realizará ejercicio de precalentamiento para evitar lesiones o dolores en el cuerpo, luego se les entregara a los 3 grupos de ciudadanos un balón según su interés, futbol y voleibol, cada ciudadano se dirigirá a su deporte a fin, donde se les explicara el objetivo de la actividad y las reglas para que puedan competir de una manera pacífica y recreativa, posteriormente se les entregara la implementación deportiva para darle continuidad a los diversos deportes de la tarde.

Tercer Momento: Se finalizará el taller, reuniendo a los ciudadanos en la cancha de futbol, donde se les socializará un artículo sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable "actividad física" y recalcando la importancia de realizar actividades deportivas una vez o dos veces a la semana, ya que esto contribuye con un buen desarrollo físico y el aprovechamiento del tiempo libre.

Reacondicionamiento del espacio: El área que se utilizara para la actividad quedara ordenada y en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y el cuidado de este lugar.

TEMAS:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

Activista es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un

saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

Fútbol
Las actividades deportivas promueven el ejercicio físico y la diversión.

Temas del artículo
La importancia del estado físico
Actividades deportivas y deportes
Demostración de lo aprendido
Árbol de temas relacionados
La importancia del estado físico
Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina.

Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Puede servirte: Capacidades coordinativas

Actividades deportivas y deportes
Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.

Deporte callejero
En las actividades deportivas deben respetarse reglas.

Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.

Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Demostración de lo aprendido
Otro objetivo que a veces persiguen las actividades deportivas es permitir a los estudiantes exhibir todo lo que han aprendido durante el ciclo lectivo, algo que también es muy común en el ámbito de la enseñanza de arte en general (exposiciones de artes plásticas o recitales de música, por ejemplo, a los cuales asisten los seres allegados de los alumnos).

El concepto de actividades deportivas es muy amplio y no tiene límites muy claros: mientras que una institución puede usarlo como se explica en los últimos dos párrafos, para que un gran grupo de personas se junte en un recinto y pase unas horas agradables realizando diferentes deportes, otras pueden entenderlo como un evento realmente competitivo, en el cual sí existe la promesa de un premio para los ganadores.

Es importante señalar que las actividades deportivas son muy beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a hacer un uso más natural de nuestro cuerpo, en cuanto a que nos enseñan a conocerlo en profundidad y a aprovechar sus diferentes características, algo que en la actualidad se da cada vez menos de forma espontánea: usar las piernas para ir desde la cocina hasta el coche y luego hasta la oficina no es precisamente el objetivo que la naturaleza tenía al darnos estos momentos.

Deporte para mejorar la calidad de vida

«**El deporte ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas vulnerables, especialmente de las menores de edad**», afirmó Paco Sanz, corporal manager de la Fundación Barça, entidad que promueve actividades deportivas para menores implementadas por profesionales de la educación que usan un enfoque inclusivo del deporte.

Es decir, realizan actividades deportivas en la que todas las personas puedan participar y sentirse integradas sin excepción, sean refugiadas, con diversidad funcional o con problemas de salud mental, colectivos con los que la fundación trabaja habitualmente en sus proyectos deportivos.

«**El deporte no puede solucionar todos los problemas de la sociedad, pero puede darles visibilidad y ayudar a que los procesos de discriminación que afectan a las personas refugiadas cambien de dirección**», indicó Raúl Hernández, investigador de la Universidad de Barcelona y organizador de la jornada.

REFERENCIAS:

- https://definicion.de/actividades-deportivas/
- https://www.ub.edu/community/es/2023/05/22/el-fenomeno-del-deporte-como-herramienta-de-integracion-ytransformacionsocial/#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20us%C3%A1ndolo%20de%20la,y%20les%20devuelve%20la%20esperanza.

RECURSOS:

Físicos:

- Balón de futbol y Balón de voleibol, listado de asistencia y esfero.

Humanos:

- Promotores y ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos participaron conforme a la actividad, desarrollando destrezas, habilidades, relacionándose y interactuando con los demás ciudadanos, sensibilizando a la población que las jornadas deportivas son de gran importancia ya que esto contribuye positivamente en su salud, también aprendieron a que en la vida a veces se gana y a veces se pierde, esto con el fin de que el ciudadano maneje correctamente las emociones cuando se presente alguna de las dos situaciones ya sea dentro como fuera de comunidad.

- Se logró dar cumplimiento al objetivo por medio de la actividad lúdica y física, esto para que el ciudadano logre acoger el hábito de ejercitarse por medio de los diferentes deportes tales como futbol y voleibol, reforzando el trabajo en equipo, estrategia, resolución de problemas y manejo de diferentes estados emocionales, que se evidencia a la hora de la competencia en equipo e individual.

- Durante la ejecución de la actividad los ciudadanos asistentes, acogen de buena manera la actividad y muestran actitud positiva durante la jornada deportiva de la tarde.

Cuantitativos:

- Se contó con la participación de (18) dieciocho ciudadanos, (2) dos mujeres y (16) dieciséis hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Juan Charry

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorques

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Jornada Deportiva

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 23/03/2025





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 deportiva

4. Fecha: 23/03/2025

5. Hora: 08:45 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	80236594	Juan Carlos Castro	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80248436	Rafael Riaño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL R.	
3	CC	80117376	MANUEL BAUTISTA	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					MB	
4	CC	80420869	Miguel Ochoa M.	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80755582	Fernando Montero	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80748934	Anderson Muñoz	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Anderson	
7	CC	80003464	Oscar Javier Martinez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1072948328	Wilber Saavedra Orellán	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					wilber Saavedra	
9	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79918641	Alexander Velasco	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1033738871	Victor cardona	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	[illegible]	JHONNY ESPITIA	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JHONNY	
13	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilmer Nieto	
14	CC	1069126520	Jaffan Correa	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	53010946	ANGELICA RAMIREZ	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	52860280	MAYERLY SANCHEZ	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					MAYERLY	
17	CC	79817424	Edgar Bonilla	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Edgar	
18	CC	65490110	Ardila Zamorano	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19																
20																

13. Nombre del responsable: Ivan Charry

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 23/03/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Iván Charry
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine Foro		

OBJETIVO GENERAL:

- Crear un espacio de reflexión y diálogo crítico en torno a una obra audiovisual, a través de la proyección de películas, documentales o cortometrajes, donde se busca promover el análisis, la discusión y la comprensión de diversos temas sociales, culturales, políticos o educativos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Facilitar espacios de discusión donde los participantes puedan expresar sus opiniones y perspectivas.
- Reflexionar sobre el mensaje de la película, el contexto de la producción, la transmisión de valores y experiencias reflexivas que brinda la película sobre la salud mental y la superación personal.
- Fortalecer las habilidades sociales de los participantes, por medio de la sensibilización de diferentes escenas con las que los ciudadanos se sienten identificados en algún momento de su vida.

METODOLOGÍA: La actividad se llevará a cabo bajo la metodología psico educativa, para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención I: desarrollo personal para la inclusión social, hará referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano evitar una recaída. 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 participante logre el mayor grado de desarrollo personal posible.

Adecuación: La actividad se llevará a cabo en el comedor de casa 2 de la comunidad de vida el rosario, donde se utilizará el video beam junto con el computador y el bafle para proyectar la película, luego se realizará el llamado a las y los ciudadanos para que participen en la actividad.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara, para el desarrollo se les presentara una película del género drama, la cual les generara a los participantes una auto evaluación personal y ver cómo están ellos a nivel reflexivo y emocional esto con el fin de que el ciudadano pueda identificar y experimentar sobre situaciones diversas por las cuales pasaron ellos y que les deje como reflexión no volver a vivirlas, 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 atentos y pueda ir generando sus propias ideas, a continuación se proyectará la película.

Segundo momento: Durante la película se les pedirá la mayor concentración para que logren captar los mensajes que ella deja y así lograr en ellos una buena retentiva en el momento de ver y analizar lo que se está proyectando.

Tercer momento: Se realiza el cierre de la actividad por medio de apreciaciones respecto a la película proyectada, cada ciudadano y ciudadana tiene la oportunidad de expresar libremente sus apreciaciones respecto a la misma, el promotor dará su punto de vista sobre la película desde un punto reflexivo, con el fin de que el ciudadano logre entender que este tipo de películas ayudan al desarrollo personal y crecimiento a nivel social y familiar.

Reacondicionamiento del espacio: El área que se utilizara para la actividad quedara ordenada y en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y el cuidado de este lugar.

TEMAS:

De vuelta a la acción:

De vuelta a la acción': el regreso de Cameron Diaz merecía algo mejor con una historia trillada y sensiblera, esta historia de exespías convertidos en padres no está a la altura de su reparto.

Un hombre con esmoquin y una mujer con traje pantalón negro corren por un espacio de eventos donde hay otras personas.
Cameron Diaz y Jamie Foxx en De vuelta a la acción, dirigida por Seth Gordon.Credit...John Wilson/Netflix
Cameron Diaz y Jamie Foxx probablemente hicieron bastante ejercicio rodando las escenas de pelea en De vuelta a la acción, la más reciente chatarra lustrosa de Netflix. Está claro que los actores merecieron su sueldo, a diferencia de la persona que ideó el título.

El Times Una selección semanal de historias en español que no encontrarás en ningún otro sitio, con eñes y acentos. Get it sent to your inbox, Dirigida por Seth Gordon (Quiero matar a mi jefe) y escrita por Gordon y Brendan O'Brien, la película es —hace girar una ruleta de premisas increíblemente triladas— una comedia de acción en la que un matrimonio que se conoció cuando eran espías, pero que ahora son padres, sale de su retiro, poniendo a sus hijos en peligro.

Nos encontramos por primera vez con Matt (Foxx) y Emily (Diaz) en un prólogo anterior a la vida en los suburbios, mientras roban un lujoso macguffin ("una llave maestra para algunas de las infraestructuras más críticas del mundo") a un terrorista de Europa del Este. En su avión de huida, en cuanto Emily le informa a Matt que está embarazada, los miembros de la tripulación revelan que trabajan para los malos.

Se desata una escaramuza alegremente escenificada —mientras Dean Martin canta "Ain't That a Kick in the Head" en la banda sonora, la muerte accidental del piloto se trata como un gag visual—, pero de algún modo Emily y Matt consiguen salir, una maniobra que requiere menos giros de los que exigiría cualquier Misión: Imposible que se respete. Dada por muerta en el accidente aéreo, la pareja tiene ahora la oportunidad de abandonar sus carreras como agentes encubiertos.

Una década y media después, los vemos criar a una niña de 14 años, Alice (McKenna Roberts), que los odia, y a un niño de 12 años, Leo (Rylan Jackson), que es ligeramente más obediente y un gran nerd de la tecnología. Cuando Matt y Emily sacan por la fuerza a Alice, aún menor de edad, de un club nocturno, varios videos de ellos se hacen virales ("unos boomers arruinaron un baile") lo que hace que sean descubiertos. Pronto, sus enemigos, reactivados, los obligan a lanzarse a Reino Unido, donde un zalamero agente (Andrew Scott) está listo para atacar, y Emily se verá obligada a hacer las paces con su madre distanciada, Ginny, también agente retirada. La revelación de la actriz que interpreta a Ginny merecía una sorpresa más excéntrica que Glenn Close.

Con personajes que parecen diseñados para ocupar lugares en una futura franquicia, en lugar de ser necesarios en ésta (el comediante Jamie Demetriou aparece como el tímido aprendiz-amante de Ginny), De vuelta a la acción cuenta con un mejor reparto de lo que merece su guion (a menudo sensiblero). Pero en general, la familiaridad pasa factura. Una persecución en coche en la dirección equivocada está a leguas de Vivir y morir en Los Ángeles, a pesar de la elección de añadir una granada hecha con Coca-Cola Light y Mentos. Y, de algún modo, tras zambullirse en el Támesis, Alice y Leo están completamente secos al ser rescatados. Evidentemente, quien acuñó el título no fue el único que no se esforzó demasiado.

Cine Foro:

El cine foro es una propuesta metodológica que tiene como propósito promover un espacio de participación dinámico, donde los espectadores tienen la oportunidad de dialogar acerca de la película presentada, generando un debate a partir de la pregunta o reflexión inicial de quién lo dirige. De esta manera, se crea un ambiente de aprendizaje a partir de la experiencia personal de cada participante relacionada con la trama de la proyección.
Asimismo, el debate que se presenta permite que el público cree bases propias de carácter crítico que fortalecerán su pensamiento ante diferentes escenarios académicos, profesionales y personales, formando individuos con valores sólidos con la capacidad de resolver conflictos por medio de la comunicación de manera pacífica.

Orígenes del género de acción:

Aunque la acción ha sido una parte fundamental del cine, dando dinamismo a las películas y emocionando al espectador, el género de acción no es reconocido como tal hasta los años 80. Hasta ese momento las películas de acción solían estar combinadas con algún otro género con la que se les clasificaba y la acción quedaba relegada a un segundo plano, como una serie de acciones y elementos que se añadían a la historia para hacerla más entretenida.

Según algunos críticos, la primera película de acción fue Asalto y robo de un tren (The Great Train Robbery) de Edwin S. Porter estrenada en 1903. Este film además supuso el primer Western y es este género, con escenas de tiroteos, persecuciones y asaltos que; junto al subgénero del cine de aventuras, de las películas de capa y espada con sus combates, duelos de espada y cabriolas; dieron las primeras muestras del cine de acción desde los años 20. Las máximas estrellas de estas películas fueron Douglas Fairbanks y Errol Flynn.

Fueron famosas La Marca del Zorro (1920) de Fred Niblo, El prisionero de Zenda (1937) de John Cromwell. Si hablamos de Westerns tenemos el film Roarin g Rails de Tom Forman (1924) o El valle del arco iris (1935) de Robert N. Bradbury. A estos ejemplos se le puede añadir la comedia física o también conocida como slapstick. El slapstick es un subgénero cómico fundamentado en los golpes que tuvo gran popularidad en los inicios del cine.

Actores de este subgénero como Buster Keaton eran ellos mismos los que realizaban las escenas de riesgo, golpeándose y lanzándose cosas con tal de generar risa en el público. Referentes de la comedia física fueron Harold Lloyd, conocido por El hombre mosca (Safety Last!) ((1923) de Fred C. Newmeyer y Buster Keaton, quien protagonizó El maquinista de la General (The General) (1926), dirigida por Clyde Bruckman y el propio Keaton.

REFERENCIAS:

- https://www.commonsensemedia.org/es/resenas-movie/my-spy-the-eternal-city
- https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_148/recursos/general/07122016/cineforo.jsp#:~:text=El%20cine%20foro%20es%20una,inicial%20de%20qui%C3%A9n%20lo%20dirige.
- https://historiadelcine.es/generos-cinematograficos/accion-cine-peliculas/
- https://www.nytimes.com/es/2025/01/19/espanol/cultura/vuelta-accion-cameron-diaz-jamie-foxx.html

RECURSOS:

Físicos:

- Mesas, sillas, Video Beam, esfero y listado de asistencia.

Humanos:

- Promotores y ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos manifestaron que este tipo de películas son de mucho interés para ellos, comentan que en algunos momentos de su vida tuvieron cosas en común de lo que se mostró en la película, ellos lograron reflexionar que todos podemos salir de las dificultades y que todo depende de nosotros mismos, con esfuerzo y dedicación se puede llegar a cumplir los propósitos y proyectos de vida.

- A lo largo de la película se evidencio el interés por parte los ciudadanos, comentaban sobre las diferentes situaciones que pasaron en la película y lo relacionaron bajo sus experiencias y dieron sus propias conclusiones, para cambiar su forma de ver las situaciones que se les presenta a diario y como superarlas.

- La población logra identificar la enseña que la vida les pone, mediante diferentes pruebas sin importar el grado de esta y más sobre el cómo poder controlar su dolor y sus emociones que le conlleva a pasar esa prueba y el cómo entender una problemática y buscar una posible solución ante las adversidades.

Cuantitativos:

- Se contó con la participación de (19) diecinueve ciudadanos, (19) diecinueve hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Juan Chaves

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bolorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Cine Foro.

Línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 23/03/2025





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: 23/03/2025

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	10101646	Jose Eliecer	64	No aplica	NO APLICA	No Aplica			X						
2	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No Aplica	NO APLICA	No Aplica			X						
3	CC	1048439411	Rafael [illegible]	35	No Aplica	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC.	79374180	JUAN MOTTA	59	No Aplica	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	7990183	Roberto lombana	65	No APLICA	NO APLICA	No APlica			X						
6	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	NO APLICA	NO APLICA	No APlica			X						
7	CC	80765552	Fernando Montaño	41	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
8	CC	79858368	Freddy Velásquez	53	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
9	CC	80003464	Oscar Javier Hernandez	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
10	CC	79.857.635	Julio Cicua	47	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
11	CC	79234602	Fabio Barrero	50	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
12	CC	10532108	Omar Pantoja	70	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
13	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
14	CC	1033781780	ALEX TINAREZ	36	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
15	CC	80729004	Jhon FRANCO	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
16	CC	79691392	Luis Fontecha	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
17	CC	79895037	JHON MOLINA	47	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
18	CC	79.957.635	Julio Cicua	47	NO APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
19	CC	1018465558	Cristian Lopez	30	No APLICA	NO APLICA	NO APlica			X						
20																

13. Nombre del responsable: Ivan Charry

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA: 24/03/2025**	**HORA: Inicio: 2:00 pm Final: 4: 00 pm**
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Angelo Chimbi

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine Foro" ciudad de Dios"

OBJETIVO GENERAL:

- Crear un espacio de interrelación entre las y los ciudadanos, por medio de la cinematografía, lo cual permita un debate bajo un ámbito de análisis, reflexión y una mirada crítica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reflexionar sobre el mensaje de la película, el contexto de la producción, la transmisión de valores.
- Brindar a los y las ciudadanas un mejor tiempo de ocio.
- Fortalecer las habilidades sociales, así como la interacción entre los asistentes.

METODOLOGIA:

La actividad se llevará a cabo bajo la metodología psico educativa donde hará referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, bajo la línea de atención II: promoción de la inclusión socio-ocupacional desde el agendamiento de capacidades, en una actividad transversal.

Adecuación:

La actividad se llevará a cabo en el comedor donde se instalará el video beam junto con el computador y el bafle para proyectar la película, luego se realizará el llamado a los ciudadanos para que participen en la actividad de cine foro.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara, en donde se les indicara que el cine tiene la capacidad de involucrarnos en infinidad de identificarnos con los personajes y las situaciones mostradas, y así desafiar posturas frente a dilemas de vida formación, lo cual sumado a la familiaridad que tiene la sociedad con este medio audiovisual lo convierte en una gran herramienta educativa. De esta manera el trabajo con los y las ciudadanas se dirige con cine Foro y que es recurso educativo para facilitar y enriquecer a los asistentes y así, fomentar su capacidad crítica y la reflexión ética frente a la temática y dilemas que éi plantea.

- **Segundo momento:** Durante la película se les pedirá la mayor concentración para que logren captar los mensajes que ella deja y así lograr en ellos una buena retentiva en el momento de ver y analizar lo que se está proyectando.

  Tercer momento: Se realizará el cierre de la actividad por medio de apreciaciones respecto a la película proyectada, cada ciudadano y ciudadana tiene la oportunidad de expresar libremente el mensaje que allí nos deja, bajo el respeto. De igual forma se realzarán las siguientes preguntas ¿Qué valores se manifiestan en la película? ¿Qué conclusiones se pueden extraer?, cual es la enseñanza que deja el film.

Reacondicionamiento del espacio:

El área del comedor que se utilizara para la película quedara ordenada y buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y el cuidado de este lugar.

TEMAS:

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 suponer un 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.

FUENTES:

https://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia/noticias/Paginas/2006-03-01_7417.aspx

RECURSOS:

Recursos Humanos participantes y promotor

Recursos físicos Mesas, sillas, video vean, Pc portátil, bafle, listado de asistencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Las y los ciudadanos manifestaron que esta película le recuerda la importancia de volver a fortalecer valores que se han perdido con el tiempo, asi como la importancia de la participación del estado en el desarrollo de los ciudadanos ya que se muestra la discriminación y la poca relación de los derechos humanos igualmente el principio de igualdad de oportunidades.

Cuantitativos:

- Se contó con la participación de (14) hombres, (2) mujeres, (4) LGTBIQ

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angelo chumbi

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bolorgez

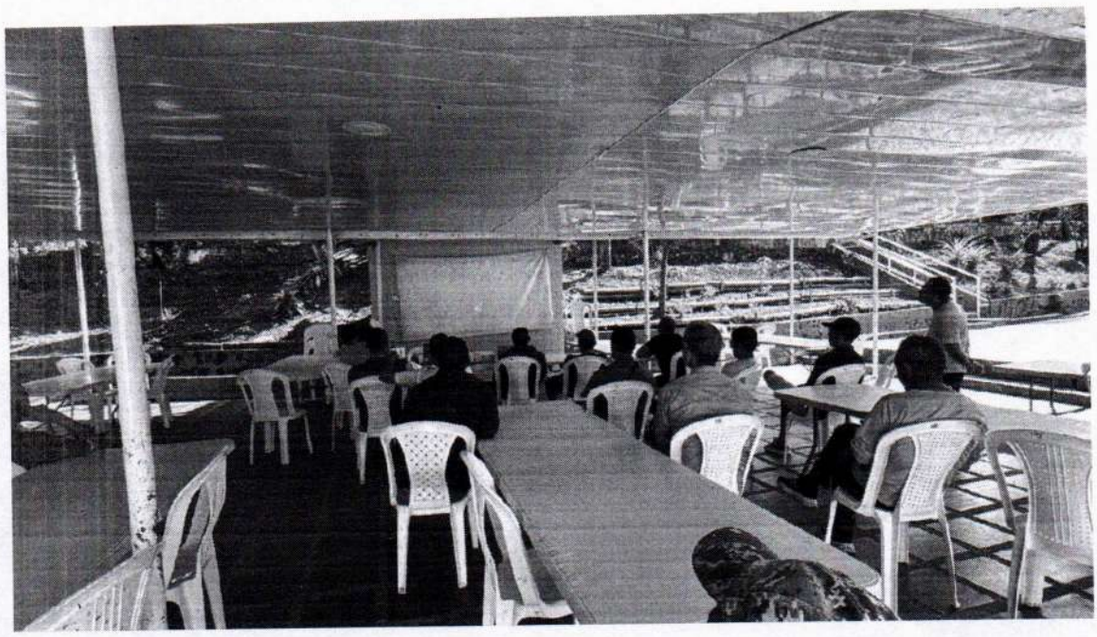
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine Foro. '**ciudad de Dios**

Línea de atención línea de atención II: promoción de la inclusión socio- ocupacional desde el agendamiento de capacidades

FECHA: 24/03/2025

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 "ciudad de Dios"

4. Fecha: 24/03/2025

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	11224660	Jamen enrique Rendes Forero	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79918641	Alejandro Velasco	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	53.010966	ANGELICA RAMIREZ	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	2947743	Alexander Muñoz	66	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	79950581	Pablo Rodriguez	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	80401369	WILSON ORTIZ	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	78585367	Freddy Velasquez	53	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	1054040044	William Arteaga	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	1130686237	Manuel Romero	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	80244814	Alex galeano	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	79885017	Juan Monroy	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	80816986	MISAEL CRUZ	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	1218219114	EDUAR COCO	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	1074142382	LUIS ALBERTO	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	19463921	Luis	63	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	1073583836	Juan osorio	29	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	59835623	Claudia Ard	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
18	CC	51902309	Lorena Gomez	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	79769127	Hector	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	1073373651	Victor cardona	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angelo Chumbi

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad: Angelo Chumbi

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/imagen/_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:** 25-26-27-28/03/2025	**HORA:** 8:45 am 11:30 am
ÁREA: Talleristas agro	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**		Carlos Figueredo

NOMBRE DE LA ACTIVIDA: Producción de huertas casera

OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar en las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle la capacidad de producción de las huertas caseras para ser usada como alimentos en la comunidad, promoviendo la agricultura sostenible y la protección del medio ambiente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover a los participantes para la adecuación y la buena convivencia que se realiza dentro de los trabajos que se realizan en la huerta casera durante todas sus acciones y la corresponsabilidad.
- Enseñar a cada ciudadana y ciudadano habitante de calle una cultura de producción limpia de químicos y amigable con el medio ambiente en la reducción del uso del agua y optimización del suelo.
- Implementar en los participantes una programación Vocacional por el trabajo grupal dentro de las huertas para el desarrollo de las labores en mantenimiento y crecimiento de las variedades de hortalizas

METODOLOGÍA:
Para la producción de huertas caseras se utilizara la metodología psico educativa enfocados en la línea de atención II promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, trabajando sobre la forma de producción de las huertas caseras y las habilidades desarrolladas con las herramientas adecuadas como machetes, palas, azadones.

Adecuación:
Se reunirán los y las participantes en el área fijada, se les explica la actividad a realizar con los objetivos planteados para la producción de compost.
Se solicitarán las herramientas y materiales adecuados para iniciar el proceso de producción de huertas en el espacio acordado.

Etapa uno:
Se realizará el encuentro de la palabra con el grupo de interés de agro, posterior al encuentro se asignarán labores, se firmará asistencia, se entregarán herramientas; se brindará inducción y acompañamiento constante frente a las actividades a ejecutar, tanto del tallerista agrícola.

Etapa dos:
Se realizara acompañamiento por parte de los talleristas agro a las labores asignadas al iniciar la técnicas y se utilicen las herramientas adecuadas teniendo en cuenta las formas y habilidades de manejo de la herramientas.

Etapa tres:
Terminada la jornada se realizará una ronda por el área para verificar cumplimento de las actividades, retroalimentando los procedimientos y técnicas, resolviendo dudas de los participantes en el tema en la producción de las huertas caseras.

Reacondicionamiento:
Se les indica a los participantes la importancia de mantener en orden y aseo las zonas de trabajo libre de basura y materiales innecesarios para el proceso de producción de la huerta casera, seguido a esto se hace recepción de herramienta debidamente limpia y en óptimas condiciones y deben ser entregadas en el cuarto de herramientas del taller agrícola y así dar por terminado el taller diario.

TEMAS:
huerta casera

es un cultivo que tiene como fin cumplir con una producción para el consumo de un grupo familiar o comunidad y estos productos son el completo de alimentación por su aporte de nutrientes y frescos sin daño de embodegare ni conservantes.
Hay varios tipos de huertos cuyo objetivo es la educación ambiental, la formación agraria o el apoyo a la educación básica. Algunos ejemplos son los huertos escolares, los huertos establecidos en instalaciones públicas (universidades, centros educativos, etc.), como el Huerto ecológico en Agrónomos y el Aula Verde, o los huertos didácticos colectivos, en los que las personas que participan en ellos colaboran en el mantenimiento del huerto mientras organizan actividades o cursos gratuitos, pensados como una práctica de aprendizaje. En estos huertos, la organización se encarga de enseñar a los participantes las técnicas de cultivo y sensibilizarlos en cuestiones ambientales, como hacen en la Huerta

Se realiza trabajo con los ciudadanos ejerciendo labores culturales las cuales consisten en limpieza del terreno y una adecuación de la parcela donde se puedan hacer camas o eras, al remover la tierra que está en la capa vegetal y que permite aprovechar los organismos que están y son beneficiosos para cualquier tipo de cultivo.
Se denomina huerta casera para este trabajo realizado por la comunidad puesto que no tendrá una remuneración y se utiliza para el consumo de los mismos ciudadanos.

Producción en la huerta
La producción de la huerta casera es la forma de aportar en trabajo y dedicación con alimentos a la casa y a su comunidad para lo cual se aporta a la mesa a alimentos ecológicos partiendo de una producción artesanal por materias primas y la optimización de recursos hídricos y aprovechamiento del suelo con rotación y optimización para poder cultivar trabajando con el compost producido pro comunidad entrando en una economía circular que beneficia a varios puntos de la comunidad.

Cebolla puerro
Allium ampeloprasum var. porrum, conocido comúnmente como puerro, porro, ajo porro, ajo puerro, ajoporro, poro o cebolla larga, es una de las variedades cultivadas de la especie Allium ampeloprasum. Al igual que la cebolla (Allium cepa) y el ajo (Allium sativum), pertenece a la familia de las Amaryllidaceae y se distingue por su sabor suave y ligeramente dulce.
Desde el punto de vista nutricional, el puerro es una fuente importante de fibra, vitaminas (como la vitamina C, la vitamina K y algunas del complejo B) y minerales esenciales como el hierro y el manganeso. Además, es rico en inulina, un tipo de carbohidrato prebiótico que contribuye a la salud intestinal al favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas en el sistema digestivo.

Rábano rojo
En Colombia, el rábano se puede cultivar en todos los climas, pero da mayor rendimiento en climas frescos y fríos. La cosecha se puede realizar entre 25 y 45 días después de la siembra.
Siembra
Colocar una semilla por agujero, entre 1 y 2 cm de profundidad.
Las semillas tardan entre 3 y 5 días en germinar.
Cosecha
Recolectar a mano, luego lavar y amarrar formando mazos o manojos.
Las raíces deberán estar en buenas condiciones, sin hendiduras ni deformaciones.
Es aconsejable cosechar solo lo que se va a utilizar en ese momento para evitar que los rábanos se resequen.

Lechuga crepa verde
El tiempo de cultivo de la lechuga crespa verde puede variar entre 50 y 130 días, dependiendo de la variedad y las condiciones de cultivo.
Tiempo de cultivo
Las variedades tempranas tardan entre 50 y 60 días, mientras que las tardias tardan entre 70 y 80 días.
En general, la lechuga se puede cosechar entre 30 y 70 días después del trasplante.
Condiciones de cultivo
La lechuga crece más rápido en climas cálidos.
El momento adecuado para cosechar depende de la variedad, el clima, las distancias de siembra, el peso de mercado preferido y la fertilización.
Cosecha
Se recomienda cosechar las lechugas cuando aún son jóvenes, justo antes de la madurez.
Para cosechar, se puede cortar con el cuchillo por el tronco en la base de la lechuga.
Se recomienda sujetar la planta desde el cuello, que es prácticamente la base del tallo.
El momento ideal para cosechar lechuga es muy temprano en la mañana antes de que salga el sol.

Fuente de consulta:
-https: //www.fao.org
https://wikifarmer.com/library/es/article/como-cultivar-lechuga-guia-completa-de-cultivo-de-la-lechuga-desde-la-siembra-hasta-la-cosecha#:~:text=Cosecha%20de%20Lechuga,lugar%20fr%C3%ADo%20pero%20no%20congelado.
https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/29516/26939_14510.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20r%C3%A1bano%20se%20puede%20cultivar,rendimiento%20en%20climas%20frescos%20fr%C3%ADos.

RECURSOS:
Físicos:
Pala de jardinería, canastillas, cuchillo.
Humanos
Talleristas agros, ciudadanos.

RESULTADOS:
Cualitativos:

- las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle tienen la capacidad para poder asumir la producción de las huertas para su comunidad como aporte inclusivo.
- Los participantes dan a sus para la experiencia que es trabajar en equipo por una huerta casera que les favorece a todos y genera entre ellos la responsabilidad de sostenerla huerta con su trabajo.
- El trabajo realizado regula los estados d animo y nivela las energías de cada ciudadano para que puede asumir sus responsabilidades personales ante la comunidad entendiendo que aportan para un bien común de su propio trabajo dignificando así su persona como participante de un punto importante la parte productiva de cada persona.

Cuantitativos:

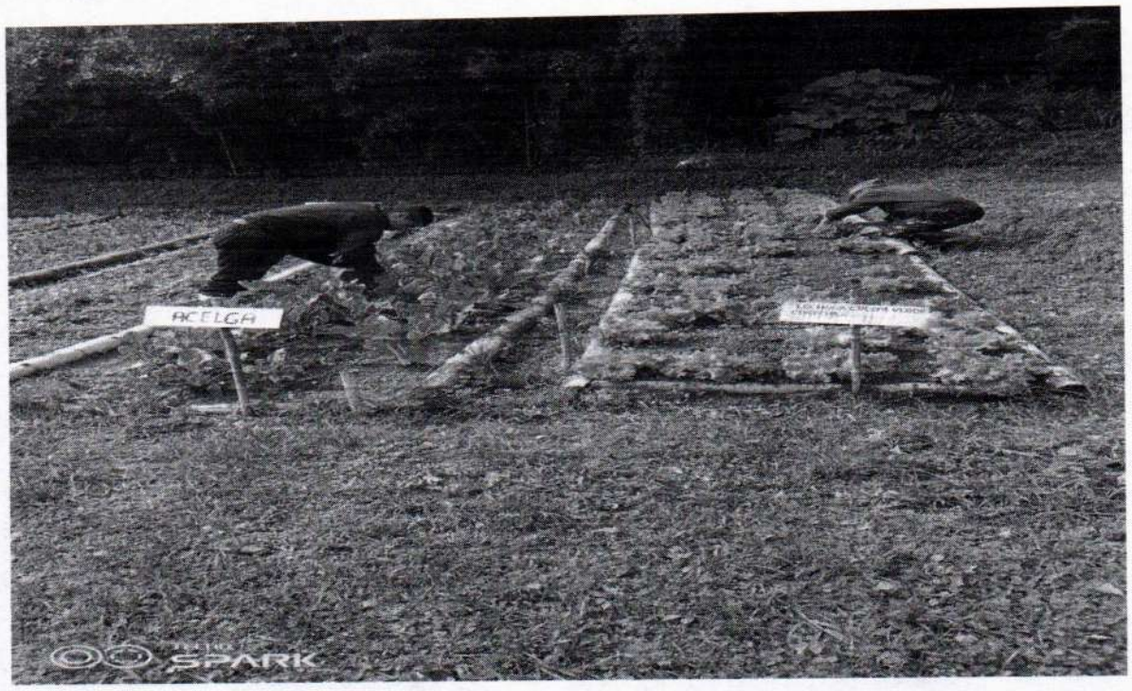
- Martes 25 de marzo participan 1 mujer 12 hombres se realiza la cosecha de la cebolla puerro.
- Miércoles 26de marzo participan 1 mujer 12 hombres se realiza cosecha del rábano rojo.
- Jueves 27 de marzo participan 1 mujer 12 hombres se realiza la cosecha de lechuga crespa verde.
- Viernes 28 de marzo participan 1 mujer 12 hombres se realiza des hierba de las camas de la huerta que están pendientes por cosechar.

FIRMA DEL RESPONSABLE. _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

Registro fotográfico
Nombre de actividad producción de huerta casera.
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 25-26/03/2025
Tipo de actividad Transversal





Registro fotográfico
Nombre de actividad producción de huerta casera.
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 27-28/03/2025
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: Produccion de huerta casera

4. Fecha: 26/03/2025

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	80876966	Miguel Cruz	40	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					MIGUEL CRUZ	
2	CC	80925773	Jose Ortiz	43	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					JOZF	
3	CC	1026227788	Shon Peñon	47	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
4	CC	1127821616	Gelver Godoy	47	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					EDWAR	
5	CC	79705357	Nunario Rodriguez	54	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					MARIO RICO	
6	CC	80977169	Miguel Valencia	38	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
7	CC	1012348397	Andrés Moreno	36	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
8	CC	79893037	Shon Molano	47	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					Alexander	
9	CC	79865637	Sandra Reyes	45	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					Sandra R.	
10	CC	79631392	Cristofer	59	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
11	CC	1072422586	Ojeda Espitia	32	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					DIEGO ESPINA	
12	CC	1125984398	Alejandro Moreno	37	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
13	CC	80573873	Cesar Serrano	54	[illegible]	[illegible]	[illegible]			X					[illegible]	
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tecnico Agro

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

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: Practicas de hierbas Curcas
4. Fecha: 25/03/2025
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	80816946	Miguel Cruz	40						X					Miguel Cruz	
2	CC	80925713	Jose Ortiz	43						X					JOSE F	
3	CC	9616227735	Shon Peñuño	47						X						
4	CC	7216214774	Gedeon Godoy	47						X					EDWAR	
5	CC	79705357	Alexis Rodriguez	54						X					Mauricio D	
6	CC	79893037	Shon Molina	47						X						
7	CC	7072368347	Angel Moreno	45						X						
8	CC	79893037	Shon Molina	47						X					Alexander	
9	CC	39565637	Sandra Reyes	45						X					Sandra Reyes	
10	CC	79673392	Luis Fontecha	59						X					Luis F	
11	CC	7012742586	Diego Espitia	32						X					Diego Espitia	
12	CC	7175764358	Alejandro Moreno	37						X						
13	CC	80373873	Cesar Saavedra	54						X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo
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

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: Produccion de huerta huerta casera

4. Fecha: 27/03/2025

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	80816966	Miguel Cruz	40	No aplica	No aplica	No aplica			x						
2	cc	80967113	Jose Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			x						
3	cc	94122735	Shon Alvaro	47	No aplica	No aplica	No aplica			x						
4	cc	1218214169	Edwar Godoy	47	No aplica	No aplica	No aplica			x						
5	cc	79105357	Marcos Rodriguez	54	No aplica	No aplica	No aplica			x						
6	cc	80422169	Michael Alarcia	38	No aplica	No aplica	No aplica			x						
7	cc	1012348397	Andres Moreno	36	No aplica	No aplica	No aplica			x						
8	cc	79893037	Shon Molina	47	No aplica	No aplica	No aplica			x						
9	cc	79565637	Sinaya Reyes	45	No aplica	No aplica	No aplica			x						
10	cc	79637392	Cris Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			x						
11	cc	1012612588	Diego Espitia	32	No aplica	No aplica	No aplica			x						
12	cc	1115784758	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			x						
13	cc	80737387	Cesar Serrano	54	No aplica	No aplica	No aplica			x						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueroa

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar 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/políticas_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: Produccion de huerta casera

4. Fecha: 28/03/2025

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	80816966	MIGUEL ENRIQUE CRZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					MIGUEL CRZ	
2	CC	886713	Jose Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOZE	
3	CC	94422738	YHON PATIÑO	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1192274114	EDWAR GOMEZ	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					EDWAR	
5	CC	29-765357	Mauricio Rodriguez	5H	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	8041469	Michael Valencia	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1072348397	Andres osbaldo Moreno	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79897052	JHON MOL	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alexandra	
9	CC	39565631	Sandra Reyes	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra R.	
10	CC	7463192	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis AT	
11	CC	1072412586	Diego espitia GOMEZ	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego ESPITIA	
12	CC	1075782358	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80377887	CESAR CAMACHO	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14										X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

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_b_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA: 25/03/2025	HORA: INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desgaste energético, Entrenamiento funcional.

OBJETIVO GENERAL:
Orientar sobre la capacidad física y el bienestar general de los participantes a través de un entrenamiento funcional diseñado para un adecuado desgaste energético y de esta manera fortalecer la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la movilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:

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

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

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

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

- Liberación miofascial para eliminar las tensiones del cuerpo.
- Después se realizan ejercicios para corregir las posiciones corporales.

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

- Levantamiento de pesas
- Sentadillas o squats.
- Dominadas o pull-up.
- Saltos con soga.
- Abdominales

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

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

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

TEMAS:

Entrenamiento Funcional.

El entrenamiento funcional ha sido implementado como una forma de mejorar capacidades físicas y coordinativas, en un entrenamiento de alta, mediana o baja intensidad, en varias disciplinas dentro de las cuales encontramos la fisioterapia, medicina, educación física y el

entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha concebido de manera distinta a este tipo nueva tendencia debido a la funcionalidad dentro del área de conocimiento.

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

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

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

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

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

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

Entrenamiento Funcional (EF) y Salud

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

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

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

• La edad y el sexo: en el hombre se registra un rápido y notable aumento de fuerza entre los 12 y 19 años, siguiendo una evolución paralela al aumento de su peso corporal; luego el aumento de fuerza crece mucho más lentamente hasta los 30 años; a partir de esta edad comienza un cierto declive. Las mujeres tienen aproximadamente un 30% menos de fuerza, debido a que presentan menores niveles de testosterona, que es un componente esencial del músculo (43).
• El nivel de entrenamiento: el músculo de un individuo entrenado puede contraerse con más fuerza que el de otro que no esté entrenado (43).
• La alimentación: cuanto más adecuada sea ésta, el desarrollo de la fuerza tendrá valores normales y óptimos) (43).
• La forma del musculo: en los músculos fusiformes las fibras discurren paralelas a un eje mayor, que sería la distancia entre tendones, las fibras corren paralelas en toda la longitud del músculo. Este tipo de disposición permite movimientos más amplios y veloces pero poco potentes, sus movimientos son más veloces, pero tienen menos fuerza; están pues más adaptados a la velocidad que a la fuerza; en los músculos peniformes las fibras forman un ángulo a uno o ambos lados del tendón, las fibras tienen una disposición oblicua al eje que forman los tendones y huesos, son de corta longitud. Están más adaptados a la fuerza, que desarrollan en una porción corta de recorrido, que a la velocidad. Son músculos menos veloces y más fuertes (43).
El entrenamiento de FF promueve ganancia de la masa muscular, siendo la alternativa idónea para prevenir lesiones y retrasar la disminución de la fuerza muscular en adultos mayores (44). El EF busca la ganancia de FF, la cual provoca una serie de beneficios que desarrollan independencia funcional, mejoran la salud y por ende su calidad de vida. Por ello, todo programa de entrenamientofísico dirigido a adultos mayores, debe combinar las cualidades físicas o capacidades biomotoras como la resistencia aeróbica, fuerza muscular y amplitud de movimiento.

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

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

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:

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

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de (9) ciudadanos, los cuales, (3) son de genero femenino y (6) de género masculino, 4 perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: desgaste energético, entrenamiento funcional, **fecha:** 25/03/2025, línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social, 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: Desgaste energético; Entrenamiento funcional.
4. Fecha: 25/03/2025
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	1038[illegible]	ANA Bautrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	53.0[illegible]	ANGELICA RAMIREZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	6549011	[illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	10137653	[illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	[illegible]	[illegible]	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	[illegible]	[illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	[illegible]	[illegible]	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1023[illegible]	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmer Nieto	
9	CC	[illegible]	[illegible]	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Anggie Paola Murcia J.
14. Cargo o rol del responsable: Educación Física
15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_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: 25/03/2025**	**HORA:** 2:00 PM 4:00 PM
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Sánchez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia De La No Automedicación

OBJETIVO GENERAL:
Capacitar a la población habitante de calle y en riesgo de estarlo a cerca de la importancia de no consumir medicamentos sin formula médica, dando a conocer los diferentes efectos y enfermedades que conllevan esta acción, de una manera psicoeducativa con el fin de sensibilizar a la población e incentivar a mejora su calidad de vida dentro y fuera de comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer a la población la importancia de conocer las cualidades y los mecanismos de acción de los medicamentos y los efectos positivos y negativos en cada organismo
- Capacitar a los asistentes acerca de las consecuencias al consumir medicamentos sin formula médica, acción que puede llevar desde enfermedades simples, crónicas y la muerte.
- Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir enfermedades a largo y corto plazo dando cumplimiento a las fórmulas prescritas por el personal de salud.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, con ciudadanos de Etapa 1, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos conozcan y se informen acerca de la importancia de la no automedicación.

- **Adecuación:** Se utilizará el espacio de Gabriel García Márquez, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará como herramienta, una mesa para estos elementos y un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.
- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a la importancia de la no automedicación, 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, dan do una charla psicoeducativa interactuando con cada ciudadano acerca de la importancia de la no automedicación y las consecuencias que llegan en temas de salud.
- **Tercer momento:** Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de la importancia de prevenir la automedicación. 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 DE LA NO AUTOMEDICACIÓN



"La automedicación es un fenómeno muy común en Colombia y en el mundo. Es definido como el comportamiento individual de consumo de medicamentos por iniciativa propia, pero cuando aumentamos o disminuimos las dosis, prolongamos o interrumpimos el tratamiento", explicó el doctor Andrés Pérez Acosta, director del Observatorio del Comportamiento de Automedicación de la Universidad del Rosario, quien lleva más de diez años estudiando este fenómeno.

Las personas no van a dejar de automedicarse, entonces se debe educar sobre el consumo responsable para que se haga bien, de manera individual y no compartida.
Originalmente la automedicación es un buen comportamiento heredado por la evolución del autocuidado, pero los humanos lo hemos distorsionado, sin embargo, no es exclusivamente humano; desde los orígenes de la naturaleza, plantas, tierra y animales encontraron mecanismos para combatir enfermedades y parásitos.

Con el fin de conceptualizar y parametrizar la información, la Organización Mundial de la Salud (OMS), realizó la siguiente clasificación de automedicación:

- Automedicación responsable: la que es consciente y el consumidor conoce los efectos secundarios e interacciones que tienen los medicamentos, por ser consciente es un consumo más seguro.
- Automedicación irresponsable: es un problema de salud pública, el consumidor NO conoce los efectos secundarios e interacciones que tienen los medicamentos, los consume con un mayor riesgo.

¿Qué tan grave es la automedicación?

Es una práctica de alto riesgo porque ningún medicamento es inocuo, todos tienen efectos secundarios; según Pérez, "son como venenos de bajas dosis y si los consumimos abusivamente, aumenta el riesgo de intoxicación y eventualmente de muerte". Por su facilidad de adquisición, los fármacos más utilizados son los de venta libre como analgésicos, antigripales, antibióticos y antiácidos.

Hay que tener en cuenta que el nivel de gravedad de consumo abusivo depende del medicamento que se esté consumiendo, y qué tan fuertes son sus efectos. El director del observatorio explicó que no es lo mismo el efecto secundario de un acetaminofén al de fentanilo (narcótico sintético opioide con una potencia superior a la morfina, utilizado en medicina por sus acciones de analgesia y anestesia). Sin embargo, aunque el acetaminofén es un medicamento seguro, si se consume de manera continua puede llevar a una intoxicación grave. Por su parte, el fentanilo está llevando a miles de personas, especialmente en Estados Unidos, a morir por adicción, lo cual tiene en alerta su sistema de salud.

De esta manera, complementó el investigador, cuando se tiene un uso inconsciente, irresponsable, adictivo o impulsivo de los fármacos y se pierde la conciencia de sus efectos, este comportamiento se vuelve un problema psicológico.

Otra de las más severas consecuencias globales que tiene la automedicación es la resistencia microbiana a los antibióticos -que se produce cuando el paciente toma indiscriminadamente antibióticos-, las bacterias mutan y se hacen más fuertes e inmunes ante los medicamentos, por lo tanto, los tratamientos son más complejos y costosos.

Motivos para el comportamiento de automedicación

Cuando hablamos de las motivaciones que tiene la población para el autoconsumo de medicamentos, podemos encontrar una gran cantidad de variables; sin embargo, el Observatorio del Comportamiento de Automedicación ha detectado que los motivos principales que incitan este comportamiento son:

- Autocuidado de la salud: es el motivo original, y aún el principal, para el consumo de medicamentos por iniciativa propia. Incluso tiene antecedentes evolutivos en el comportamiento de otras especies animales, las cuales buscan agentes farmacológicos activos en la naturaleza (por ejemplo en las hojas de los árboles, la tierra o en heces fecales) para combatir parásitos o síntomas de enfermedades. Los humanos heredamos esta tendencia, que tiene raíces genéticas aún desconocidas y aspectos de aprendizaje y cultura profundamente estudiados desde las ciencias sociales y de la salud.

- Rendimiento físico o cognitivo: las personas recurren al dopaje no solo en deportistas de alto rendimiento sino en personas que practican deporte por recreativo, entre ellos hay una cultura de automedicación, sin ser conscientes de que los suplementos que toman incluyen sustancias farmacológicas. Asimismo, aquellas personas que tienen altas exigencias académicas o profesionales.

algunos de ellos de prescripción siquiátrica. Las usan con una intención de búsqueda de sensaciones, por una intención evasiva, para huir de la realidad.

- Cosmética y belleza: con motivos distintos a los de la salud, en esta categoría hombres y mujeres recurren a medicamentos de varios tipos, oral o tópico, buscando la modificación de la imagen corporal.
- Terminación de la vida: esta es la última categoría motivacional que el Observatorio está identificando como un conjunto único y tiene que ver con suicidio y terminación de embarazo.

Futuro de extremos: ¿apocalíptico o esperanzador?

Las estrategias y recomendaciones para controlar la automedicación giran en torno a la necesidad de educar al consumidor para que esta sea una práctica responsable. En ese sentido, la empresa farmacéutica, en todo el mundo, realiza acciones sobre el óptimo consumo de medicamentos; sin embargo, esto debe estar conectado con iniciativas del Estado, la academia y las asociaciones de las comunidades.

En la mayor parte de los países, excepto Estados Unidos y Nueva Zelanda, los medicamentos de prescripción médica, los que formula el médico, no tienen publicidad masiva, solo la tienen los de venta libre. Esto marca la diferencia entre la crisis por opiáceos que vive el país del norte, donde mueren cientos de personas por sobredosis, y Colombia, donde este tipo de medicamentos no son de venta libre.

Sobre el futuro de la automedicación el profesor de la Universidad del Rosario y director del Observatorio visualiza una polarización en dos extremos: uno apocalíptico y otro esperanzador. "En diez años la automedicación irresponsable será apocalíptica, como lo que ha pasado en los últimos años en los Estados Unidos con el tema de los opioides. Esto debe ser una gran lección para que nosotros no copiemos. El otro extremo, esperanzador, será el crecimiento de comunidades de uso responsable, que, aunque es minoritario, puede crecer gracias a todos los esfuerzos que, aunque son aislados, crean conciencia sobre el uso mesurado y seguro de los medicamentos. Estas comunidades van a ser mayores y conscientes de que consumir un medicamento es algo de cuidado, tiene riesgo y hay que hacerlo consiente y mesuradamente",

FUENTE:

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

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren es muy importante tener claridad y conocimiento de los efectos negativos que conlleva la automedicación.
- Los ciudadanos asistentes se lograron sensibilizar acerca de las diferentes enfermedades y consecuencias a causa de la automedicación, y la importancia de cumplir las ordenes médicas.
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia ser conscientes de su estado de vida saludable, animados a mejorar sus vidas.

Cuantitativos:
Se logro la convocatoria de 14 ciudadanos de comunidad de vida de etapa 1 en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres:4
Hombres:10
LGTB: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

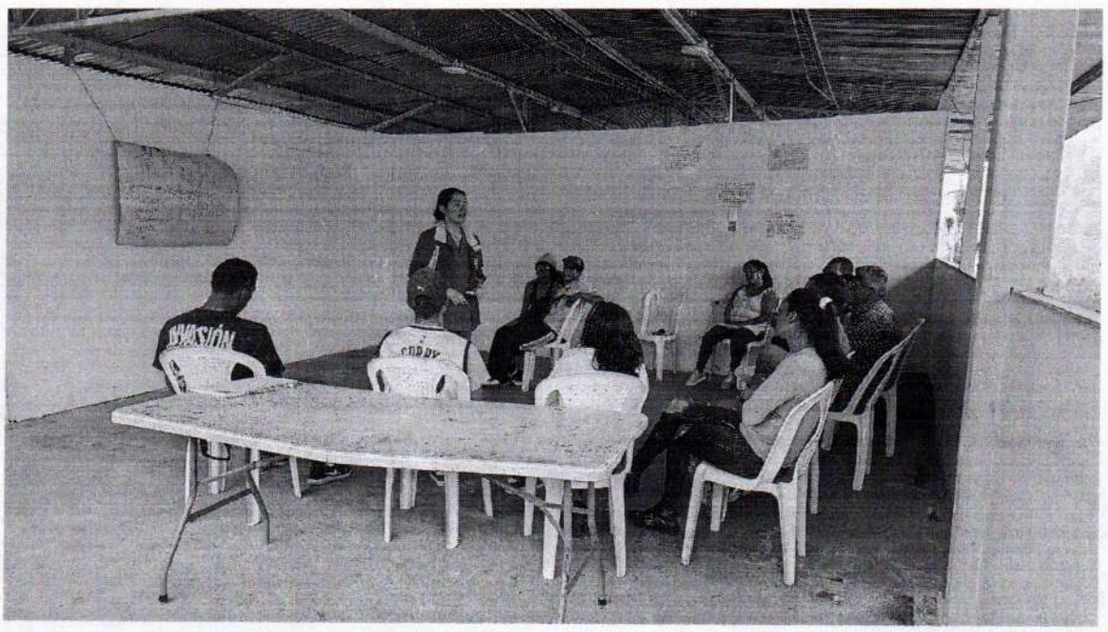
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: IMPORTANCIA DE LA NO AUTOMEDICACION

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

FECHA: 25/03/2025

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:

2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad: Importancia de la no Autoredicación

4. Fecha: 25/03/2025

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	80973495	Jesús Bernardo	43	No aplica	No aplica				X					Jesús Bernardo	
2	CC	52025833	Dandeny	43	No aplica	No aplica				X						
3	CC	52995591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica				X					Pilar G	
4	CC	1073518886	Juan Esteb	29	No aplica	No aplica				X					Camilo	
5	CC	1069	Jolian G	33	No aplica	No aplica				X						
6	CC	1013600386	Darsy Quiroga	36	No aplica	No aplica				X					Dagl	
7	CC	1035736651	Victor Cordoba	33	No aplica	No aplica				X						
8	CC	1030-541932	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica				X					Marcela13	
9	CC	1015	Diego	36	No aplica	No aplica				X						
10	CC	7925752	Mauricio	54	No aplica	No aplica				X						
11	CC	1054	Valeria	37	No aplica	No aplica				X						
12	CC	99722499	Alvaro	48	No aplica	No aplica				X					Valeria	
13	CC	79466821	Luis	63	No aplica	No aplica				X					Luis V.	
14	CC	80244819	Alexander	42	No aplica	No aplica				X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Sandra Patricia Sánchez

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de Enfermería

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:** 25/03/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia J. Rodríguez Hamón	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Factores protectores y de riesgo.

OBJETIVO GENERAL:
Brindar a los participantes un espacio de reflexión y aprendizaje en el que puedan identificar y comprender los factores protectores y de riesgo que influyen en su bienestar y desarrollo personal, con el fin de fortalecer sus recursos emocionales, sociales y personales, y desarrollar estrategias efectivas para afrontar desafíos y prevenir situaciones adversas en diferentes ámbitos de su vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los factores protectores que favorecen el bienestar emocional, social y físico.
- Reconocer los factores de riesgo que pueden afectar la estabilidad y el desarrollo personal.
- Desarrollar herramientas y estrategias para fortalecer los factores protectores y minimizar el impacto de los riesgos.
- Promover el intercambio de experiencias y la construcción de redes de apoyo.

METODOLOGÍA:
En el marco de la Línea II, resulta fundamental identificar tanto los factores protectores como los factores de riesgo que pueden influir en el proceso de desarrollo personal y bienestar. Los factores protectores son aquellos elementos que favorecen la estabilidad emocional, la resiliencia y el afrontamiento positivo de las dificultades, como el apoyo social, el autocuidado, por otro lado, los factores de riesgo representan amenazas que pueden dificultar el progreso, la falta de apoyo, la inestabilidad emocional o la exposición a situaciones adversas, reconocer estos factores es esencial para abordarlos de manera efectiva y evitar posibles retrocesos. La identificación temprana de los riesgos permite la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas, promoviendo un equilibrio emocional y fortaleciendo las herramientas personales para gestionar los desafíos.

La primera etapa del proceso se enfocará en invitar a los participantes a una reflexión profunda sobre su vida actual, promoviendo un espacio de autoconocimiento y análisis personal. En esta fase, se buscará que cada individuo examine detenidamente sus experiencias, emociones y dinámicas diarias para identificar aquellos factores protectores que fortalecen su bienestar y estabilidad, así como los factores de riesgo que pueden representar obstáculos o desencadenar dificultades en su proceso de desarrollo. Además, en esta fase se incluirá una dinámica de integración o "rompehielos" diseñada para fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo.

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

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

Momento 1: Mapeo con mi Vida Iniciaremos con la presentación del profesional, quien integrará una dinámica rompehielos para fomentar la interacción entre los participantes. Para esta actividad, se formarán parejas al azar y participarán en un juego llamado "Cara o Sello". El profesional dará indicaciones en voz alta: cuando diga "Cara", las parejas deberán colocarse frente a frente; cuando diga "Sello", deberán darse

la espalda, si en algún momento se escucha la instrucción "Cambio de cara", todos deberán buscar una nueva pareja y reorganizarse rápidamente. Las últimas parejas en cumplir con la indicación quedarán eliminadas de la ronda. Esta actividad no solo ayudará a romper el hielo, sino que también fomentará la atención, la agilidad y la integración grupal de manera dinámica y divertida.

Continuando con el taller, los participantes se ubicarán en círculo, según lo que el profesional considere más adecuado para propiciar un ambiente cómodo y participativo. En esta actividad, cada persona realizará un mapeo de experiencias, identificando los factores de riesgo que han influido o pueden influir en su proceso. El profesional indicara la importancia de los factores de riesgo, explicando que existen factores internos (personales) y externos (redes de apoyo). Cada participante recibirá una hoja en blanco o una plantilla donde dibujará un mapa personal, en este mapa, deberán identificar y anotar los factores de riesgo específicos que han enfrentado o podrían enfrentar, incluyendo:

- **Personas:** compañías inadecuadas o relaciones que fomentan conductas negativas.
- **Lugares:** Espacios que incitan a la recaída o que asocian con hábitos dañinos.
- **Objetos o Situaciones:** Elementos que puedan actuar como desencadenantes, como dinero en exceso, redes sociales, sustancias, etc.
- **Estados emocionales:** Sentimientos que pueden aumentar la vulnerabilidad, como estrés, ansiedad, soledad o frustración.

Una vez completado el mapeo, los participantes podrán compartir, de manera voluntaria, algunos de los factores que identificaron. Se fomentará la empatía y el respeto, permitiendo que cada persona exprese sus experiencias sin juicio, con el apoyo del profesional, se analizarán los factores de riesgo más comunes dentro del grupo.

¡Momento 2 :Yo puedo, soy capaz!!

En esta etapa del taller, los participantes, habiendo identificado previamente sus factores de riesgo, trabajarán en el desarrollo de estrategias concretas para afrontarlos de manera efectiva. La actividad estará enfocada en brindar herramientas prácticas para manejar de forma saludable las personas, lugares, objetos, situaciones y estados emocionales. Los participantes recibirán una hoja dividida en cuatro secciones:

- Personas: ¿Cómo evitar o manejar el contacto con personas que afectan negativamente su recuperación?
- Lugares y Situaciones: ¿Qué acciones pueden tomar para no exponerse a entornos o circunstancias de riesgo?
- Objetos o Desencadenantes: ¿Cómo eliminar o reducir la exposición a elementos que puedan provocar una recaída?
- Estados Emocionales: ¿Qué estrategias pueden aplicar para gestionar emociones difíciles de manera saludable?

Ejemplos de Estrategias:

Personas: Eliminar de redes sociales a personas que inciten a conductas negativas. Establecer contacto cero y, en caso de encuentros inevitables, expresar de manera asertiva: "No quiero relacionarme en este momento".

Lugares y Situaciones: Evitar espacios donde se ha recaído en el pasado. Planificar actividades alternativas en horarios donde normalmente se enfrentan tentaciones.

Objetos o Desencadenantes: Deshacerse de elementos que actúen como recordatorios de hábitos. Mantener el entorno libre de tentaciones y rodearse de estímulos positivos.

Estados Emocionales: Practicar técnicas de relajación y autocontrol, como la respiración profunda o el mindfulness. Buscar apoyo en personas de confianza cuando se experimenten emociones difíciles.

Momento 3: Mi núcleo construido

Para cerrar el taller, los participantes trabajarán en la identificación y fortalecimiento de sus redes de apoyo, conectando con aquellas personas con quienes han construido vínculos basados en la resiliencia, el apoyo mutuo, el amor y la confianza. Estas redes pueden estar conformadas por familiares, amigos, terapeutas, grupos de apoyo u organizaciones que genuinamente deseen su bienestar y contribuyan positivamente a su proceso de recuperación.

El profesional comenzará explicando qué es una red de apoyo y su papel fundamental en el proceso de rehabilitación, destacando que no solo representa compañía, sino que también brinda escucha activa, orientación y contención en momentos difíciles. Se enfatizará la importancia de rodearse de personas que refuercen el crecimiento personal y favorezcan la estabilidad emocional. A continuación, cada participante recibirá una hoja en la que deberá dibujarse a sí mismo en el centro y, alrededor, representar a las personas que forman parte de su red de apoyo, escribiendo sus nombres y el rol que desempeñan en su vida. Este ejercicio permitirá que los participantes visualicen con claridad quiénes los acompañan en su proceso y reflexionen sobre cómo fortalecer esos vínculos o identificar nuevas fuentes de apoyo.

TEMAS

Los **factores de riesgo** son aquellas condiciones, circunstancias o situaciones que aumentan la probabilidad de que una persona enfrente dificultades o recaídas en su proceso de recuperación. Pueden ser internos (relacionados con la persona) o externos (derivados del entorno social, familiar o ambiental). Son importantes porque permiten **identificar y prevenir situaciones** que pueden afectar negativamente la estabilidad emocional, el bienestar y la rehabilitación. Conocer estos factores ayuda a desarrollar estrategias para enfrentarlos de manera efectiva, fortaleciendo así la resiliencia y promoviendo un estilo de vida saludable.

Los factores de riesgo pueden clasificarse en diferentes categorías según su origen y la manera en que afectan a la persona. A continuación, se presentan los principales tipos:

1. **Factores de Riesgo Personales:**

    - Baja autoestima y falta de confianza en sí mismo.
    - Dificultades para manejar el estrés y las emociones.
    - Impulsividad y dificultad para tomar decisiones saludables.
    - Pensamientos negativos recurrentes o autodestructivos.
    - Falta de autocontrol y disciplina.

2. **Factores de Riesgo Sociales:**

    - Influencia de amigos o familiares con conductas negativas.
    - Falta de apoyo familiar o relaciones conflictivas.
    - Presión social para participar en actividades de riesgo.
    - Aislamiento social o dificultad para establecer relaciones sanas.
    - Violencia intrafamiliar o abuso emocional.

3. **Factores de Riesgo Ambientales:**

    - Exposición a entornos que fomentan conductas perjudiciales.
    - Falta de acceso a educación, empleo o servicios de salud.
    - Vivir en comunidades con altos índices de violencia o delincuencia.
    - Falta de oportunidades de desarrollo personal.

4. **Factores de Riesgo Conductuales:**

    - Consumo de sustancias psicoactivas o abuso de alcohol.
    - Adicciones a la tecnología, el juego, la comida u otras conductas compulsivas.

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: Factores Protectores. y de riesgo.

4. Fecha: 25.03.2025.

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	1040425578	JANER NOVARRO	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	76878782	Osbaldo Espitia	50	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	2994083	Roberto lombana	65	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	7716307	Ricardo Carrascavillo	54	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	1218219491	EDUAR GODOY	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	80816946	MIGUEL ANGEL CRUZ	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	8726226	Jose Caballero	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	1115784358	ALEJANDRO MORENO	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	52319389	CRISTINA SALGADO	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	79995804	JAIR YEPES	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	1026552512	Diego Prieto	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	79983037	JHON MOLINA	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
14	CC	7545755	Marco Cuervo Diaz	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
15	CC	79769127	Helberth Guevara	48	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
16	CC	1084507675	yorman Hernandez	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
17	CC	80901369	LUIS PADILLA	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
18	CC	39565631	Sandra Reyes	45	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
19	CC	1033639058	Mayerly Yurani	33	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
20	CC	7556744	Pedro Castro arg	69	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Sonia Rodriguez Ramón.

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

15. Firma del responsable de la actividad: SoniaJR Ramón.

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se 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:** 25/03/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La importancia de decir ¡No!

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el desarrollo de la comunicación asertiva en las y los ciudadanos, de tal manera que logren decir ¡no! ante situaciones de riesgo, promoviendo de esta manera la autonomía en la toma de decisiones y el establecimiento de límites sanos en las relaciones interpersonales, a partir de un espacio de reflexión, diálogo y análisis.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Brindar herramientas de comunicación asertiva a través de un juego de roles
- Sensibilizar a las y los ciudadanos acerca de la importancia de mantener limites sanos y decir No cuando sea necesario y oportuno
- Promover la autonomía y la toma de decisiones asertivas a partir de un espacio de reflexión, diálogo y análisis.

METODOLOGÍA:
La actividad se desarrollará a partir de una metodología psico-educativa, resaltando el enfoque de mitigación de riesgos y reducción de daños, de tal manera que las y los ciudadanos logren interiorizar la información que será suministrada durante el desarrollo de la actividad. Así mismo, se ejecutará a partir de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades., con las y los ciudadanos de Etapa III

Adecuación
Para la ejecución del taller de formación personal se adecuará el aula múltiple, haciendo uso de los dispositivos electrónicos, como televisor y computador, adicionalmente, se realizará el pre-alistamiento de materiales como hojas y lápices.

Primer momento:
Se iniciará el taller brindando un saludo de bienvenida a las y los ciudadanos, posteriormente se mencionarán los acuerdos básicos a tener en cuenta en la ejecución del taller, tales como respetar los puntos de vista de todos los participantes, mencionar las percepciones de una manera asertiva y mantener la disposición de aprendizaje.
Luego, se realizará una breve explicación acerca de la importancia de aprender a establecer límites en las relaciones interpersonales y a decir no, como estrategia para la prevención de riesgos de recaídas y de una inadecuada toma de decisiones, las cuales pueden estar influenciadas por terceras personas. Adicionalmente, durante este momento se promoverá la participación a través de una lluvia de ideas, en la cual las y los ciudadanos logren mencionar sí reconocen o no la importancia de esta variable dentro de su proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Segundo Momento:
Posteriormente, a través de una presentación en power point, se mencionarán las razones psicológicas y sociales que dificultan el decir no, así mismo, se generará un espacio de compartir experiencias y reflexiones relacionadas con las situaciones que han vivido a lo largo de su historia de vida en las cuales se les ha dificultado decir no; se realizará un análisis de una o dos situaciones mencionadas por los participantes.
Así mismo, se continuará proyectando la presentación, en la cual se indicarán los beneficios emocionales y físicos que trae el establecer límites y el de decir no. Durante este momento se brindarán algunos ejemplos de cómo decir no puede mejorar la calidad de vida.

Tercer momento:
Durante el tercer momento se brindará un espacio de psico-educación en el cual se mencionarán las técnicas que se pueden implementar en la cotidianidad para decir no de manera asertiva, haciendo uso de una comunicación efectiva y oportuna; de ser posible se realizará un ejercicio de juego de roles en el cual se realizarán simulaciones de situaciones para practicar el arte de decir no de forma respetuosa.

Luego del juego de roles, se procederá a identificar aquellas consecuencias que puede traer el hecho de no aprender a establecer límites; se compartirán algunas historias de casos reales para ilustrar el impacto de la falta de decir no.
Para finalizar, se generará un espacio de reflexión en el cual se sensibilice a la población acerca de la relación de no saber decir No y el miedo al rechazo, mencionando la importancia de llevar a cabo ejercicios de autoafirmación en la cotidianidad, que permitan el fortalecimiento de la autonomía en la toma de decisiones.
Para el cierre del taller se destacarán los mensajes claves y se resolverán dudas acerca de la temática abordada.

Reacondicionamiento del espacio

Al culminar con el espacio se solicitará a las y los participantes apoyo para reubicación de sillas y mesas que se utilizaron durante el espacio.

TEMAS

Importancia de decir NO

Cuando existen dos necesidades opuestas, surge el conflicto. Tenemos que aprender a decidir cuál es la necesidad que necesitamos priorizar, si la nuestra o la de los demás, y aprender a expresarlo con respeto.
Existen causas muy variadas por las cuales no nos atrevemos a dar una negativa.

¿Cuáles son las causas que existen para decir no?

Educación basada en agradar a los demás: hemos aprendido que debemos darnos a los demás, se atentos y ayudar al prójimo. Pero no lo hemos compensado con otros principios o necesidades.
Temor a generar un conflicto o a ser tachados de mala educación: de esta forma, no priorizamos nuestros deseos, tememos ser percibidos como personas egoístas, etc.
Temor al rechazo: la necesidad de aceptación nos lleva a decir "sí", por miedo a ser excluidos de nuestro círculo.
Baja autoestima: cuanto más baja autoestima tengamos, más difícil será para nosotros decir que no.
Evitar la ansiedad y malestar que pueda causar el conflicto.
Dependencia emocional de otras personas.

¿Qué consecuencias puede tener no decir que no a tiempo?

Si no sabemos poner límites, nos faltamos el respeto a nosotros mismos.
Nuestra autoestima disminuye: la baja autoestima es a la vez causa y consecuencia de esta incapacidad para decir que no. Nos sentimos mal con nosotros mismos, faltos de amor propio.
Sentimiento de soledad interior: la persona puede sentirse sola, no querida.
Sentimiento de fracaso: renunciar a nuestros deseos continuamente nos aboca a este sentimiento.
Recomendaciones para aprender a decir que no
Pierde el miedo a las críticas: es imposible agradar a todo el mundo. Ten firmeza en tus decisiones, no tienes la obligación de hacer cosas que no deseas.
Prioriza tus necesidades siempre que lo creas conveniente y no te dejes manipular.
Piensa bien lo que vas a decir: tómate tu tiempo para dar una respuesta, no te precipites, si es posible date un plazo para la reflexión. Esto te puede dar tiempo para identificar mejor lo que sientes.
Sé amable: "decir no" es un arte. Hay que comportarse siempre con amabilidad y respeto hacia los demás, no es necesario ser brusco. Si lo haces de forma amable, te sentirás mejor y te resultará más fácil la próxima vez. Y te darás cuenta de que, en condiciones normales, no haces daño a nadie ni originas un conflicto.
No des muchas explicaciones: no es necesario justificarte, solo expresarte con sinceridad y educación.
Aprende a quererte y a respetarte: prioriza tus deseos, equilibra la balanza entre darte a los demás y el dedicarte a ti. Por anteponer tus necesidades no vas a ser egoísta. Y no necesitas la aprobación de todo el mundo.
Practica el decir que no siempre que lo consideres necesario. Te darás cuenta de que la gente no te abandona ni deja de quererte por ello.
Todos sabemos articular la palabra "no" y, sin embargo, ¿cuántas veces se nos ha quedado escondida en la garganta? Vale la pena aprender a decir "no", ante todo como un acto de reconocimiento y respeto hacia uno mismo que, por añadidura, nos hace ganar autoestima y evita que puedan abusar de nosotros o que podamos vernos engarzados en una dependencia emocional.
Al hacerlo, las relaciones ganan autenticidad y verdadera reciprocidad. Poco a poco vamos descubriendo que nuestros temores no se cumplen y que, en general, la gente ni se enfada con nosotros ni nos rechaza.
Cierto que algunas amistades (pocas) pueden perderse, pero las que se mantienen son mucho más veraces y satisfactorias desde el punto de vista humano.
Además, la recién ganada seguridad en uno mismo contribuye a que las relaciones sean mucho más tranquilas. Ya no se favorece el "efecto volcán", ni se gasta energía acumulando ira y resentimiento, ni se ocupa memoria tratando de recordar qué excusas se han dado ni qué historias se han contado.
Paradójicamente, la gente nos acaba valorando y teniéndonos mucho más en cuenta. Hasta podemos oír que admiran nuestra "personalidad", mientras se disfruta de sentirse mucho más enraizado en uno mismo. Así, conviene adoptar las estrategias psicológicas de la asertividad para aprender a decir no y empezar a ganar autoestima.

PERDER EL MIEDO A LAS CRÍTICAS

La persona a la que le cuesta decir no a menudo suele ser muy sensible a las críticas, en especial a las que se usan para confundir y manipular a base de inducir sentimientos de culpabilidad.
Conviene recordar la regla de oro para estos casos: no negar las críticas ni contraatacar con otras. Ante una crítica pueden hacerse básicamente tres cosas:

Admitir que la afirmación es cierta. A un amigo que nos reprocha el que no lo hayamos invitado a una fiesta podemos responderle: "Es cierto, no te invité a mi cumpleaños".
Reconocer que puede ser cierta. Si, al llegar a casa, la pareja nos espeta: "Si no pasaras tantas horas intentando quedar bien con tu jefe no volverías de tan mal humor", se le puede contestar simplemente: "Quizá tengas razón, si no trabajase tanto tal vez no estaría de tan mal humor.
Expresar que la afirmación es lógica. La madre de uno de los dos jóvenes que llevan años conviviendo en pareja insiste una y otra vez para que se casen, a lo que éste responde: "Tienes razón, mamá, lo que dices es cierto. Cuando comprendamos que nos conviene, nos casaremos".
Al reaccionar de ese modo no olvidamos que cada persona puede tener una parte de la verdad y que probablemente todas las críticas encierran algo de razón. Pero la actitud que prevalece es la de quien, a pesar de todo, se permite juzgar por sí mismo y hacer lo que él decida en conciencia.

Quien está aferrado a la idea de que los errores son malos y que, por tanto, al cometer uno se es "culpable", se ve impelido a pedir perdón y buscar una manera de compensar la falta, o bien a adoptar una actitud defensiva buscando de qué acusar a los demás. En vez de eso es preferible aceptar el error sencillamente como lo que es, un error, sin magnificarlo ni pasarlo por alto. Así se dispone de más energía para aplicar aquello de que de cada error se puede aprender.

QUÉ PASA CUANDO DICES QUE NO
Cuando reciben un "no" a algo que han propuesto o hecho, las personas inseguras tienden a encajarlo como un rechazo a su propia persona, con lo que el efecto puede llegar a ser devastador.

Pero si alguien quiere atreverse a decir "no" cuando siente que debe hacerlo, también debe ser capaz de asumir las negativas de los demás sin desmoralizarse.

Para ello, es importante diferenciar claramente entre lo que hacemos y aquello que No le ha gustado algo de lo que hemos expresado o hecho; pero no está afirmando que no seamos válidos como personas ni nos está rechazando globalmente.

Aunque, si así fuera, una cosa es lo que alguien pueda pensar de nosotros y otra, muy distinta, lo que somos en última instancia. Con su "no" sincero nos está dando la posibilidad de que le conozcamos más y de que podamos darnos a conocer mejor. ¿Acaso no es este el camino que lleva a profundizar en las relaciones humanas?
ESTRATEGIAS PARA PODER DECIR NO (ASERTIVIDAD)
Tan importante es intentar no herir los sentimientos de otra persona como expresar claramente las propias necesidades.
INDAGAR EN UNO MISMO
Es importante plantearse una serie de cuestiones para comprender por qué nos cuesta tanto decir "no".
¿Qué es lo que más temo al dar una negativa?
¿A qué personas o situaciones me resulta más difícil negarme?
Si alguien se siente especialmente dolido cuando le niegan algo, es fácil que espere que en los demás se dé la misma reacción.
GANAR TIEMPO
Es útil ganar tiempo antes de contestar, a fin de aclararse y tomar fuerzas para exponer el propio parecer.
DESCUBRIR NUESTROS DESEOS
Conviene preguntarse por lo que uno realmente desea, más allá de lo que quieran los demás.
En algunos casos ambos deseos serán parejos, en ocasiones la persona puede decidir adaptarse, pero en otras la mejor decisión puede consistir en negarse.
CÓMO EXPRESAR UN RECHAZO SIN HERIR
Como una negativa puede ser desagradable es importante cuidar la forma en que se expresa:
Reconocer las necesidades y los sentimientos de la otra persona. Explicar la razón por la que se rechaza la proposición, apelando a las propias necesidades y sentimientos.
No culpar ni manipular (para lograr la colaboración de los demás no suele ser una buena medida hacerles responsables de sus propios males).
-Asegurarse de que la otra persona ha entendido la decisión.
-Ofrecer alternativas teniendo en cuenta las necesidades mutuas.
MANTENERSE FIRME EN LA NEGATIVA SIN PERDER EL RESPETO
Una vez que se ha expresado una decisión es importante mantenerla, o llegar a una renegociación.
Hay que repetir con tesón, tranquilidad y sin enfadarse lo que uno quiere. Por ejemplo, ante un vendedor a domicilio no tenemos por qué explicarle la razón por la que no deseamos comprar un producto; ni mentir

diciendo que ya lo tenemos; ni rebatir sus coherentes argumentos; ni contestar a otras cuestiones colaterales sobre las costumbres de los hijos. Basta con repetir que comprendemos sus razones pero que su oferta no nos interesa.
La clave consiste en mantenerse firme y superar la creencia de que todo lo que se diga debe ser una consecuencia de lo que haya dicho el otro.
También conviene recordar que no tenemos por qué responder a una pregunta que no deseamos contestar, ni suministrar más información de la que nos interesa.

Bibliografia:
Mentes abiertas psicología. (2005) ¿Cómo aprender a decir que no? Recuperado de: https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/como-aprender-a-decir-que-no
CuerpoMente. (Sin Fecha). Saber decir No: las estrategias psicológicas: asertividad. Recuperado de: https://www.cuerpomente.com/psicologia/saber-decir-no-estrategias-psicologicas-asertividad-2_10146

RECURSOS:
Físicos:
- Tablero, marcadores, esfero, sillas, televisor, computador, hojas, lapiceros

Humanos:
- Ciudadanos, Profesional en el área de psicología

RESULTADOS:
Cuantitativos:
Se contó con la participación de 13 ciudadanos hombres, uno de ellos se reconoce como parte de la comunidad LGBTI y 1 ciudadana mujer, para un total de 14 participantes
Cualitativos:

Durante el espacio las y los participantes se mostraron con una actitud reflexiva y participativa, manifestaron sus opiniones de manera asertiva y lograron identificar los aspectos relevantes de aprender a establecer límites claros con sus pares, evidenciando que estos son necesarios para el bienestar emocional y psicológico. A partir de lo anterior, fue posible dar cumplimiento al objetivo del taller de fomentar el desarrollo de la comunicación asertiva en las y los ciudadanos, de tal manera que logren decir ¡no! ante situaciones de riesgo, promoviendo de esta manera la autonomía en la toma de decisiones y el establecimiento de límites sanos en las relaciones interpersonales.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DANIELA GARCIA

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La importancia de decir ¡No!
LÍNEA DE ATENCIÓN II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha: 25/03/2025
ETAPA: III





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: La importancia de decir ¡NO!
4. Fecha: 25/03/2025
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	94422736	Dixon Patiño	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1061665350	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79239602	Fabio Ibarra	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	19814782	Jorge Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80729091	Jhon RAMIREZ	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1115068637	Manuel Montero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80736354	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80748998	Anderson MUNOZ	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	6463968	Jose CANO	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	6549049	DARIO RAMIREZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79957635	Julio Cigua	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79617546	Juan Carlos Garcia	51	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 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:** 25/03/2025	**HORA:** 02:00pm 04:00 pm
ÁREA: Tallerista agro	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**		Carlos Figueredo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: comercialización agrícola

OBJETIVO GENERAL:

- Proporcionar información valiosa para la toma de decisiones estratégicas que lo ponen frente a situaciones de competencia y de mercadeo inmediato.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Capacitar a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle en las diferentes formas de realizar estudios de mercado y encontrar las ventajas que le puede ofrecer un mercado agrícola o cualquier mercado que pueda llenar una expectativa para inclusión social.
- Identificar en cada participante el comerciante implícito que tiene cada uno y afianzar la confianza para que puedan entrar al mercado y exponer los conocimientos que han adquirido y sientan que pueden aportar en su propio proyecto de vida.
- Promover una capacidad de mercadeo a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle que pueden realizar trabajos como comerciantes en el sector agrícola por la cantidad y variedad de productos que pueden encontrar.

METODOLOGÍA:

Para la comercialización agrícola se trabaja en una metodología psico educativa enfocados en la línea de atención II promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, trabajando sobre el tema de comercialización agrícola ubicando dentro del grupo las experiencias sobre el tema y aportar el conocimiento para que las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle puedan entender parte del tema y comprender que este tema no esta lejos ni inalcanzable a lo cual entramos a una socialización del tema.

Adecuación:
Se reunirán las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle en el área fijada, para este taller el quiosco se les explica la actividad a realizar con los objetivos planteados para la comercialización agrícola.

Etapa uno:
Se realiza llamado al grupo de la etapa 5 por medio del grupo de promotoría, posterior se firmará asistencia, se informa del taller que se realizará se brindará inducción a los temas por el tallerista agrícola.

Etapa dos:
Se desarrolla el tema de comercialización agrícola compartiendo vivencias de los participantes acerca del tema y brindarles la información necesaria para que todos puedan entrar en el contexto.

Etapa tres:
Terminado el taller es importante generar el espacio de preguntas y respuesta, dudas y aclaraciones sobre las ideas que los puedan guiar y retro alimentación de los temas y enfoques para que se puedan crear ideas de negocio.

Reacondicionamiento:
Se les indica a los participantes la importancia de mantener siempre activa la participación en los talleres para poder generar solución y avance a los distintos temas y de la misma manera la retroalimentación para los puntos específicos que aparecen.

TEMAS:

Comercialización agrícola
La comercialización agrícola es el proceso de llevar el producto agrícola desde la granja hasta el consumidor. Esto involucra una serie de actividades interconectadas, como la planificación de la producción, el cultivo, la cosecha, el embalaje, el transporte, el almacenamiento y la distribución.
Características

- Es una actividad mercantil
- Es realizada por el sector privado
- Implica la creación de estrategias de promoción y venta
- Requiere innovación constante de técnicas de cultivo, insumos y maquinarias
-

Estudios de mercado
de acuerdo con la forma a la cual se debe aplica este estudio las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle deben realizar el estudio por la forma de mercado a la que se encuentran los distintos productos agrícolas en las zonas del país y cuales son las que le beneficiarán en determinada zona de una ciudad o de un pueblo para ello cuentan con la gran experiencia que la mayoría de ellos tienen y que les favorece para poder ubicar los productos que pueden estar en demanda y los que en su momento están en cosecha aquí en esta acción ya se puede dar como un estudio de mercado que no les demanda estudios pagados y costoso al final ya que cada uno lo realizo por su propia cuenta y así también amplían la focalización de otros posibles mercados.

Mercadeo agricola
El mercadeo agrícola es el conjunto de actividades que se realizan para llevar los productos agropecuarios desde su producción hasta el consumidor.
El mercadeo agrícola incluye:

- Compra, venta, permuta y reventa
- Determinación de precios de productos y insumos
- Destino de excedentes
- Transporte
- Almacenamiento
- Empaque
- Sistemas de precios
- Crédito
- Comercio internacional

Después de la definición para que cada ciudadano pueda verse incluido y desde el apoyo técnico se les pide incorporar la mercancía desde el productor al mercado para aumentar las ganancias si hablamos de cosechas, pero si vamos a otro tipo de mercancías podemos acudir a los mercados mayoristas que también le pueden ayudar a la economía del negocio y a los movimientos de las otras mercancías.
La determinación de precios es el estudio diario que cada comerciante en este caso lo realiza de acuerdo a los distintos clientes que en promedio tiene y así mismo genera para la oportunidad de generar ganancias o de poder sostener a bajo costo.
Transporte cada comerciante debe mantener en su haber diario listo y de forma compleja su transporte de carga que le permita ubicarse en distintos puntos de una ciudad o pueblo para los comerciantes que están en movimiento y para los comerciantes que están en locales fijos estos deben contar siempre con un espacio cómodo o de bastante espacio de acuerdo a las cantidades que estén dispuestos a mover por inventarios.
Los distintos empaques dan a cada producto una presentación y ayudan también a una conservación del mismo cada embalaje es diferente de acuerdo al producto que manejemos, pero siempre se debe tener en cuenta que para las altas cantidades es de mayor prevalencia la cantidad de empaque.
La prestación de créditos para la clientela debe ser mas estructurada por la cantidad de mercancías y por la vida crediticia de cada persona de ahí que cada cliente puede tener un perfil para poder tener un crédito a su favor.

Fuente de consulta:

https://inprofit.eu/360-marketing/agromarketing.
https://www.agro-tecnologia-tropical.com/mercadeo_agr_cola.html
https://es.wikipedia.org/wiki/Comercializaci%C3%B3n_agr%C3%ADcola

RECURSOS:

Físicos:
Kiosco, sillas.

Humanos
Talleristas agros, ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Entienden que un estudio de mercado no es un tema es una practica que ellos la pueden realizar mediante el desarrollo de su labor económica a la cual solo deben identificar los puntos favorables y cultivarlos para poder continuar.
- Las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle aprenden nuevas formas de encontrar una comercialización agrícola que les puede dar una entrada económica que ala larga termina por concretar como un negocio viable para poder mover su economía y cumplir metas de proyección personal.
- Comprenden las nuevas puertas que pueden abrir en distintos sitios como ciudades o pueblos para beneficiarse del comercio que le puede ofrecer la parte agrícola y como lo pueden complementar con otros tipos de comercios para expandir sus ingresos como apoyo para tener un plan b en fomento.
-

Cuantitativos:

- Participan 9 hombres 1 LGTBI desarrollo del tema comercialización agrícola.

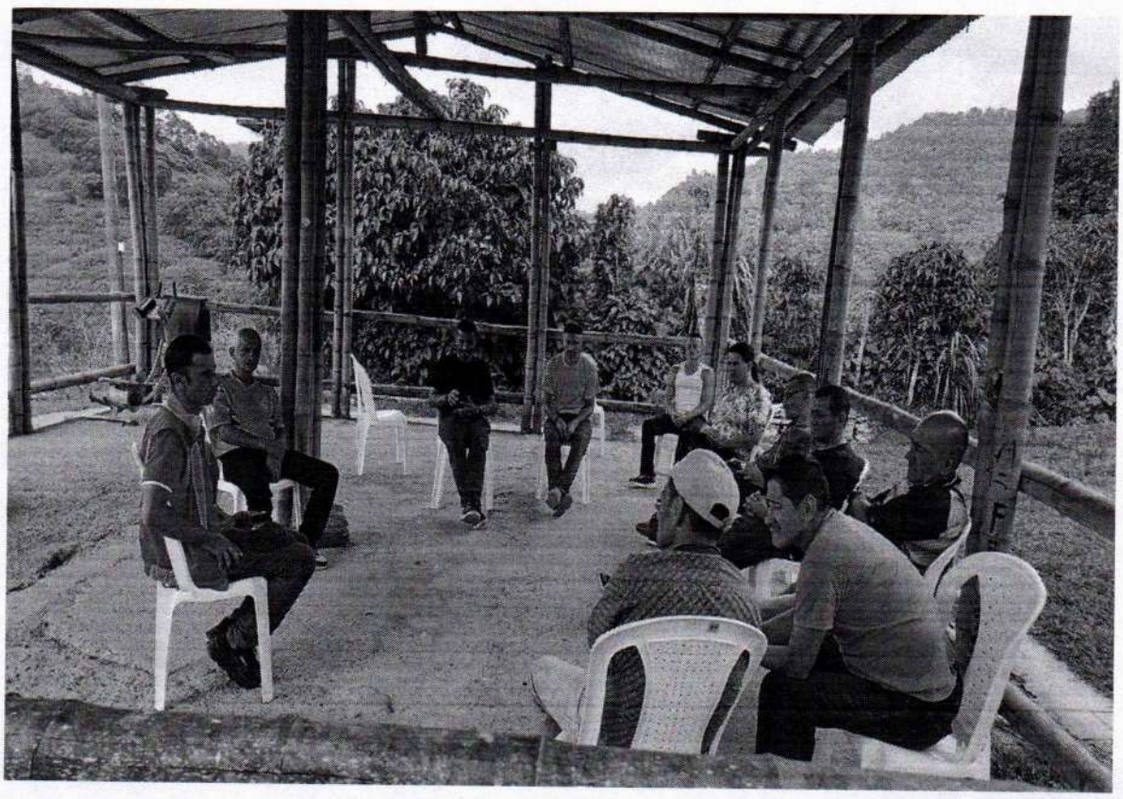
FIRMA DEL RESPONSABLE. _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

Registro fotográfico
Nombre de actividad comercialización agrícola
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 25/03/2025
Tipo de actividad taller de formación





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Comercialización agrícola

4. Fecha: 25/03/2025

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	96600454	Nicolas Quintero	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1136902721	David navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					David	
3	CC	79886697	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1012961528	Wilber Saavedra	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					wilber Saa	
5	CC	1012328642	Andres lozada	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	10161046	Jorge eliecer	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					Cun ECT	
7	CC	1038244404	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	4723392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1074944463	Alvaro Paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80373872	Cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista agro.

15. Firma del responsable de la actividad: Carlos Figueredo.

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 ACTIVIÚDES**	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:** 26/03/2025	**HORA INICIO:** 8:45 am **FINAL:** 10:00 am
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hermes Vaca	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Digitales

OBJETIVO GENERAL:

Acompañar el desarrollo de actividades académicas a partir de la utilización de herramientas tecnológicas como ayuda para su adquisición de conocimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Recalcar el valor de las herramientas digitales
- Utilizar múltiples herramientas tecnológicas
- Realizar actividades prácticas para el desarrollo de sus habilidades

METODOLOGÍA:

Se realizará el taller formativo Resignificación de estilos vida, con base en la Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades. Por medio de la cual se pretende acompañar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de estilos de vida desligados a la habitabilidad en calle, en ese sentido es importante contemplar una metodológica teórico-práctica basada en estudios de caso, análisis de consecuencias y reflexiones personales, estas últimas como resultado de los temas planteados como temáticas.

Adecuación: Esta actividad se realizará en la biblioteca, donde se contará con el acompañamiento de promotora y ciudadanos para su organización y proyección audio visual correspondiente.

Primer momento:

Se iniciará la actividad con la bienvenida por parte del profesional, la cual estará encaminada a motivar en los ciudadanos la multiplicidad de posibilidades en las que pueden apoyarse para la realización de sus responsabilidades académicas. Partiendo de ejemplos como IA, paginas de referencia y motores de búsqueda establecidos desde internet. Para poder interiorizar más estas herramientas se valdrá de ayuda audiovisual para que puedan ejemplificar lo mencionado anteriormente. En la sesión anterior se trabajaron solo 2 por la premura del tiempo, para esta sesión se espera poder terminarlo.

Segundo momento:

Para el segundo momento se realiza un análisis del avance de las guías de CIPREIA y se comparte con los ciudadanos que tipo de herramientas tecnológicas pueden ayudarles a realizar las respectivas actividades. Partiendo de lo anterior se da un espacio de actividad individual, con seguimiento del profesional para responder dudas y realizar ayuda en los casos que así lo requieran.

Tercer momento:

Por último, se socializa con los ciudadanos los avances de las guías n 2 y se espera para la próxima sesión poder culminarla y dar inicio a las próximas guías, esto les permitirá fortalecer los procesos que están llevando a cabo con CIPREIA y cursos adicionales que estén esperando por llevar acabo .

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

Desde los inicios, hasta la actualidad, el hombre se ha caracterizado por poseer gran curiosidad en querer conocer el porqué de las cosas, de los animales, de las plantas, de todo lo que le rodea, especialmente sobre sí mismo. Quiere conocer en detalle las razones de cada una de las acciones individuales, y colectivas que las personas realizan; cómo es posible que un ser humano razone sobre varias cosas al

instante, y en tiempos récords, que pueda aprender de forma asombrosa, que adquiera habilidades, destrezas y experiencias en forma constante a lo largo de su vida, que sea capaz de recordar sucesos de un pasado lejano o cercano, y que pueda tener proyecciones para un futuro inédito, viviendo día a día su propio presente. Aunque existen muchas teorías reales de cómo funciona el cerebro humano, el objetivo fundamental en la Inteligencia Artificial (IA) es desarrollar sistemas basados en redes neuronales, siendo estos capaces de tomar decisiones por sí mismos, sin seguir un algoritmo plano, a partir de una serie de reglas generales que contienen varios ejemplos de un experto en una materia específica, y a partir de éstos, busca la solución apropiada al problema actual. En conclusión, lo que actualmente se están planteando los investigadores de la IA es diseñar maquinas con elementos neuronales de procesamiento paralelo, logrando que el resultado final, emule lo mejor posible, el sistema neuronal de los animales. Esto se utiliza en la actualidad en diferentes campos del conocimiento, para: análisis de datos, reconocimiento de patrones y problemas de predicción. Aunque la visión general sobre las redes neuronales artificiales es muy amplia y muy ambiciosa, el nivel actual es de herramientas y de esa forma serán analizadas en el presente resumen. Se explica sobre: las redes neuronales biológicas y artificiales, sus similitudes y diferencias, que tan cerca o lejos está la IA en lograr su objetivo, cuáles han sido sus avances hasta la actualidad, y se revela un fragmento importante de la historia de las redes neuronales artificiales.

El aparato de comunicación neuronal de los animales y del hombre, formado por el sistema nervioso y hormonal, en conexión con los órganos de los sentidos y los órganos efectores (músculos, glándulas), tienen la misión de recoger informaciones, trasmitirlas y elaborarlas, en parte también almacenarlas y enviarlas de nuevo en forma elaborada. (Isasi et al, 2004) Según Bertona (2005) el cerebro es el elemento principal del sistema nervioso humano y está compuesto por un tipo especial de célula llamada neurona. Las neuronas tienen características propias que le permiten comunicarse entre ellas, lo que las diferencias del resto de las células biológicas. El sistema de comunicación neuronal está formado por tres elementos:

2.1.2. ESTRUCTURA DE UNA NEURONA La estructura típica de una neurona biológica (fig. 4), está compuesta por: un cuerpo celular o soma, del cual se desprende un árbol de ramificaciones llamado árbol dendrítico, compuesto por dendritas. Del soma también parte una fibra tubular, llamada axón, el cual suele ramificarse cerca de su extremo. Las dendritas actúan como un canal de entrada de señales provenientes desde el exterior hacia la neurona, mientras que el axón actúa como un canal de salida. El espacio entre dos neuronas vecinas se denomina sinapsis. (Bertona, 2005) 2.1.3. FUNCIONAMIENTO Algunas de las células nerviosas, los receptores, reciben información directamente del exterior, conocida como estímulo. Esta información, una vez elaborada, pasa a ser tratada como el resto de la información del sistema nervioso, y convertida en impulsos electro-químicos. Son estos impulsos los que, básicamente, ponen en funcionamiento la red neuronal del sistema nervioso, la cual propaga todas las señales asíncronamente, hasta llegar a los efectores, los órganos, glándulas, músculos. Así es como un organismo recibe, procesa y reacciona ante la información recibida del exterior. Y no solo se puede recibir del exterior, sino también de las demás neuronas del organismo. (Isasi et al, 2004) El funcionamiento en general será el de una enorme malla que propaga señales electro-químicas de unas células a otras. Se calcula que en cada cerebro existen alrededor de 100.000 millones de neuronas.

El cnsumo y su influencia en los estilos de vida

El consumo es un hecho social total —en la clásica acepción que el concepto que del sociólogo y antropólogo francés Marcel Mauss 2 —, pues es una realidad objetiva y material, pero es, a la vez, e indisolublemente, una producción simbólica, depende de los sentidos y valores que los grupos sociales le dan a los objetos y las actividades de consumo. El consumo es, así, una actividad social cuantitativa y cualitativamente central en nuestro actual contexto histórico. No sólo porque a él se dedican gran parte de nuestros recursos económicos, temporales y emocionales, sino también porque en él se crean y estructuran gran parte de nuestras identidades y formas de expresión relacionales; el consumo es un campo de luchas por la significación de los sujetos sociales que arranca del dominio de la producción, pero que no la reproduce mecánicamente, sino que, con una cierta autonomía, produce y reproduce poder, dominación y distinción. Dado, además el grado de madurez y complejidad que ha alcanzado hoy en día la llamada sociedad de consumo, resultan un tanto inútiles, por insuficientes, las posiciones más o menos tradicionales y ya casi testimoniales del consumo como alienación, manipulación cierre o control del universo social, típica de la teoría crítica de raíz frankfurtiana, o su reverso simétrico, el consumo como soberanía, libertad total y riqueza, característica de la presentación liberal del individualista homo económicas, en ambas se deja sin espacio al sujeto social y sus lógicas de confrontación, dominación, resistencia y cambio. De esta manera, el consumo tiene una dimensión de política concreta, de lucha desigual por la distribución del excedente y el sentido realizada por grupos sociales históricos, no es solo la agregación de preferencias de un agente abstracto libre e individual como se pretende en la teoría de la elección racional, ni tampoco es sólo el síntoma de la alienación total, material y simbólica que impone un capitalismo todopoderoso a un hombre unidimensional izado, sin atributos ni poderes, típico del mundo interpretativo del marxismo culturalista occidental de postguerra. Más bien hay que considerar al consumo como uso social, esto es, como forma concreta, desigual y conflictiva de apropiación material y utilización del sentido de los objetos y los signos que se producen en un campo social por parte de grupos sociales con capitales (económicos, simbólicos, sociales, culturales) distintos y desde posiciones sociales determinadas por el proceso de trabajo. Manejando el concepto de uso social, por cierto, con no poca tradición en las ciencias sociales modernas— nos planteamos observar el consumo en una doble cara, como reproducción de la estructura

social, pero también como estrategia de acción. Las formas de consumo son concretas para cada colectivo —son usos sociales— en un marco espacial y período temporal determinado y nos remiten tanto a los sistemas económicos de acumulación como a las prácticas reales de sujetos que en sus estrategias tratan de reproducir, aumentar o explotar los capitales de todo tipo asociados a cada posición social y sus antagónicas.

Fuente:

- Bertona, L. 2005. Entrenamiento de redes neuronales basado en algoritmos evolutivos: redes neuronales. Tesisi. Ing. Informática. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, ARG. p 253.

RECURSOS:
Físico:

- Tv, computador, hojas

Humano: Ciudadanos, ciudadanas y profesional

RESULTADOS:
Cualitativos:
Se contó con participación activa de las y los ciudadanos permitiendo la fluidez de los temas y las reflexiones enriquecedoras para la metodología planteada en la temática
Cuantitativos:
Se contó con la participación de 14 ciudadanos, de los cuales 3 mujeres y una persona de la comunidad lgtbiq+

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller de interés "Habilidades Digitales"

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

Fecha: 26/03/2025





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: 26/03/2025

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	1060655[illegible]	Cristian Lopez	30	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	65[illegible]014	Ardi[illegible] MORANO	40	no aplica	no aplica	no aplica			X						
3	CC	80729[illegible]	Jhon RAMIREZ	42	no aplica	no aplica	no aplica			X						
4	CC	1032[illegible]	Andres Locado	38	no aplica	no aplica	no aplica			X						
5	CC	7509[illegible]	Andres Catano [illegible]	49	no aplica	no aplica	no aplica			X						
6	CC	79835163	Edison Barreto	46	no aplica	no aplica	no aplica			X						
7	CC	1022[illegible]	[illegible]	46	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	5.824.830	ALEXANDER [illegible]	44	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	1115068634	Manuel Romero	36	no aplica	no aplica	no aplica			X						
10	CC	1077[illegible]	LUIS ALBERTO	43	no aplica	no aplica	no aplica			X						
11	CC	91'214618	Rafael A. MENDOZA	63	no aplica	no aplica	no aplica			X						
12	CC	52[illegible]	Teresa DIAZ	50	no aplica	no aplica	no aplica			X						
13	CC	6983968	Jose Cano	64	no aplica	no aplica	no aplica			X						
14	CC	1[illegible]	Alejandro Moreno	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Vaca

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:** 26/03/2025	**HORA:** 2:00 pm a 4:00 pm
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RESIGNIFICACION AL CAMBIO

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a las y los ciudadanos frente a la toma de conciencia progresiva de cambiar conductas no deseadas mediante alternativas que satisfagan la función o intención positiva de cada situación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Evaluar la disposición hacia el cambio de cada participante
- Describir el proceso de motivación creciente hacia el cambio
- Describir las etapas o fases de la motivación

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2 (Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades), se utilizará la metodología Psicoeducativa; a través de la cual los ciudadanos adquirirán conocimiento, estrategias y herramientas que le permitirán a las y los ciudadanos de momento 1 la sensibilización frente a la toma de conciencia de realizar un cambio definitivo; se realiza un conversatorio con los participantes con aportes para el cambio y motivación a este.

Adecuación

Para la realización del taller sobre Motivación al cambio, se realizará una revisión bibliográfica de la temática en cuanto a definición, fases o etapas; que permitirá sensibilizar acerca de tomar la decisión de cambiar a las y los participantes dentro de su proceso de desarrollo personal.

Primer momento:

Se trasladarán a las y los ciudadanos hacia el aula Gabriel García Márquez, donde se ubicarán en sillas a modo de teatro. Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada. De igual forma, se realizará una ronda de preguntas acerca del conocimiento que tienen sobre la temática como parte de su inclusión socio ocupacional

Segundo Momento

Una vez están organizados, se socializará el objetivo a lograr, explicando cual es el proceso mediante el cual las personas pasan por el proceso de cambio y las etapas de ese cambio. Luego se realizará un conversatorio.

Tercer momento

Se dará respuesta a las inquietudes que manifieste los participantes. Se harán las conclusiones pertinentes acerca de la temática expuesta y los beneficios que le genera la motivación al cambio para su proceso y para sus vidas.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

LA RESIGNIFICACIÓN PARA EL CAMBIO:

El proceso mediante el cual una persona pasa desde una adicción activa hacia la recuperación sostenida, está en realidad basado en una toma de conciencia progresiva acerca del problema, y la necesidad de cambios que influyen en la motivación.

Prochaska y DiClemente han esbozado un modelo para describir este proceso de motivación creciente para el cambio, que hemos encontrado sumamente útil para evaluar la disposición hacia el cambio de cada persona y como una forma de comprender mejor la recuperación.

En este modelo transicional del cambio se proponen diversas etapas o fases de la motivación:

1.- Precontemplación: En esta etapa la persona no se da cuenta de que existe un problema pues, realmente no ha hecho conciencia de ello. Por esta razón el adicto no estará motivado a buscar ayuda pues ni siquiera acepta que hay problemas. Lo que ocurrirá es que la adicción seguirá evolucionando y se acumularan las consecuencias negativas.

2.- Contemplación: En esta etapa ya las evidencias del daño se hacen obvias para el adicto, desarrollando una conciencia del problema que va de menor a mayor. La persona en contemplación, comienza a invertir energía psicológica en pensar acerca del cambio, pero esto no se traduce en acciones concretas.

3.- Preparación: En esta etapa las personas se motivan a buscar ayuda porque saben que deben hacer algo para resolver el problema. La persona acude a consulta, pide consejo y planifica. Aún así, no se ha

llegado al punto donde se está dispuesto a invertir mucha energía en los cambios, por lo tanto, el problema sigue evolucionando.
4.- Acción: En esta etapa ya se ha pasado el punto de tolerancia, por lo que el adicto está listo para hacer los cambios necesarios. Una vez llegado a este punto la persona sabe que no quiere seguir viviendo en su actual situación y estará dispuestos a invertir energía en los cambios. Sin embargo, si no se canaliza adecuadamente puede no avanzarse en la dirección correcta.
5.- Mantenimiento: Una vez realizados los cambios hay que mantenerlos lo suficiente para que se hagan permanentes. Es muy usual que las personas en recuperación, se descuiden en esta fase porque a veces, no hay adecuada conciencia de la tendencia a la recaída, que posee la adicción. Si la persona invierte tiempo en mantener los cambios logrados todo irá bien, pero si se descuida o aminora la marcha, puede presentarse una recaída.
6.- Recaídas: La adicción tiene una tendencia natural a la recaída debido a la gran cantidad de elementos aprendidos y estructurales, que están activos a pesar de que se hayan hechos nuevos hábitos de comportamiento. A esto se suma el hecho de que los cambios por realizar, pueden ser abrumadores. Si el adicto toma conciencia de estos hechos, y se hace responsable de mantener su recuperación en marcha, no habrá recaídas. Las recaídas son partes de un ciclo de aprendizaje hacia el mejoramiento de la recuperación. En esto la adicción se comporta como otras enfermedades crónicas.
7.- Terminación: Una vez que los cambios son mantenidos a lo largo del tiempo, los disparadores y conductas de búsqueda, así como los deseos de uso, dejan de poseer la fuerza que hubieran tenido sobre el adicto; se hacen menos intensos progresivamente, hasta que cesan. Aún así la tendencia a la recaída se mantiene, por lo que la recuperación en el adicto, es un proceso que dura de por vida.
Este modelo transteorético del cambio hace notar que la motivación no es una cualidad estática, sino más bien un recurso psicológico dinámico, que puede incrementarse a medida que la persona toma conciencia de su problema.

FUENTE:

https:www.adicciones.org/ayuda/curriculum/index.htmal
https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5907149#:~:text=La%20resignificaci%C3%B3n%20es%20un%20proceso,con%20la%20acci%C3%B3n%3B%20en%20consecuencia%2C

RECURSOS:

Físicos

- Sillas, Esfero, Lista de asistencia

Humanos

- Ciudadanos, Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Asistieron al taller ciudadanos que pertenecen al momento uno dentro de las etapas de desarrollo del programa, se les genero herramientas y estrategias que les permitirá reconocer la importancia de resignificar los estilos de vida y del proyecto vital. Se mostraron agradecidos con las herramientas dadas ya que muchos manifiestan querer un cambio real, pero a medida que avanzan en la comunidad, se pierde este sentir, debido a sus problemáticas particulares, por lo que ven necesario este tipo de talleres con esta temática en particular, que los motiva a hacer el cambio real. Al finalizar el taller, los participantes manifestaron su interés por poner en práctica las estrategias dadas. Cabe resaltar que algunos de los ciudadanos que ingresaron, aun no tienen claro si desean hacer el proceso, refiriendo que están en el servicio reconociendo si realizan o no el proceso.

Cuantitativos:

Participaron dentro del taller, veintitrés (23) ciudadanas y ciudadanos; pertenecientes a momento uno (01), de los 23 participantes, seis (06) se reconocen de género femenino, uno (01) se identifica de población LGTBIQ+ y los dieciséis (16) restantes se identifican de género masculino.

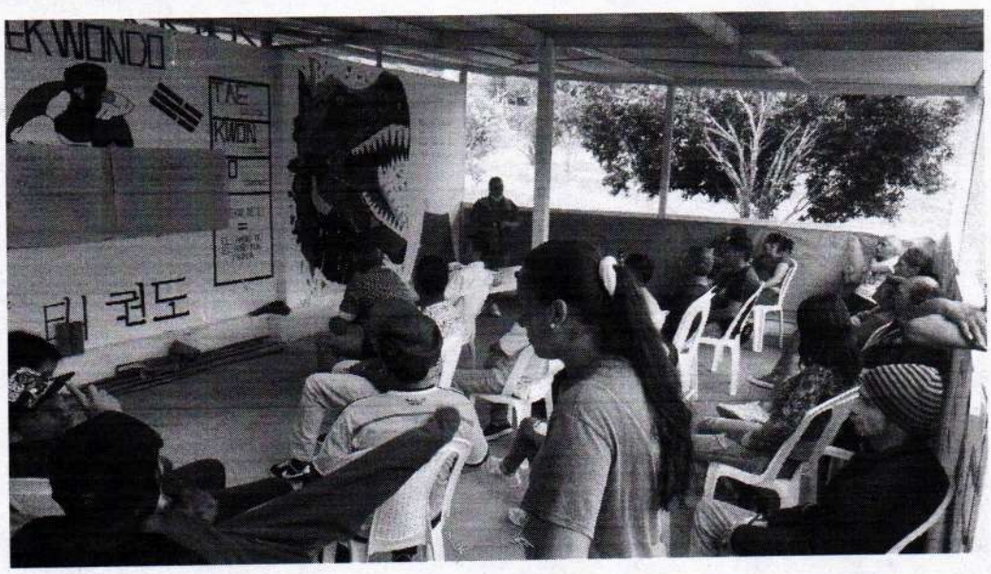
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO
Nombre de la actividad: RESIGNIFICACION AL CAMBIO
Línea de Atención 2: (Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades)
Fecha: 26/03/2025







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: Resignificación al cambio

4. Fecha: 26/03/2025

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	7019011741	Nelson Wilches	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79'722949.	alvaro Velasquez	48.	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	53.010966	ANGELICA RAMIREZ	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1069176751	Jaider Cortes	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1018600356	DIOR Cardenas	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1033273681	victor cardenas	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80744819.	Alexander NO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80101646	Jorge Chicca	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1075101044	Wilson Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	87550105	Marcial Gomez	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1072962217	Julio Bernal	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79819735	Osbaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80921281	Jaime [illegible]	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52775833	Daphney Lema	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	19468821	[illegible]	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	2997776	Blanca Munar	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	7995581	Pablo Rodriguez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	52995541	pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1025[illegible]	Diego [illegible]	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1053[illegible]	[illegible]	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Motta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

4. Fecha: 26/03/2025

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		
21	CC	91214618	Rafael Mendoza	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	52343[illegible]	Teresa Díaz	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Teresa Díaz	
23	CC	8086[illegible]77	Fernando Vargas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Fernando Vargas	
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Motta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/ docs/2022/politicas_publicas/20221111_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 la victoria	**FECHA:**26/03/2025	**HORA:** **Inicio:** 2:00pm Final: 4:00pm
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jean Aponte

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios para practicar la escucha activa.

OBJETIVO GENERAL

Implementar estrategias y ejercicios básicos a los y las participantes de la comunidad para que se puedan expresar de una forma asertiva y puedan comprender sus necesidades eh inquietudes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocimiento de la importancia del manejo y bienestar emocional y de como este influye en la comunicación y en la escucha activa.
- Identificar las diferentes formas de expresión de los y las participantes y en la manera en la que se comunican para poder así fortalecer sus habilidades sociales.
- Crear un espacio de escucha activa, donde se brinden los ejercicios de escucha activa mejorando la convivencia social.

METODOLOGÍA: Este taller se desarrollará bajo la línea de atención 2: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades lo cual se elaborar con una metodología socio educativa con los y las participantes de etapa 3. Se brinda a los participantes una introducción sobre el tema inteligencia emocional, Se dividen los participantes en 4 grupos, distribución de materiales para realizar carteleras donde deben plasmar: que es inteligencia emocional, emociones negativas, así como positiva, concepto de mente emocional y racional, Una vez realizan las carteleras cada uno de los grupos realiza exposición de las mismas, Se lleva a cabo retroalimentación, Los participantes exponen dudas sobre el tema que se resuelven,

Adecuación:
Se realizará el llamado a las y los ciudadanos la sala de tv de casa 2, donde utilizaremos las ayudas audio visuales, para que los ciudadanos interactúen entre ellos mismos, participando activamente, hablando sobre sus experiencias para que así mismo sea más agradable el taller, fortaleciendo su empatía con los demás y el trabajo en equipo.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara luego de eso se les dará una explicación de cual serán los objetivos a llevar durante el taller, para abordar el tema de la actividad, se desarrollara una actividad de juegos de palabra lo cual consiste en que los y las participantes le den el orden adecuado a cada una de las palabras dadas, esto se realizara de manera individual buscando que cada uno de los participantes logre participar y aportar.
Segundo momento: para continuar la actividad se les proyectara un video con el fin de mostrarles y crearles conciencia de el por qué les cuesta tanto practicar los buenos hábitos ya que muchas veces en el transcurso de su procesos los practicar y luego ya los dejan a un lado, se les hará el abordaje de si se quiere tener resultados positivos en su proceso se tienen que realizar de una manera diaria, amando cada uno de ellos ya que los resultados de mantener los buenos hábitos no son notorios al comienzo sino se van viendo los resultados a lo largo del tiempo cuando se realizan de una manera constante.
Tercer momento: Se realizará el cierre de la actividad enfocando a los y las participantes en el por qué es necesario crear y mantener los buenos hábitos de vida saludable, para que cada uno de ellos creer conciencia y se enfoque en ellos dándole importancia al desprendimiento como uno de ellos ya que por su vivencia en calle mantienen esos hábitos de acumuladores y de ir guardando las cosas para luego venderlas o regarlas dejando de un lado lo importante que es mantener y cuidar su desarrollo personal.
Reacondicionamiento del espacio:
La zona 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:

Técnicas de comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una herramienta de la comunicación que favorece la comunicación eficaz entre interlocutores. Al ponerla en práctica estamos fomentando el respeto por uno mismo y respetando a los demás.

Las técnicas de comunicación asertiva son herramientas que se pueden aplicar tanto en nuestra vida profesional como personal. En este sentido, conocer qué características la fundamentan y qué recursos podemos usar en nuestro favor, nos darán resultados favorables en cada una de las interacciones que hagamos.

Qué es la comunicación asertiva

La comunicación es básicamente la forma en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero cuando hablamos de comunicación asertiva o asertividad, incluimos la actitud de esa comunicación, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada.

Características de la comunicación asertiva

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación con un inmenso impacto tanto en las relaciones emocionales, como en las relaciones profesionales y laborales, a continuación, os presentamos seis características fundamentales para tener una comunicación asertiva efectiva

1. Cuando miramos a nuestro interlocutor estamos mostrando interés y, esta actitud aumenta sustancialmente la confianza y cercanía.

2. Tener una postura corporal abierta, ya que nuestra comunicación no verbal demuestra interés y sinceridad.

3. Observar nuestros gestos y aprender a controlarlos, ya que los gestos adecuados nos ayudan a dar énfasis a los mensajes que deseamos reforzar.

4. Fijarnos en nuestros niveles de voz, ya que al modularla de una manera adecuada somos más convincentes.

5. Analizar cuánto tiempo escuchamos y cuánto tiempo somos escuchados para aumentar la receptividad y el impacto.

6. Identificar cuánto, cómo, cuándo y dónde intervenimos, además observar la calidad de nuestras intervenciones en las conversaciones.

Comunicación asertiva en el trabajo

Trabajar el asertividad en la comunicación es una de las habilidades deseables para cualquier trabajador, sobre todo, en las áreas comerciales, donde la comunicación es el pilar fundamentar de la tarea laboral. Así, una de las muchas ventajas de la comunicación asertiva en el trabajo y en los negocios es la creación de un clima propicio para la representación de ideas, opiniones y respeto que optimizará las relaciones dentro del contexto laboral.

La comunicación de tipo asertivo es la forma más adecuada para dirigirnos a un cliente, ya que es la mejor manera de expresar lo que queremos decir sin que el otro interlocutor se sienta agredido. Además, comunicar de forma asertiva nos ayuda a potenciar que el mensaje sea asumido con más facilidad y de forma más clara y precisa, sin que nadie tenga que sentirse evaluado, o amenazado.

De esta forma, comunicar nuestro mensaje con claridad y seguridad respetando los derechos del otro, genera una percepción de respeto y credibilidad ante las indicaciones que vamos a dar al cliente con el que nos comuniquemos.

Es importante conocer la información que vamos a dar y cómo darla. Una mala comunicación sobre resultados, diagnóstico o tratamientos puede generar dudas en cuanto a la profesionalidad con la que trabajamos y sesgaría el resto del proceso.

Que el cliente perciba una buena autoestima en nuestro comportamiento cuando expresamos nuestras opiniones es esencial para que se muestre cooperativo y que nos comunique sus propios pensamientos, dudas u opiniones.

Si te interesa la inteligencia emocional, es muy probable que te guste el Curso de Lenguaje y Habilidades Sociales que incluye los siguientes bloques de aprendizaje:

Comunicación y Lenguaje

La comunicación interpersonal

La comunicación en situaciones específicas

Comunicación asertiva a nivel verbal, no verbal y paraverbal

Dentro del estilo asertivo podemos encontrar varias características a nivel verbal, no verbal y paraverbal. Así, el manejo de la comunicación asertiva en el lenguaje verbal utiliza la primera persona para referirse a sentimientos, opiniones propias y otras fórmulas para expresar ideas de colaboración.

Comunicación asertiva en la conducta no verbal

En este estilo, la conducta no verbal que adoptemos va a influir mucho en la forma en la que el cliente va a recibir la información. Para ello, es muy importante mantener el contacto visual directo con el cliente, tener una postura erguida y no mostrarnos tensos. Mostrar seguridad con nuestro cuerpo a la vez que damos el mensaje y no parecer agresivos facilitará que consigamos que el cliente nos dé toda su atención y acepte la información. Comunicación asertiva en la conducta verbal

Para que nuestra comunicación verbal sea coherente con nuestra comunicación no verbal es importante analizar las siguientes recomendaciones:

1. Cuando estemos en una conversación evitar cruzar los brazos, procurar estar en una posición de apertura.

2. No interpretar los gestos o movimientos de nuestro interlocutor, es preferible que indaguemos antes de suponer.

3. Observar nuestro tono de voz; si este es coherente con el mensaje.

4. Mantener el contacto visual de una manera muy sutil, mientras escuchamos y mientras hablamos, esto denota interés y fortalece las relaciones, ya que demuestra empatía.

Comunicación asertiva en la conducta paraverbal

Entre las características de las conductas paraverbales recomendables que se deben usar en nuestro mensaje son; un tono de voz calmada y constante, respetar los silencios y tener un ritmo constante durante todo el proceso.

Una de las cosas que puede señalar falta de seguridad e incluso nerviosismo es no respetar los silencios que durante la comunicación deben aparecer. No dejar de hablar, mostrarnos incómodos si hay un silencio, y ejecutar con rapidez, hará que el cliente pueda dudar de la realidad que le intentamos mostrar.

Técnicas de comunicación asertiva

A continuación, tratamos 7 técnicas de comunicación asertiva, explicando en qué consiste cada una de ellas. Se incluyen ejemplos con diálogos de comunicación asertiva de situaciones concretas.

1. Técnica del disco rayado

La técnica del disco rayado consiste en repetir varias veces una afirmación sin modificar ni nuestro tono, ritmo y volumen, y sin intención de entrar en ninguna confrontación.

Ejemplo:

– No me estas escuchando.

– Sí le escucho, pero justo en este momento, estoy a la vez comprobando sus datos.

– No, no me prestas atención

– Le repito que si le estoy escuchando, sólo estoy comprobando la información que me ha dado en este momento.

2. Técnica del banco de niebla

La técnica del banco de niebla consiste en otorgarle al cliente la razón pero no dejando lugar a continuar con el enfrentamiento o discusión. En este caso, hay que tener cierto cuidado al usar esta técnica ya que el cliente puede llegar a sentir que no queremos ayudarlo.

Ejemplo:

– A día de hoy no me habéis solucionado el problema.

– Puede que tenga razón.

– ¡Claro que tengo razón!

– Es posible.

– ¡Claro que es posible!

– Ya, no se lo voy a negar.

3. Técnica para el cambio

Con esta técnica se intenta dar una visión global de la discusión relativizándola para reducir el nivel de agresividad y/o frustración.

Ejemplo:

– No te has enterado de lo que te acabo de decir.

– No le he escuchado con claridad porque estaba comprobando la información que me ha dado.

– ¡Cómo puedes decir eso! Además tengo prisa

– Mire, con tranquilidad podremos solucionar esto, no obstante, sabe que esto requiere de un tiempo para poder hacerlo por lo que podemos valorar si le merece la pena continuar ahora o en otro momento. ¿Le parece bien?

4. Técnica del acuerdo asertivo

En este caso se intenta llegar a un acuerdo donde se confirma lo que se pueda considerar como error, pero dando como fundamento que en general, no es lo habitual.

Ejemplo:

– Cuantas veces lo tengo que repetir.

– Tiene razón al decir que le hemos pedido estos datos en varias ocasiones pero entenderá que tengo que comprobar que todo es correcto.

5. Técnica de la pregunta asertiva

Es contestar a nuestro receptor con una pregunta que pone en positivo lo que se está discutiendo dando además al cliente la oportunidad de afrontar en el mismo sentido la crítica o dificultad que nos haya planteado.

Ejemplo:

– Al final no me ha servido de nada.

– ¿Qué cree que podríamos hacer para que esto no volviera a ocurrir?

6. Técnica de ignorar

Esta técnica se suele usar cuando en la llamada, el cliente, se muestra muy alterado o enfadado y es complicado mantener una conversación constructiva. En estos momentos tenemos que ser los más empáticos posibles para no despertar ninguna impresión de agresión.

Ejemplo:

– ¡Estoy harto de que no me solucionen el problema!

– Ahora está de muy mal humor. De ahí que crea conveniente aplazar esta conversación para otro momento más idóneo.

7. Técnica del aplazamiento asertivo

Esta técnica la usamos cuando no somos capaces en ese momento de dar una solución o respuesta adecuada a la reclamación que nos hace el cliente. Se puede compaginar con la técnica del banco de niebla, si el cliente insiste mucho.

Ejemplo:

– Nunca me solucionáis ningún problema.

– No es la primera vez que me hace esta afirmación y como sabe ya hemos hablado en otras ocasiones de este mismo tema. Le propongo aplazarlo porque en este preciso momento estoy a la espera; pendiente de su reclamación.

Conductas que ayudan a la comunicación activa y empática

Escuchar de forma activa, implica captar la totalidad del mensaje de nuestro interlocutor e interpretarlo desde el punto de vista de este, es decir, ponernos en su lugar. Esto no quiere decir que tengamos que estar de acuerdo o compartir su opinión. Así, la Asertividad, como habilidad comunicativa, facilita el saber decir "no" a nuestro interlocutor ante los mensajes en lo que no estemos de acuerdo sin crear un conflicto.

Respuestas mínimas

Basta una palabra para mostrar al interlocutor que se tiene interés en la conversación y nos gustaría que continuase. Así, expresiones como "mmm..., sí", se denominan respuestas mínimas y deben ser utilizadas con frecuencia, sobre todo en aquellas personas que se expresan poco.

Reflejo de los sentimientos

Para indicar interés y atención resulta imprescindible reflejar los sentimientos que ha expresado la persona. A veces, las personas describen solamente acciones y a través de ellas debemos identificar sentimientos para reformular el diálogo.

Ejemplo: "Me siento cansado, es la tercera vez que llamo", en vez de prestar atención al hecho de la dificultad del contacto que se describe en sus palabras, hay que responder con palabras que indiquen la comprensión de sentimientos: "Por lo que me dice, se encuentra usted disgustado".

Solicitud de aclaraciones

Pedir aclaraciones, ayuda a identificar y comprender el significado de las palabras, a la vez que indica al interlocutor que se está tratando de comprender su punto de vista.

Repetición de palabras o frases claves

En ocasiones también es útil repetir palabras o frases claves que ha utilizado la persona, en particular si ha expresado varias cuestiones a la vez, siendo útil captar la frase clave, lo que ayuda a conservar la conversación sobre los asuntos que preocupan al cliente.

Ejemplo: "No quiero cambiar, al final esto tarda mucho y en estos momentos necesito tiempo y no puedo entretenerme con estas cosas, que al final sale caro".

En este caso sería útil captar la frase clave "necesito tiempo" que nos facilita información sobre la necesidad real del cliente y su mayor preocupación.

Preguntas o afirmaciones con respuesta abierta

Lo que propicia la oportunidad de continuar la conversación. Si se desea obtener más información sobre un tema específico suele ser útil repetir la frase clave dándole a la persona oportunidad para comentar más.

Así, en el ejemplo anterior se podría decir "Dice que su problema es que no tiene tiempo" (repitiendo la frase clave).

También resulta útil un comentario o una pregunta abierta "me iba a decir que..." o "¿le gustaría comentarme algo más sobre ello?".

Análisis de soluciones

En ocasiones, es adecuado ayudar al análisis de posibilidades respecto a la solución de los problemas identificados, dándose cuenta de algunos factores de la situación que no han sido mencionados, incluyéndolos en sus comentarios o preguntas, pero teniendo cuidado de no opinar sobre lo que debe hacer. Se trata de ayudarlo a considerar los factores y posibilidades diversas que no se hayan tenido en cuenta.

La comunicación asertiva nos permite poder entablar una conversación desde un punto de vista colaborativo, donde el cliente no se siente un simple receptor de información, sino que también tiene opinión, y esta es respetada.

Todos hemos tenido, sin duda, alguna experiencia, ya sea telefónica o en persona, en la nos hemos sentido avasallados por un interlocutor que no nos prestaba atención y al que no le interesaba nuestra opinión. Nos gustaría conocer tu experiencia en este sentido, y saber si este artículo te ha proporcionado alguna herramienta de comunicación que desconocías.
Fuentes : https://divulgaciondinamica.es/tecnicas-comunicacion-asertiva/

RECURSOS:
FISICOS: mesas, computador, televisor, sillas, hojas blancas, lápices, hoja de asistencia.
HUMANOS
Participantes 20
Promotor 1

RESULTADOS CUALITATIVOS

-Se obtiene participación de la totalidad de los participantes

-Se encuentra desconocimiento en el aspecto de mente emocional y racional, por lo cual se refuerza el concepto

-exposición voluntaria de situaciones personales identificando los conceptos adquiridos en el transcurso de la narrativa

-Los participantes asimilan el concepto que lo apropian para la cotidianidad aplicado al ámbito personal y social

Conciencia sobre la necesidad de identificar emociones por medio del autoconocimiento, y en este sentido regularlas

RESULTADOS CUANTITATIVOS

Se logro la participación de 20 participantes de los cuales 4 son mujeres y 16 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jean Aponte.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

EVIDENCIA FOTOGRÀFICICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios para practicar la escucha activa.
LINEA DE ATENCION: 2: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades.
Fecha: 26/03/2025
Etapa: 2





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Ejercicios Para Practicar la escucha activa

4. Fecha: 26/03/2023

5. Hora: 2:00 p.m

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1012412586	Diego estiti EORRES	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	39665651	Sandra R.	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	75074764	Andres Castañeda	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	8726226	José Caballero	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79769127	Wilberth Guarin	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1154880358	Alejandro Moreno	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	52866018	[illegible] SANCHEZ	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	53634[illegible]	Maritza [illegible]	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1014358413	Yormon Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	2994683	Roberto Lombana	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	52391789	CRISTINA GALGADO	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	7178804	Jair Yepes	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79895052	J Hern	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1018214214	EDWAR	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80926913	JOSE ORTIZ	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	80401369	LUIS PADILLA	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	1026555850	Diego Prieto	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	80846966	MIGUEL ENRIQUE ORT	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1014[illegible]	JAIME NOVOA	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	72169502	Ricardo Correa	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jean Aponte

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad: Jean Aponte

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:** 26/03/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia J. Rodríguez Hamón	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Establecimiento de Límites.			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar herramientas prácticas y estrategias efectivas para identificar, establecer y mantener límites saludables en el proceso de recuperación. Se busca fortalecer la autoestima, mejorar la comunicación asertiva y desarrollar habilidades para manejar la presión externa, prevenir recaídas y fomentar relaciones equilibradas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aplicar estrategias prácticas para establecer límites en diferentes áreas de la vida, incluyendo relaciones familiares, amistades, entorno laboral y redes sociales.
- Fortalecer la autoestima y la autoconfianza, entendiendo que los límites son una herramienta clave para el autocuidado y la prevención de recaídas.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para expresar necesidades y establecer límites de manera clara y respetuosa
- Comprender el concepto de límites saludables y su importancia en el proceso de recuperación, diferenciando entre límites rígidos o flexibles.

METODOLOGÍA:

En esta etapa, se construye el proyecto de vida con un enfoque en que los participantes adquieran herramientas prácticas para su desarrollo personal. Además, se fomenta la toma de conciencia sobre la importancia de establecer límites como una forma de autocuidado y bienestar emocional. Esto les permitirá fortalecer su independencia, reforzar su autoestima y cultivar relaciones basadas en el respeto propio y mutuo, acompañándolos en la construcción de un camino sólido hacia su recuperación y crecimiento.

La primera etapa del proceso estará enfocada en guiar a los participantes en el conocimiento y comprensión del establecimiento de límites, permitiéndoles conectar con sus pensamientos y acciones en distintas áreas de su vida. Se trabajará en la identificación de los ajustes necesarios en ámbitos afectados por la dinámica en calle, tales como la salud física, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, la vida laboral y la autoestima. El objetivo es que cada persona pueda reconocer los patrones de conducta en los que necesita establecer límites, ya sean internos o externos, para fortalecer su proceso de vida. A través de esta toma de conciencia, se busca que los participantes no solo eviten la repetición de estos patrones, sino que aprendan a establecer límites de manera adecuada y asertiva, promoviendo así su bienestar y desarrollo personal.

Además, en esta fase se incluirá una dinámica de integración o "rompehielos" diseñada para fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo.

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

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

Momento 1: Reflexión y Conexión La actividad inicia con la presentación de la profesional, quien será la encargada de guiar la dinámica. Para generar un ambiente de confianza y participación, comenzará con un rompehielos. En esta dinámica, se pedirá a los participantes que formen un círculo alrededor de la profesional. Luego, repetirán en forma de canto todo lo que ella diga, siguiendo la frase: "El ciempiés no tiene pies, sí los tiene pero no los ve, ¿cuántos pies tiene el ciempiés?"

A continuación, la profesional mencionará un número aleatorio y los participantes deberán agruparse rápidamente en equipos según el número indicado. Esta actividad fomenta la interacción, el trabajo en equipo y la conexión entre los participantes antes de continuar con el taller.

Después de la dinámica, se inicia introducción al tema sobre la importancia de los limites y los tipos de límites, en este proceso el establecimiento es esencial porque ayuda a las personas en recuperación a reconstruir su identidad, fortalecer su autoestima y evitar situaciones que puedan poner en riesgo su bienestar. Posterior a la información brindada el profesional pasara una hoja y esfero a las personas, en ella se les solicitara que escriban la siguiente pregunta ¿Dónde tengo dificultades para establecer límites? Cada participante identifica tres situaciones en las que le cuesta poner límites y escribe cómo se siente en esas situaciones.

Momento 2: Mi contrato, mi respeto.

Una vez finalizada la reflexión escrita en sus hojas, los participantes realizarán una lista de límites personales mediante la creación de un "Contrato de Límites". Para ello, deberán dividir su hoja en dos columnas: una titulada "Lo que NO quiero permitir en mi vida", donde identificarán aquellas situaciones, actitudes o comportamientos que afectan su bienestar y que desean evitar, y otra titulada "Lo que SÍ permito en mi vida", donde establecerán aquellas acciones, relaciones y dinámicas que desean fomentar para su crecimiento personal. Se enfatizará la importancia de que los límites sean claros, concretos y específicos, evitando términos ambiguos. A modo de ejemplo, en lugar de escribir "Quiero que me respeten", se sugiere una formulación más precisa como "No permito que me hablen con desprecio o que minimicen mis sentimientos". Una vez completado el contrato, cada participante lo firmará como un compromiso personal con su bienestar. Si se sienten cómodos, podrán compartir algunos de sus límites con el grupo, fomentando así la reflexión colectiva y el respeto mutuo. Para cerrar la actividad, se realizará una breve conversación.

Momento 3: Juego de roles

En parejas, los participantes pondrán en práctica los límites expuestos por la profesional a través de una dinámica de role-playing. Esta actividad les permitirá experimentar situaciones reales en las que deben establecer y respetar límites de manera asertiva. Cada pareja asumirá diferentes roles, alternando entre la persona que establece el límite y la persona que lo recibe, con el fin de desarrollar habilidades de comunicación efectiva, empatía y respeto mutuo.

Durante el ejercicio, se fomentará el uso de frases claras y directas, evitando la agresividad o la pasividad, y aplicando estrategias de comunicación asertiva. Además, la profesional proporcionará retroalimentación y guiará la práctica para que los participantes aprendan a manejar distintos escenarios, como rechazar peticiones que les incomoden, expresar sus necesidades sin culpa y responder de manera respetuosa ante los límites de los demás.

Límites en Relaciones Personales:

- "No quiero hablar de este tema en este momento. Prefiero discutirlo cuando me sienta preparado."
- "No puedo prestarte dinero esta vez. Estoy manejando mis propias finanzas y necesito mantener mis límites."
- "No me siento cómodo con bromas sobre ese tema. Te agradecería que no las hicieras."

Límites en el Trabajo o Estudio:

- "No puedo asumir más tareas en este momento. Ya tengo varias responsabilidades y necesito cumplirlas bien."

- "No estoy disponible fuera de mi horario laboral. Podemos resolverlo en nuestra próxima jornada de trabajo."
- "No puedo quedarme más tiempo hoy. Tengo compromisos personales que debo respetar."

Límites en el Uso del Tiempo:

- "No puedo salir hoy. Necesito descansar y tomar tiempo para mí."
- "No puedo responder mensajes de inmediato. Prefiero desconectarme en ciertos momentos del día."
- "No quiero asistir a esa reunión. Gracias por la invitación, pero esta vez pasaré."

Límites en Relaciones Familiares:

- "No quiero que me hables de esa manera. Necesito que nos tratemos con respeto."
- "No puedo encargarme de esto ahora. Te sugiero buscar otra opción."
- "No quiero recibir visitas sin previo aviso. Agradecería que me avisaras antes."

Límites en Redes Sociales y Tecnología:

- "No quiero compartir esa información personal en redes. Prefiero mantener mi privacidad."
- "No puedo responderte de inmediato. Contestaré cuando tenga tiempo disponible."
- "No quiero recibir mensajes de este tipo. Si sigues enviándolos, tendré que bloquearte."

Límites en el Cuidado Personal:

- "No voy a comprometer mi bienestar para agradar a los demás."
- "No me siento cómodo con esta conversación. Prefiero cambiar de tema."
- "No permitiré que me hables con falta de respeto. Si sigues haciéndolo, me retiraré."

TEMAS

Los **límites** son reglas o barreras personales que establecemos para proteger nuestro bienestar físico, emocional y mental. Son una forma de definir hasta dónde permitimos que los demás influyan en nuestra vida y cómo queremos ser tratados. Los límites pueden clasificarse en varias categorías según el área de la vida que protegen. A continuación, se describen los principales tipos de límites:

1. **Límites físicos**
   - Se refieren al espacio personal, la privacidad y el contacto físico.
   - Incluyen reglas sobre quién puede tocarte, cómo y cuándo te sientes cómodo con la proximidad de otras personas.
   - Ejemplo: Decidir no permitir que alguien invada tu espacio personal o decir "no" a un abrazo si no te sientes cómodo.
2. **Límites emocionales**
   - Protegen tus sentimientos y tu bienestar emocional.
   - Implican no permitir que otras personas manipulen tus emociones o te hagan sentir culpable por tus decisiones.
   - Ejemplo: Negarte a escuchar comentarios destructivos o alejarte de relaciones que te hacen sentir inseguro o ansioso.
3. **Límites mentales**
   - Relacionados con la autonomía del pensamiento, las creencias y las opiniones.
   - Incluyen la capacidad de no dejarse influenciar por ideas que van en contra de los valores personales.
   - Ejemplo: No permitir que otros te impongan sus creencias o decir "no" a conversaciones que generan angustia o confusión.
4. **Límites espirituales**
   - Tienen que ver con la fe, la conexión con lo trascendental y el respeto por las creencias personales.
   - Incluyen la libertad de practicar o no una religión, establecer rutinas espirituales y evitar presiones externas sobre la espiritualidad.
   - Ejemplo: Elegir no participar en prácticas religiosas con las que no te identificas o decidir qué tipo de actividades espirituales te ayudan en tu recuperación.

FUENTES:

Constantin, E. (2024, 8 febrero). Ejercicios para aprender a poner límites | Aprende Institute. *Aprende Institute*. https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/ejercicios-para-aprender-a-poner-limites/

Neurosce. (2023, 1 agosto). *Poner Límites: ¿Cómo hacerlo y qué sucede si no se hace?* Neuroscenter. https://neuroscenter.com/blog/poner-limites-como-hacerlo-y-que-sucede-si-no-se hace/#:~:text=Establecer%20l%C3%ADmites%20implica%20reconocer%20y,o%20nos%20provoquen%20dolor%20emocional.

RECURSOS
Físicos:

- Sillas, tablero, marcadores, hojas, lápices.

RESULTADOS:
Cualitativos:

En el desarrollo de la actividad se logró mantener la atención y el interés de los participantes, dado que el tema que se trabajó durante el espacio es fundamental para el desarrollo personal, es un aspecto importante que las y los ciudadanos conozcan y sepan establecer límites, así mismo, se evidencia fortalecimiento en el dialogo desde el respeto y la comunicación asertiva. 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 saber el significado de las habilidades sociales, resolución de conflictos las cuales son necesarias para la convivencia actual, relaciones interpersonales, fortalecimiento de vínculos con familia u otras redes de apoyo y en proyección para la vida laboral.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 19 ciudadanos.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 19 ciudadanos – 18 hombres y 1 mujer.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sonia R Hamón

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez T

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Establecimiento de Límites.

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

Fecha: 26/03/2025





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: Establecimiento de Limites.

4. Fecha: 26.03.2025.

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	6883968	Jose Corzo	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	1115066677	Manuel Moreno	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	6548014	ABIGAY TAMORANO	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	80729009	JHON RAMIREZ	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	94422738	YHON PATIÑO	41	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	7923902	FABIO BOREJO	60	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	1016065558	Cristian Lopez	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	79.374180	JUAN MOTTA	59	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	79957.635	Julio Cieva	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	11 224660	[illegible]		NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	5.824.830	ALEXANDRA VILLA	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
14	CC	79617546	[illegible]	51	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
15	CC	1053210[illegible]	Omar Pinto	70	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica									
16	CC	1053[illegible]	[illegible]	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
17	CC	80374801	JORGE BETANCOURT	53	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
18	CC	1024544763	Alvaro Parejo	46	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica									
19	CC	6814782	Jorge Gonzales	73	No Aplica	NO Aplica	NO Aplica									
20																

13. Nombre del responsable: Sonia Rodriguez Ramón.

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

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

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:** 26/03/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Inclusión y mantenimiento (claves desde la inteligencia emocional)			

OBJETIVO GENERAL:
Brindar herramientas a las y los ciudadanos que les permita el fortalecimiento de la inteligencia emocional, como estrategia para el proceso de inclusión y mantenimiento, a través de técnicas de autocontrol y la búsqueda de soluciones ante eventos catastróficos, a través de un espacio de reflexión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer técnicas y estrategias de inteligencia emocional que le permita a los ciudadanos el abordaje adecuado de las situaciones que puedan presentarse en la cotidianidad.
- Fortalecer en las y los ciudadanos la capacidad de identificar los diferentes estados emocionales que se puedan experimentar a fin de que logren gestionarlos de manera oportuna en el proceso de inclusión
- Generar un espacio de reflexión respecto a la importancia de las emociones en la relación consigo mismo y los demás.

METODOLOGÍA:
A partir de la Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades, se implementará la metodología psico-educativa, por medio de la cual, los ciudadanos construyen desde su propio conocimiento y vivencias personales herramientas que favorecen su autorregulación para mitigar un conflicto, este taller se direccionará bajo el enfoque mitigación del riesgo, así mismo de desarrollará con las y los ciudadanos de etapa 4.

- **Adecuación**:

Se organizarán los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas, mesas, tablero acrílico, entre otros, posteriormente se convocará a las y los ciudadanos al espacio.

- **Primer momento:**

Se realizará el saludo de bienvenida y se dará a conocer la temática a abordar, los objetivos y la metodología. Se brindará la introducción del tema, mencionando a qué hace referencia a la inteligencia emocional y la teoría desarrollada por Daniel Goleman, se procederá a entregar a cada participante una hoja en blanco y un lápiz, en donde deberán responder las preguntas orientadoras que se realizarán en el transcurso de la actividad. Para iniciar se realizará una lluvia de ideas, la cual tendrá el objetivo de que las y los participantes mencionen sus conocimientos previos acerca de la temática a abordar y quienes lo deseen podrán compartir una historia de su vida personal en donde hayan tenido algún tipo de consecuencia negativa debido a no conocer sus emociones y por lo tanto no contar con las herramientas para su autorregulación.

- **Segundo Momento:**

Posteriormente, se proyectará el cortometraje "Swing of Change" https://youtu.be/_GFDgAJfjKE?si=Ba7oEGQfdg17ZZev , seguido a ello deberán responder las siguientes preguntas orientadoras ¿Por qué echa el barbero al hombre que toca la puerta de su peluquería?. Cuando se mira al espejo y ve que es una persona negra ¿Porque cree que se asusta?, ¿Por qué cambia su forma de pensar? Luego se escribirán las principales respuestas en el tablero acrílico buscando generar un espacio de debate o discusión en el cual las y los participantes puedan comentar experiencias de su historia de vida en las cuales no han logrado gestionar una situación adecuadamente, debido a no contar con herramientas para el control o gestión emocional asertiva.

- **Tercer momento:**

Por último, se socializarán las diferentes respuestas de las y los ciudadanos frente a las preguntas orientadoras y las diversas situaciones emocionales en las cuales se pueden ver involucrados en el diario vivir; Además, se brindará un espacio para aclarar dudas e inquietudes frente a la temática tratada. De la misma manera se brindarán orientaciones acerca de la importancia de fortalecer continuamente la inteligencia emocional como estrategia para afrontar las diferentes situaciones que puedan presentarse posterior al egreso. Se mencionarán las estrategias a implementar ante situaciones de riesgo.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Una vez culminado con el cierre de taller, se le solicitará a las y los participantes dejar organizado el espacio utilizado (recogiendo sillas y mesas).

TEMAS:
Inteligencia emocional

Desde hace algo más de una década, las emociones, los afectos, los estados de ánimo han empezado a ganar en importancia tanto en el pensamiento científico como en la sociedad en general. Así, tal y como señala Zaccagnini (2004), la sociedad actual ha concedido un nuevo papel a las emociones: han dejado de ser algo negativo, a reprimir, para convertirse en un elemento positivo que ayuda a actuar y tomar decisiones y, por tanto, a adaptarse a la vida cotidiana.

Durante la etapa adulta se producen múltiples cambios de distinta índole (a nivel biológico, cognitivo y social). Por todo ello, es muy importante que la persona tenga recursos para prevenir algunos de estos cambios y prepararse para afrontar o adaptarse a la mayoría de ellos. Si bien los cambios físicos y cognitivos son fácilmente identificables, no ocurre lo mismo con los cambios en el funcionamiento emocional (Lawton, 2001; Levenson, 2000).

Diversos estudios han encontrado cambios en aspectos emocionales tales como, la optimización del afecto y la complejidad del mismo (Labouvie-Vief, Diel, Jain y Zhang, 2007), la intensidad emocional (Márquez-González, Izal, Montorio y Losada, en prensa) o el uso de diferentes estrategias de regulación emocional (Chapman y Hayslip, 2006; Márquez González et al., en prensa) entre otros. Una revisión de los estudios internacionales sobre las particularidades de la experiencia y regulación emocional en la etapa de la vejez puede encontrarse en Márquez, Izal, Montorio y Pérez-Rojo (2004).

La mayor parte de los trabajos de educación emocional y social han ido dirigidos a niños y jóvenes, debido a la importancia esencial de estas etapas evolutivas en la consolidación de las estructuras de funcionamiento psicosocial, así como en la prevención de problemas psicológicos futuros (Bellamy, Gore y Sturgis, 2005; Trianes, Cardelle-Elawar,

Blanca y Muñoz, 2003). No obstante, las personas adultas y mayores también podrían beneficiarse ampliamente de estos programas, que suponen una oportunidad, bien para aprender competencias que nunca llegaron a adquirir por diferentes razones, o bien para potenciar o mejorar competencias adquiridas pero no desarrolladas plenamente. Según

Grewall, Brackett y Salovey (2006), la inteligencia emocional está compuesta, más que por competencias de personalidad de carácter estable o fijo, por habilidades que pueden aprenderse a lo largo del ciclo vital a través del entrenamiento adecuado. En este sentido, una adecuada educación emocional es de gran importancia para lograr una adecuada socialización (Bisquerra, 2000), mejorar la calidad de vida y como factor protector ante problemas no sólo psicológicos sino también médicos que pueden aparecer a lo largo de la vida (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, Bauer, 2005). Se han desarrollado numerosas intervenciones en el ámbito escolar y las organizaciones dirigidas a incrementar la competencia emocional de los participantes (Havighur, Harley y Prior, 2004; Margot, Schick y Cierpka, 2003; Vadeboncoeur y Huguette; 2005). Asimismo, también se están llevando a cabo algunos programas de educación emocional orientados a mayores. Un buen ejemplo es el programa emociona't (Soldevilla, Ribes, Filella y Agulló, 2005), que en forma de taller trabaja distintas habilidades emocionales.

La educación emocional es importante tanto en la edad adulta como en la vejez, ya que ambos grupos muestran dificultades o déficits en alguno de los componentes de la inteligencia emocional.

A principios de la década pasada, Salovey y Mayer acuñaron para la inteligencia personal (en la terminología de Gardner) la denominación de inteligencia emocional (IE), a la que definieron como «la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios» (Salovey y Mayer, 1990, p. 189). Los mismos autores reformularon posteriormente esta definición, pues reconocieron que resultaba insuficiente en algunas situaciones, ya que incidía solamente en la regulación de las emociones, omitiendo la relación entre los sentimientos y el pensamiento. Para soslayar las carencias encontradas, propusieron la siguiente definición: «La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual» (Mayer y Salovey, 1997, p. 10). El mérito de estos autores, como destacan Martin y Boeck (2000), está en haber identificado cinco capacidades parciales diferentes como elementos integrantes de la competencia emocional:

- Reconocer las propias emociones, es decir, poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Sólo la persona que sabe por qué siente y cómo se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

- Saber manejar las propias emociones: aunque las emociones (miedo, tristeza, ira,...) no se pueden desconectar o evitar, la persona tiene capacidad para conducir, controlar y manejar las reacciones

emocionales, sustituyendo el comportamiento congénito primario por formas de comportamiento aprendidas y sociales, como el flirteo o la ironía.

- Utilizar el potencial existente: el CI elevado por sí solo no es suficiente para obtener unos buenos resultados escolares o sociales, también son necesarias otras buenas cualidades, como perseverancia, motivación, ser capaz de sobreponerse a las frustraciones o fracasos, tener confianza en uno mismo.

- Saber ponerse en el lugar de los demás: la comunicación emocional no necesita verbalizaciones, es una predisposición a escuchar, comprender pensamientos y sentimientos del otro.

- Crear relaciones sociales o facilidad de establecer relaciones interpersonales. La relación satisfactoria con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de resolver los conflictos personales, de captar los estados de ánimo del otro.

Estas cualidades emocionales, según los citados autores, pueden aprenderse y desarrollarse mediante el esfuerzo por captar de manera consciente las propias emociones y las de los demás.

Se considera que fue Goleman (1995) quien primero conceptualizó la inteligencia emocional, que «es una jneta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades» (op.cit., p.68), considerándola como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Este autor destaca cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndose con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social.

Referencias:

Dueñas (2002) *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf

RECURSOS

Físicos:

- Tablero acrílico, marcadores, reproductor de video y sonido, computador.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional del área de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la actividad, las y los ciudadanos identificaron la importancia de adquirir nuevas herramientas para la resolución de conflictos en la vida cotidiana, mencionaron la necesidad de fortalecer su capacidad de gestión, regulación emocional y de desarrollar la inteligencia emocional como base para afrontar las diversas situaciones a las cuales se pueden ver enfrentados dentro o fuera de la comunidad de vida. A partir de lo anterior, se logró dar cumplimiento al objetivo general de brindar herramientas a las y los ciudadanos que les permita el fortalecimiento de la inteligencia emocional, como estrategia para el proceso de inclusión y mantenimiento, a través de técnicas de autocontrol y la búsqueda de soluciones ante eventos catastróficos.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de (09) nueve ciudadanos hombres, uno de ellos se reconoce como afrodescendiente y (1) una ciudadana mujer, para un total de 10 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

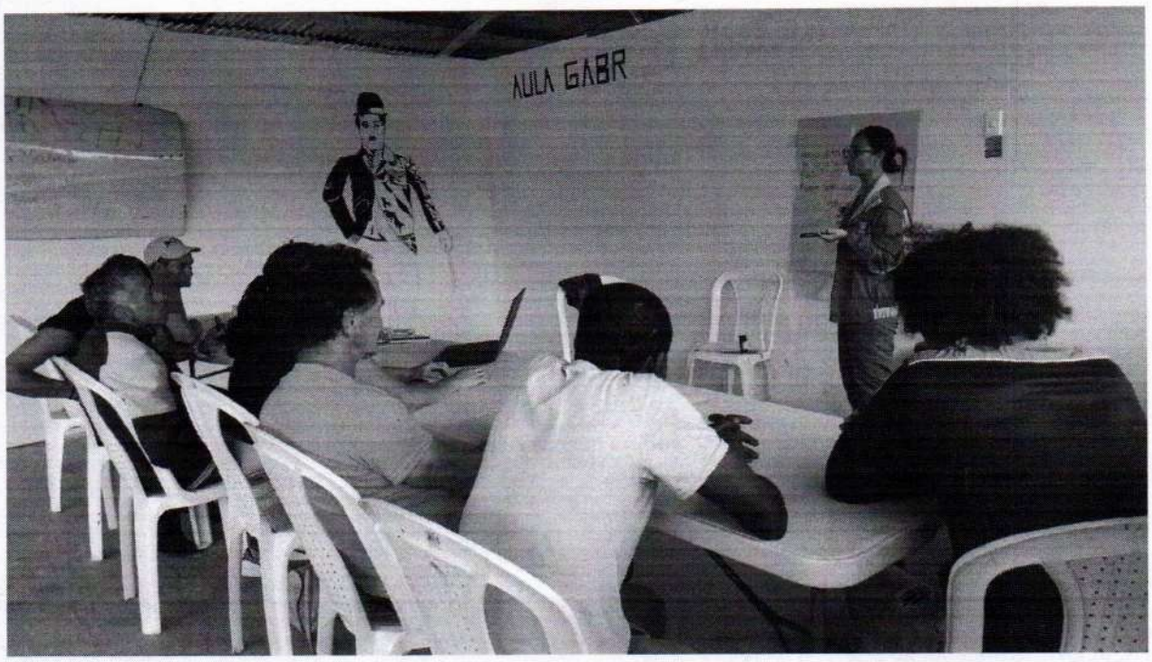
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

Registro Fotográfico

Nombre de la actividad: Inclusión y mantenimiento (claves desde la inteligencia emocional)
Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades

Fecha: 26/03/2025.
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: Inclusión y Mantenimiento Cclaves desde la Inteligencia emocional)

4. Fecha: 26/03/2025

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	8190362	Francisco Tulcdo	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	cc	79867424	Efrain Aponte	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	cc	80003464	Oscar Javier Martinez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	cc	52766328	Sandra Tejeda	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79884693	Alejandro Tamizai	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	cc	10105364	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	cc	1048431145	Rafael Orozco Bonilla	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1047412398	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
9	CC	1047447858	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Ronald	
10	CC	8037388	Cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11																
12																
13																
14																
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:

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 - 09/11/2023 Página: 1 de 1

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 26,27,28/03/ 2025	**HORA:** Inicio: 04:30 Pm Final: 06:00 pm
ÁREA: TALLERISTA CULTURAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	María Fernanda Ramírez Carvajal

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller de mándalas – pintando la armonía

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar el bienestar emocional, la creatividad y la integración comunitaria a través de un taller de pintura de mándalas, proporcionando un espacio de expresión artística y relajación que contribuya al desarrollo personal y social de los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la expresión artística a través de la pintura de mándalas, brindando herramientas y técnicas básicas para su creación.
- Favorecer la relajación y reducción del estrés mediante la práctica de la pintura, utilizando los mándalas como una herramienta terapéutica.
- Fomentar el autoconocimiento y la introspección a través del significado simbólico de los mándalas y la exploración de emociones durante el proceso creativo.

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 agendamiento de capacidades, por la cual se darán a conocer actividades para el desarrollo de habilidades motrices finas y de ingenio y psicopedagógica, en la cual se trabajarán actividades que generen un crecimiento personal a cada uno de los asistentes al taller a través de la pintura.

Adecuación

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

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos a participar de la actividad la cual se llevará a cabo en el salón de artes, se dará inicio con una actividad rompe hielo la cual se llama frutas mix, donde cada ciudadano dirá una fruta y el que sigue deberá recordar la fruta de su compañero y la que el desee decir esto sin repetir, seguido de una charla donde se les dará a conocer que son las mándalas, para que sirven y los diferentes estilos que existen para pintar.

Segundo Momento:

Como segundo momento se les dará a conocer los diferentes dibujos que se tienen para pintar, seguido de la entrega de la mándala y los colores, las mesas se dividirán según la cantidad de ciudadanos asistentes y se les hará entrega de dos cajas de colores y dos tajalápices.

Tercer momento

Como cierre se realizará una pequeña reflexión donde las y los ciudadanos expresaran que emociones pudieron canalizar a través de la pintura de las mándalas, luego se les pedirá que expliquen su mándala y por qué eligieron los colores con los que la pintaron.

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMAS:

¿Qué es el mandala?

Los mándalas o mándalas son diagramas simbólicos comunes en varias tradiciones espirituales, en especial el hinduismo y el budismo. Representan el macrocosmos y el microcosmos a través de un conjunto de círculos concéntricos y patrones recurrentes. De allí su nombre, que en sánscrito significa "círculo".

Aunque existen muchas variantes, un mandala suele ser una representación del universo como un todo organizado y armónico (macrocosmos), cuyas fuerzas se ven reflejadas en la mente humana (microcosmos). Suele constar de un punto central, un espacio medio de patrones con formas, líneas y siluetas, y un círculo alrededor de toda la composición. Cada figura tiene un significado específico que se relaciona con un elemento, un chakra o un dios.Este tipo de representaciones se emplean en ritos sagrados o prácticas de meditación. Pueden ser dibujados en papel, pintados en murales o realizados en el suelo, mediante el uso de polvos de colores, tinturas, arena y otros materiales de origen natural como minerales, plantas o diferentes tipos de tierra. También se construyen mandalas tridimensionales con motivo de festividades especiales.

Los mandalas involucran la idea de lo sagrado, la perfección, la simetría, el equilibrio y el eterno retorno de la naturaleza. Es eso mismo lo que los antiguos griegos representaban con el ouroboros, la serpiente que se muerde la cola. Asimismo, en otras tradiciones, como la cristiana medieval o los chacanas del mundo andino prehispánico, existen formas y símbolos muy similares al mandala en el que las religiones hinduista y budista vieron representadas sus creencias.Esta probable universalidad de los mandalas fue lo que llevó al psicoanalista suizo Carl Gustav Jung a considerarlos como expresiones del inconsciente colectivo y de los procesos de construcción de la psique individual.

Tipos de mandalas

Existen muchas clasificaciones populares de los mandalas, por ejemplo, según sus supuestos orígenes (budistas, aztecas, hinduistas, entre otros) o según sus formas y colores. Sin embargo, todos son ordenamientos contemporáneos, fruto de la popularización de estos dibujos en Occidente.

En la tradición original de Oriente (China, Japón y Tíbet, especialmente), existen dos formas de mandala. Cada una representa elementos diferentes del universo, que se complementan y se reconocen entre sí. Los dos tipos de mandalas son:

Garbha-dhatu. En castellano, "mundo del útero". Representa la fuente de toda la creación y manifestación del universo. Suele dibujarse como un círculo del cual emanan flores de loto en un movimiento centrífugo. Su movimiento parte de lo uno y va hacia lo múltiple. En su centro, se encuentra el Gran Buda Solar.

Mandala Garbha-dhatuVajra-dhatu. En castellano, "mundo del diamante" o "mundo de rayo". Se refiere a la liberación del sufrimiento, el camino a la iluminación y el encuentro con la verdadera naturaleza del buda. Se representa con un buda central rodeado de bodhisattvas (seres sintientes que alcanzan la iluminación), y simboliza el encuentro entre la compasión y la sabiduría. Su movimiento va de lo múltiple a lo uno.

Mandala Vajra-dhatu

Beneficios terapéuticos del mandalaEn Occidente, especialmente en las últimas décadas, la psicología y diversos tipos de terapias alternativas han empleado los mandalas como una herramienta para la expresión, la introspección, la concentración, la relajación e incluso la exploración del inconsciente.

La combinación de efectos estéticos, simbólicos y psicológicos que implica la creación de mandalas ha demostrado ser eficaz en ciertos casos para disminuir el estrés y la angustia. Los mandalas, por otra parte, fomentan la atención, desarrollan la conciencia del momento presente y facilitan el registro de las emociones, los pensamientos y los sentimientos.

Se le atribuyen también otros beneficios, como estimular la creatividad y la imaginación, incrementar las habilidades para resolver problemas, mejorar el desempeño en la toma de decisiones y contribuir con un mayor estado de bienestar general

Gracias a la popularidad creciente de los beneficios terapéuticos de los mándalas, se ha generado un amplio mercado editorial dedicado a libros con diseños de estos diagramas para colorear. Los dibujos,

con contornos prediseñados, no tienen limitaciones de edad y no requieren habilidades, estudio o manejo de técnicas especiales, lo que permite que cualquier persona pueda aprovecharlos.

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

RECURSOS:

Físicos

- Lista de asistencia
- Mandalas
- Colores
- Taja lapiz

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista Cultural.

RESULTADOS:

Cualitativos:

26/03/2025

A través de este taller las y los ciudadanos asistentes lograron entender que son y para sirven las mándalas y como la pintura les puede ayudar a reducir la ansiedad o demás emociones que no hayan podido regular, por lo cual se dio cumplimiento al taller el cual buscaba informas de que manera pueden utilizar la pintura para canalizar sus emociones.

Cualitativos:

27/03/2025

Por medio de este taller se logra con las y los ciudadanos escoger los diseños que se van a pintar en las mándalas, por lo cual los asistentes expresaron que en el taller de pintura han logrado focalizar sus emociones en actividades que les sirven para su crecimiento personal.

Cualitativos:

28/03/2025

En este taller se logra con las y los ciudadanos terminar las mándalas, donde los asistentes al taller logran expresar sus emociones con sus pares, esto se realiza para que todos los ciudadanos pudieran expresar las emociones que sintieron al momento de colorear las mándalas, por lo cual se logro dar cumplimiento al taller el cual buscaba que los asistentes conocieran talleres que no solo les permita tener un crecimiento persona dentro de la comunidad sino que también puedan conocer maneras nuevas de focalizar sus emociones.

Cuantitativos:

26/03/2025

Para este taller se contó con una participación total de 5 ciudadanos todos hombres.

Cuantitativos:

27/03/2025

Para este taller se contó con una participación total de 5 ciudadanos entre los cuales 3 son mujeres

Cuantitativos:

28/03/2025

Para este taller se contó con una participación total de 5 ciudadanos entre los cuales 1 es mujer.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Mand Ramirez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Boharquez Torres

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller de mándalas – pintando la armonía

Línea de atención IV: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 26/03/2025

TALLER DE INTERES



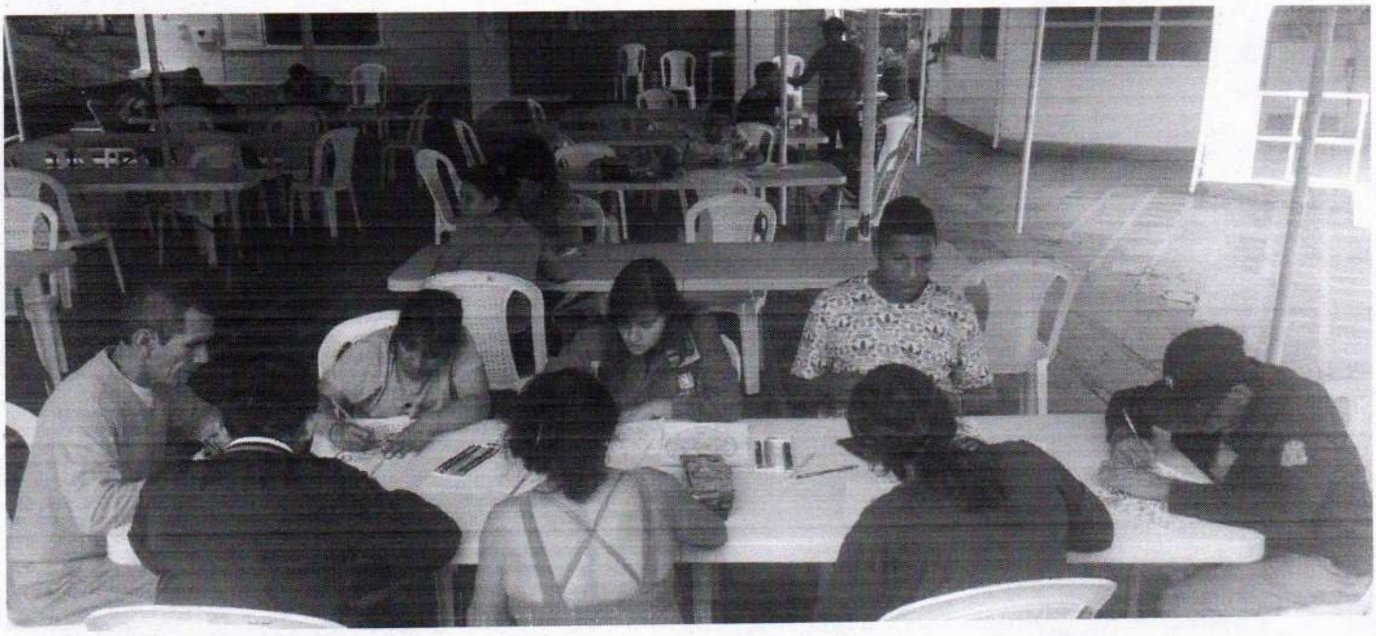
REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller de mándalas – pintando la armonía

Línea de atención IV: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 27/03/2025

TALLER DE INTERES



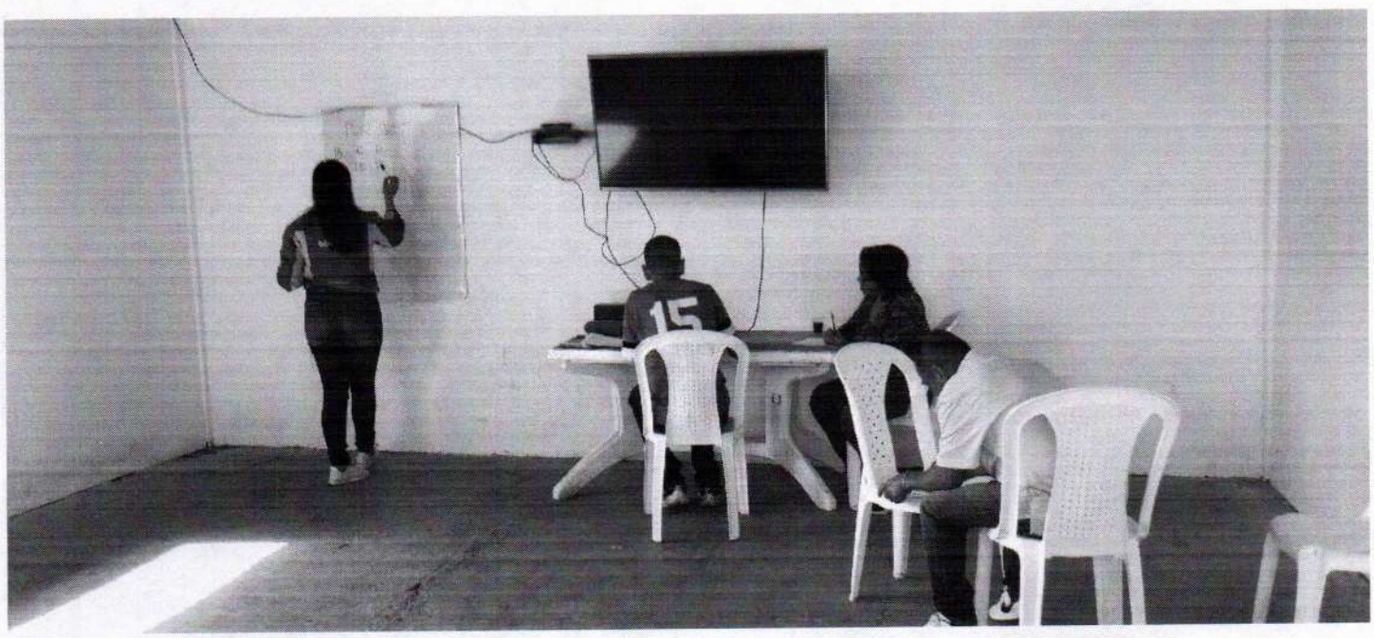
REGISTRO FOTOGRAFICO

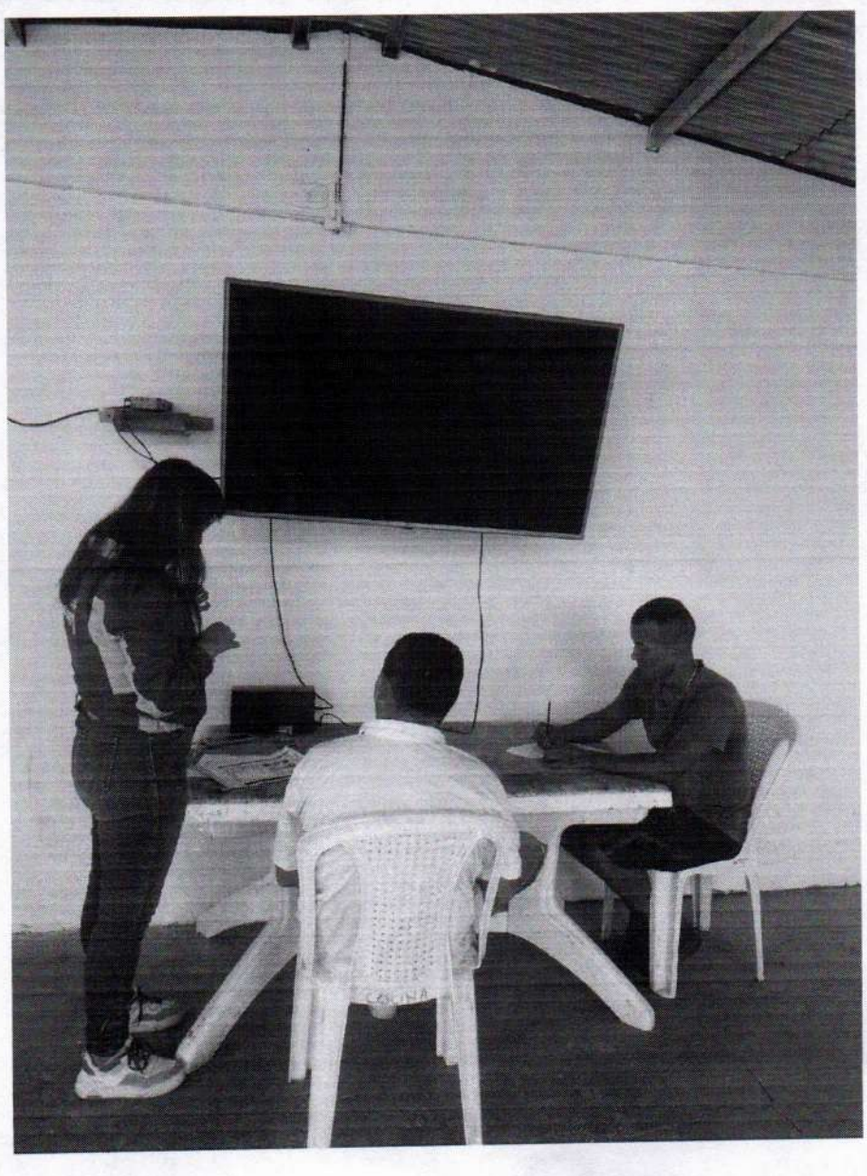
Actividad: Taller de mándalas – pintando la armonía

Línea de atención IV: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 28/03/2025

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: Taller de mandalas - Pintando la armonia
4. Fecha: 26/03/2025
5. Hora: 4:30 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80373875	Cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80456655	Gomez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Gomez	
3	CC	1019040	Aley Zamorano	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Aley Z	
4	CC	80729009	Juan Ramirez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Juan Ramirez	
5	CC	80748949	Anderson muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Anderson M	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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 de mandalas - pintando la armonia

4. Fecha: 27/03/2025

5. Hora: 4:30 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79[illegible]631	Sandra R.	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X					Sandra	
2	CC	5065665[illegible]	Gomez	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X					Gomez	
3	CC	52860[illegible]	MAPELLY SANCHEZ	44	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X					MAYERLLY	
4	CC	5983562	Lorena Guerrero	48	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X					[illegible]	
5	CC	80729009	Maria Ramirez	33	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X					[illegible]	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista cultural

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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 deMandalas - pintando la armonia

4. Fecha: 28/03/2025

5. Hora: 4:30 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52379789	Maria Salgado	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	1079413602	Luis Pedraza	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1026552824	Diego Prieto	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	80373835	Cesar Cavano	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	98585607	Fredi Velasquez	53	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 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:** 27/03/2025	**HORA:** Inicio: 8:45 am Final: 10:00 am
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sandra Milena Tejada

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Con-tacto: "Técnica Grounding"

OBJETIVO GENERAL:
Disminuir en ciudadanos y ciudadanas niveles de estrés, ansiedad través de técnicas de Grounding y Yoga que les permita liberar tensiones acumuladas, favorecer gestión emocional y bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
Aumentar la conciencia corporal mediante técnicas que promuevan la atención a las sensaciones físicas, el escaneo corporal y la exploración de los sentidos favoreciendo el desarrollo de competencias blandas en ciudadanos y ciudadanas.

Promover en ciudadanos y ciudadanas una mentalidad de autocompasión y autocuidado especialmente en momentos de dificultad emocional.

METODOLOGÍA:

La metodología de intervención será de orden Psicoeducativo.

Primer momento: Inicio

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

Se inicia con una actividad de Yoga que les permita a los participantes reconocer su cuerpo desde un componente físico activado por la música y el ritmo, para realizar un proceso comparativo posterior con le técnica de grounding.

Segundo momento: Desarrollo

Terapeuta realiza un proceso de sensibilización a los ciudadanos sobre la técnica grounding, sus respectivas técnicas y beneficios para posteriormente pasar a realizar el ejercicio práctico.

En el cual cada ciudadano una vez reconoce la temática inicia con los ejercicios de grounding en el contacto con la tierra, el medio ambiente y la exploración de los sentidos.

Tercer momento: Cierre

Se genera un espacio para reflexión y retroalimentación sobre los beneficios de la técnica del grounding Yoga, diferencias, semejanzas y beneficios en el manejo de estados de ansiedad, disminución de estrés y estado emocional.

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

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

LA TÉCNICA DE "GROUNDING"

La técnica de "grounding", o "tomar tierra", es una estrategia para volver al presente y disminuir la ansiedad, enfocándote en tus sentidos y en tu entorno inmediato, puede ayudar a reducir sentimientos de ansiedad o estrés.

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Con-Tacto Técnica De Grounding

Fecha: 27/03/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Con-tacto "Tecnica Grounding"

4. Fecha: 27/03/2025

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	6544014	ARLEY ZAMORANO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1015871654	MARIA [illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					NAYERLY	
3	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	5824.830	ALEXANDER VILLA.	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
5	CC	1033733875	David calvo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	75074764	Andres Cataño	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1022962217	Dejio Bozngas	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	87550105	Marcial Reno	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	14468321	[illegible]	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1054000444	Wilma Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	32860168	MARLERIS SANCHEZ	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					MARLERIS	
12	CC	1136919721	DAVID NAVARRO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					David	
13	CC	872676	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero	
14	CC	6814792	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sandra Milena Tejada

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: Sandra T.

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:** 27/03/2025	**HORA:** Inicio: 10:30 am Final: 12:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Salud mental

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos sobre la importancia de la salud mental, los factores asociados a su deterioro y las estrategias a implementar para su cuidado, a través de un espacio de reflexión y de cine foro que promueva el bienestar individual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mencionar a las y los ciudadanos los aspectos relacionados con el deterioro de la salud mental
- Brindar herramientas que les permita a las y los ciudadanos afrontar las situaciones de la cotidianidad de manera adecuada
- Reflexionar sobre las cifras del suicidio en Colombia y el impacto de esta problemática a nivel social.

METODOLOGÍA:
A partir de la Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades, se implementará la metodología psico-educativa, con la cual se pretende la construcción de conocimiento a partir de la experiencia personal de las y los ciudadanos, así como también del uso de la reflexión y la introspección como alternativas para el análisis y la transformación de imaginarios. Este espacio se desarrollará de manera transversal con las y los ciudadanos interesados en participar del taller.

Adecuación
Se adecuará el espacio del aula múltiple, 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, seguidamente se realizará una lluvia de ideas en la cual se indagarán los conocimientos previos que tienen las y los participantes acerca de la salud mental, por lo tanto, se les solicitará que puedan definir este concepto. Las respuestas dadas por las y los ciudadanos se escribirán de manera visible para todo el grupo, de tal manera que se puedan socializar y debatir. Posteriormente a través de una presentación en power point se explicarán los aspectos relacionados con la salud mental, haciendo hincapié en tres aspectos fundamentales: Comprender y manejar las emociones de manera adecuada frente a las demandas de la vida diaria; Relacionarse positivamente con otras personas, estableciendo vínculos saludables y empáticos; Desarrollar habilidades y potencialidades para enfrentar los retos y cambios de la vida; y contribuir a su comunidad a través de acciones que promuevan el bienestar colectivo.

Segundo momento
Luego de aclarar el concepto y los aspectos relacionados con la salud mental, se procederá a proyectar la película "La ballena", con la cual se pretende brindar el mensaje respecto a que la película no solo explora el impacto de los traumas emocionales en la vida de una persona, sino que también plantea preguntas sobre la capacidad de las personas para perdonarse y cambiar. Su final, simbólico y abierto, deja una sensación de dolor, pero también de liberación. Se pausará la película durante tres momentos, en los cuales se darán mensajes claves, tales como las estrategias para afrontar de manera adecuada las situaciones o eventos dolorosos a los cuales se ven enfrentados. Por lo que se sensibilizará a la población que una de las estrategias fundamentales para el cuidado de la salud mental es aprender a hablar y expresar lo que se siente a fin de buscar ayuda o alternativas de solución.
Así mismo, durante este espacio del taller se promoverá el diálogo y la escucha activa de las y los participantes, fomentando la reflexión sobre las diferentes formas de cuidar la salud mental.

Tercer momento
En el tercer momento del taller se llevará a cabo una sensibilización sobre el suicidio, a partir de las situaciones o eventos de alto impacto evidenciados en la película. Se indicará que más allá de ser un acto aislado, es el resultado de una acumulación de factores emocionales, sociales y psicológicos que desbordan la capacidad de la persona para encontrar esperanza o soluciones en momentos de crisis.

Para finalizar, se brindarán indicaciones para el cuidado de la salud mental, tales como expresar los sentimientos, emociones, buscar apoyo cuando sea necesario, fortalecer la dimensión espiritual, evitar el consumo de sustancias psicoactivas, realizar actividades que generen bienestar emocional e implementar prácticas de autocuidado.

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

Salud mental

Se define como un estado de bienestar en el cual una persona es capaz de: Comprender y manejar sus emociones de manera adecuada frente a las demandas de la vida diaria. Relacionarse positivamente con otras personas, estableciendo vínculos saludables y empáticos. Desarrollar habilidades y potencialidades para enfrentar los retos y cambios de la vida. Contribuir a su comunidad a través de acciones que promuevan el bienestar colectivo.

La salud mental no solo implica la ausencia de trastornos o enfermedades, sino también la capacidad de disfrutar la vida, manejar el estrés de forma efectiva y mantener un equilibrio entre las diferentes áreas de la vida: emocional, social y laboral. Es un componente esencial del bienestar general, reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un derecho humano fundamental y una prioridad para el desarrollo integral de las personas.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos han recordado constantemente la necesidad de cuidar nuestra salud mental, especialmente en el Día Mundial de la Salud Mental. Pero, ¿qué implica realmente la salud mental? ¿Por qué es tan relevante? La salud mental es un aspecto crucial de nuestras vidas que merece la misma atención y cuidado que la salud física. Entender qué es la salud mental, cómo afectan las enfermedades mentales y qué factores influyen en ella nos permite tomar medidas para fortalecerla.

La salud mental engloba el estado de equilibrio y bienestar de nuestro ser emocional, psicológico y social, moldeando nuestra percepción, emociones y conducta en la confrontación de los desafíos de la vida. Además, ejerce una influencia significativa en nuestra capacidad para gestionar el estrés, nuestras interacciones con otros individuos y las decisiones que tomamos a lo largo de todas las etapas de la vida, desde la niñez y adolescencia hasta la adultez y vejez.

La salud mental también se refleja en nuestra resiliencia y capacidad para adaptarnos a situaciones cambiantes, así como en nuestra habilidad para mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. A lo largo de la vida, la salud mental es un recurso invaluable que nos permite afrontar las complejidades emocionales y psicológicas, disfrutar de una calidad de vida plena y contribuir de manera positiva a la sociedad en su conjunto.

¿Qué son las enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales, por otro lado, son trastornos que afectan el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de una persona. Estas condiciones pueden variar desde la depresión y la ansiedad hasta trastornos más graves, como la esquizofrenia.

Es esencial comprender que las enfermedades mentales son problemas de salud legítimos y no signos de debilidad o falta de carácter. La APA (Asociación Americana de Psiquiatría) y el Manual de Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) proporcionan criterios para el diagnóstico de estos trastornos.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es tan vital como la salud física, y ambas están interconectadas. Un buen estado de salud mental mejora la calidad de vida, permite a las personas enfrentar el estrés y las adversidades con mayor resiliencia, fortalece las relaciones personales y promueve la productividad. Aquí se detallan algunas razones clave por las cuales la salud mental es fundamental:

Bienestar individual: La salud mental contribuye al bienestar y la calidad de vida de cada individuo. Estar emocionalmente equilibrado permite experimentar emociones positivas, disfrutar de las relaciones interpersonales y mantener un sentido de propósito en la vida. Una buena salud mental es esencial para sentirse realizado y satisfecho en la vida cotidiana.

Productividad y éxito: La salud mental sólida es un factor esencial para el éxito en diversas áreas de la vida, como el trabajo, los estudios y la carrera profesional. Las personas con buena salud mental tienden a ser más eficaces, creativas y capaces de enfrentar desafíos laborales con resiliencia. Esto tiene un impacto directo en la productividad y el rendimiento en el trabajo.

Relaciones interpersonales: Mantener relaciones personales saludables es un componente clave de la salud mental. Las personas con buena salud mental pueden establecer conexiones más significativas, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera constructiva. Esto, a su vez, fomenta la cohesión social y contribuye a la armonía en las comunidades.

Prevención de trastornos mentales: Una buena salud mental no solo se trata de la ausencia de trastornos, sino también de la capacidad de afrontar el estrés y las dificultades de manera eficaz. La promoción de la salud mental puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos mentales más graves, como la depresión o la ansiedad, al proporcionar herramientas para gestionar el estrés y las emociones.

Reducción de costos de atención médica: Los trastornos mentales representan una carga significativa para los sistemas de atención médica. Al promover la salud mental y prevenir trastornos, se pueden reducir los costos asociados con el tratamiento y la atención de enfermedades mentales.

Impacto en la sociedad: La salud mental no solo afecta a nivel individual, sino que también tiene un impacto en la sociedad en su conjunto. La falta de salud mental puede contribuir a problemas sociales como el abuso de sustancias, la violencia doméstica y la criminalidad. Fomentar la salud mental contribuye a la construcción de comunidades más seguras y saludables.
Resiliencia: La salud mental sólida promueve la resiliencia, la capacidad de enfrentar desafíos y adversidades con fortaleza. Las personas con una buena salud mental son más capaces de recuperarse de situaciones difíciles y seguir adelante, lo que les permite adaptarse a las circunstancias cambiantes de la vida.
Cuando las personas gozan de buena salud mental, la comunidad se beneficia de una mayor cohesión social y una disminución de los problemas relacionados con la salud, como el abuso de sustancias y la violencia.

Factores que afectan la salud mental

Los factores determinantes de la salud mental son influencias que tienen un impacto significativo en el bienestar psicológico de una persona. Estos factores pueden ser múltiples y variados, y su comprensión es esencial para promover y mantener una buena salud mental. Aquí profundizaremos en algunos de los factores determinantes más relevantes:
Factores biológicos: Genética, desequilibrios químicos en el cerebro y lesiones cerebrales pueden desempeñar un papel en el desarrollo de trastornos mentales.
Factores ambientales: Experiencias traumáticas, abuso, violencia doméstica y situaciones de estrés prolongado pueden tener un impacto negativo en la salud mental.
Factores sociales: La calidad de las relaciones interpersonales, el apoyo social y el aislamiento social son determinantes importantes de la salud mental.
Factores económicos: Las circunstancias económicas, como la pobreza y la inseguridad financiera, pueden generar estrés crónico, lo que a su vez afecta la salud mental. La falta de acceso a recursos y servicios de atención médica mental también puede ser un factor determinante.
Factores culturales: Las normas culturales y las expectativas sociales pueden influir en la percepción y la expresión de la salud mental. En algunas culturas, el estigma asociado a los trastornos mentales puede dificultar la búsqueda de ayuda. Es importante abordar estas influencias culturales para garantizar un apoyo adecuado.
Factores de estilo de vida: El estilo de vida desempeña un papel importante en la salud mental. Hábitos como una dieta equilibrada, el ejercicio regular, el sueño adecuado y la gestión del estrés son fundamentales para mantener una buena salud mental.
Acceso a servicios de salud mental: La disponibilidad y accesibilidad de servicios de salud mental de calidad son factores críticos. La falta de acceso a atención psicológica o psiquiátrica puede resultar en una falta de tratamiento o en retrasos en la obtención de ayuda.
Comprender y abordar estos factores determinantes es esencial para promover la salud mental. Enfoques de prevención, intervención y apoyo deben considerar estos elementos para abordar de manera efectiva los desafíos de la salud mental y brindar a las personas las herramientas y recursos necesarios para mantener un bienestar psicológico óptimo.

Síntomas de que puedo tener mala salud mental

-Reconocer los síntomas de una mala salud mental es esencial para tomar medidas a tiempo. Algunos signos de alerta pueden incluir:
-Cambios significativos en el estado de ánimo, como tristeza persistente, irritabilidad o apatía.
-Dificultades para concentrarse o tomar decisiones.
-Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
-Aislamiento social y pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.
-Pensamientos suicidas o autolesiones.
Es importante recordar que estos síntomas pueden variar según el individuo y el trastorno específico. No obstante, si experimentas varios de estos signos, es esencial buscar ayuda profesional.

¿Qué acciones fortalecen la salud mental?

Existen numerosas acciones que uno puede emprender para fortalecer su salud mental y promover el bienestar. Algunas de estas incluyen:
-Mantener un estilo de vida saludable: La alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el sueño adecuado son pilares fundamentales de la salud mental.
-Gestionar el estrés: Aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la relajación, puede ayudar a reducir la ansiedad.
-Fomentar las relaciones sociales: Mantener conexiones significativas con amigos y familiares es esencial para el apoyo emocional.
-Buscar apoyo profesional: No hay vergüenza en buscar ayuda de un terapeuta o psiquiatra si sientes que tu salud mental está en peligro.

Fuente de consulta

Terapify (2023) *Salud mental, qué es y su importancia:* https://www.terapify.com/blog/salud-mental-que-es-prevencion-importancia/

RECURSOS:

Recursos físicos

Video beam, reproductor de sonido, computador, tablero acrílico, marcadores, listado de asistencia, lapicero.

Humanos:

Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS

Cualitativos:
Las y los ciudadanos manifestaron las emociones y el impacto que les generó la proyección de la película "la ballena", mencionaron que la salud mental es un aspecto fundamental en la vida de las personas y que se deben continuar generando espacios de reflexión y sensibilización que permitan a las personas tener una mayor responsabilidad con el cuidado de sí mismos. Dialogaron acerca del suicidio y como aun como sociedad no se han generado todas las acciones que conlleven a la prevención de este evento. A partir de lo anterior fue posible dar cumplimiento al objetivo general de: sensibilizar a las y los ciudadanos sobre la importancia de la salud mental, los factores asociados a su deterioro y las estrategias a implementar para su cuidado, a través de un espacio de reflexión, que promueva el bienestar individual.

Cuantitativos:
Se contó con la participación de 12 ciudadanos hombres y 1 ciudadana mujer. Para un total de 13 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: DANIELA GARCÍA R

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO
Nombre de la actividad: Salud mental
Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades
Actividad transversal
Fecha: 27/03/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Salud Mental

4. Fecha: 27. 03. 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.	1010556[illegible]	Carlos Zuñiga	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	5.824.830	Alexander Vsla.	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					ALEXANDER VSLA	
3	CC	80156655	JHON GOMEZ	45	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	[illegible]	Hilario [illegible]	46	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	1144[illegible]	Alejandro Moreno	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	79631[illegible]	Luis Fontecha	59	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Luis A F	
7	CC	1013600[illegible]	[illegible] Cayeda	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	1115068[illegible]	Manuel Moreno	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	1077423[illegible]	LUIS ALBERTO	43	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					LUIS HILBERTO	
10	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	79239602	Fabio Sarmiento	60	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Fabio B	
12	CC	7545755	Mario Gomez Diaz	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					S.S	
13	CC	1075[illegible]	Juan Restrepo	29	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Camilo Restrepo	
14																
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 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:** 27/03/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desgaste energético, fútbol.

OBJETIVO GENERAL:
Promover la importancia de un adecuado desgaste energético a través de la práctica del fútbol, mediante una jornada de distensión que permita a los participantes comprender cómo el deporte contribuye a una mejor gestión de la energía corporal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar estrategias útiles para conseguir mejoras en el rendimiento física perseverando al máximo su bienestar.
- Fomentar el interés a la práctica de la actividad física para el buen uso del tiempo libre.
- Suscitar el buen comportamiento, el trabajo en equipo, el dialogo asertivo dentro y fuera de la comunidad de vida.

METODOLOGÍA:
La actividad transversal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que beneficiará el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física y deporte en los participantes como estrategia a la prevención de estados de sedentarismo, implementación de hábitos de vida saludables, desgaste energético y de esta manera distensionar de una manera adecuada; esta actividad será bajo la línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que deseen participar de la actividad proyectada; se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar, nos desplazamos en donde se realizará la jornada programada.
- **Segundo Momento:** Estando allí, se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se explicará la importancia de realizar ciertos movimientos o ejercicios previos, como la movilidad articular, estiramientos, activación y fase central de una sesión de iniciación a la actividad física o deporte.
    1. Movilidad articular general
    2. Tren inferior
    3. Tren superior
    4. Activación o entrada en calor

  Se hará una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos pre deportivos de 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 a la actividad deportiva, manejada desde las modalidades muy conocidas, como lo es Fútbol 7, en donde se ejecutará varios encuentros deportivos dependiendo la cantidad de equipos conformados; por medio de este se pretenderá que los ciudadanos tomen conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental, de igual manera, manejar lazos de compañerismo, buen comportamiento, canalización de cargas, dialogo asertivo.
    - Distribución de equipos
    - Encuentro deportivo (Fútbol 7)
    - Estiramiento Final
- **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, de igual manera se realiza el retorno a la comunidad de vida.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS: JORNADA DEPORTIVA

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).

El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.

Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

También se le llama "Fitness".

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

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

Fútbol

El fútbol es una de las *prácticas sociales de identificación colectiva* más importantes, porque es un fenómeno que trasciende su condición de juego para convertirse en un hecho *total* -social, cultural, político y económico- y por qué rompe con las fronteras de su origen como actividad de ocio circunscrita a un territorio y a un segmento social (de las elites londinenses) para convertirse en una actividad *global*.

En esta dinámica incluyente del fútbol -de totalidad y globalidad- la sociedad se retrata y representa, pero también se cohesiona para dar sedimento al sentido nacional (Dávila, 2003). El fútbol es un sistema de relaciones y representaciones, que produce una integración simbólica de la población alrededor de los múltiples componentes que tiene, produce o atrae; sea a partir de la práctica deportiva como de las esferas que lo rodean directa o indirectamente.

La integración simbólica la construye a través de las prácticas y mensajes que genera el fútbol en el contexto de una pluralidad de ámbitos cambiantes. Según Giménez (1999), las identidades provienen de una doble situación: por un lado, de la **condición de pertenencia** que expresa la adscripción al territorio, género, clase, generación o familia y, por otro, de la **cualidad funcional** que lo asume desde el rol de hincha, jugador, dirigente o empresario. Estos dos orígenes identitarios pueden, en ciertas condiciones, ser excluyentes, contradictorios o funcionales, dependiendo del momento y del lugar, dada la condición histórica que tienen.

De esta doble cualidad, a partir de las cuales se construyen las identidades, es factible plantearse la pertinencia de las siguientes preguntas: ¿Cómo se construye mi identidad como ecuatoriano (pertenencia territorial) alrededor de la selección nacional si soy periodista, dirigente o hincha (función)? O, de otra manera ¿Cómo se expresa la identidad con la selección de mi país si ella es un colectivo de jugadores con estilos, razas y personalidades diversas? ¿Cómo proceso mi identidad si soy ecuatoriano, hombre, joven y empresario a diferencia de ser mujer, adulta y obrera? Por otro lado, ¿Qué significa ser hincha del Aucas (equipo popular y de garra) o de Liga (equipo de elite y estilo depurado) y además ser hincha de la selección nacional que tiene un estilo distinto al de mi equipo y cuenta con jugadores de otros equipos?[1]

La identificación que produce el fútbol es *colectiva* y *múltiple*, gracias a la condición de *arena simbólica* y *simbiótica* que tiene. Arena en el sentido de ámbito de confluencia social de los diversos. Colectiva en tanto que es una práctica donde varios conjuntos sociales se identifican entre sí y en contraposición a otros (por eso múltiple). Es, en definitiva, un espacio público (arena) que integra (simbiótico) y representa (simbólico) a partir de una pluralidad de elementos que confluyen simultáneamente.

Fuente de consulta:

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

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

Carrión, F. (2006). El fútbol como práctica de identificación colectiva. *Quito: FLACSO.*

Real Barajas, K. E. (2017). El futbol como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes que integran la selección del instituto Técnico Arquidiosesano San Francisco de Asís sede José Antonio Galán de la ciudad de Pamplona N/S Colombia.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de Fútbol, Balones, Petos

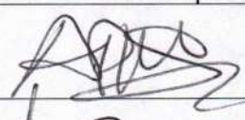
Humanos:

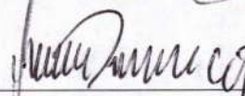
- Ciudadanos de la comunidad de vida, Equipo Profesional

RESULTADOS:

Cualitativos: Por medio de esta actividad de índole físico como desgaste energético se logró interactuar con los ciudadanos por medio del deporte, teniendo en cuenta que el fútbol es uno de los juegos más practicados y de gusto de los ciudadanos, se brindan espacios de recreación a través de este, pretendiendo motivar a cada uno de los participantes a realizar actividad física y deporte como aprovechamiento del tiempo libre, compañerismo, trabajo en equipo, de igual manera optar por el deporte como un mecanismo de canalización de cargas, manejo de ansiedad y mantener buenos hábitos saludables.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de (21) ciudadanos, las cuales, (19) son de género masculino y (2) de género femenino, (6) de ellos perteneciente en enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Desgaste energético, fútbol, línea de atención I: Desarrollo personal para la inclusión social, FECHA: 27/03/2025, 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: (1) esguste energético (Fútbol)

4. Fecha: 27/03/2025

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	10 532107	Omar Pantoja.	76	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79.7053	Mauricio Rodriguez.	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	5994083	Roberto lombana.	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79762127	Holbeit Guarin	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1619022126	Carlos solas.	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	53.010966	ANGELICA RAMIREZ	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	7024842	RAFAEL RIAÑO.	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					RAFAEL.	
8	CC	1013228692	Andrés lozada.	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80244	Alex galeano	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	103239	David Calvo.	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1012398	Andrés Moreno	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80.74859	Anderson Muñoz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Anderson	
13	CC	79.864474	Efrain Aponte	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1033761651	victor cardona	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					Victor.	
15	CC	80926B	Jose pitiz Sierra.	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
16	CC	1023699284	Wilber Nieto	30	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmar N.	
17	CC	8076552	Fernando Montaño	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					fernando M.	
18	CC	1024832845	Yorman Hernandez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1015409447	Willyn Artoza.	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1076558	Diego Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia 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_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: Desgaste energetico C Fútbol

4. Fecha: 27/03/2025

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		
21	CC	32945591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Pilar.	
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia

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 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:** 27/03/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo mis habilidades deportivas.

OBJETIVO GENERAL:
Instruir a las y los ciudadanos de etapa 1 y 2, sobre la importancia de evidenciar las habilidades lúdicas y deportivas resaltando la importancia del deporte, la actividad física y el ejercicio, para disminuir posibles lesiones y aumentar en bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de tener habilidades lúdicas y deportivas, fortaleciendo las capacidades físicas básicas a partir de la actividad física.
- Enseñar diferentes rutinas y sesiones de entrenamiento para disminuir posibles lesiones ocupacionales, aumentado las habilidades deportivas
- Ejecutar ejercicios a través de acciones de índole físico como principal herramienta para mejorar las habilidades lúdicas y deportivas.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de la línea de atención número 2 promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y competencias, motivando a todos los ciudadanos de etapa 1 y 2 presentes para optimizar la regulación de cargas emocionales y además su condición física y personal.

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

- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y las acciones a realizar dentro del taller de desarrollo personal.

- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición circular, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  - Teniendo en cuenta que se manejará con etapa 1 y 2, se llevará a cabo una temática que sensibilice hacia la adaptación y practica de actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, además se explicara que es una habilidad y lo que son las habilidades deportivas.
  - Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se realizará una actividad lúdica según el conocimiento de cada uno de ellos sobre habilidades, con ejercicios básicos que se pueden realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad.
- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Importancia de la actividad física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).

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

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

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

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

Fuente de consulta:

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

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

RECURSOS:

Físicos:

- Aula Gabriel García Márquez, balones, aros, sillas, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: Para el progreso del taller de desarrollo personal se evidenció participación alta de algunos de los ciudadanos asistentes al mismo, del mismo modo otros no tenían mucha actitud para el mismo, por ende se les brindo herramientas para que reconocieran el concepto de habilidades, fortaleciendo a través de la actividad física, el deporte y el ejercicio con el fin de motivarlos a disminuir el sedentarismo, realizar mayor movimiento, practicar deportes en el servicio de comunidad de vida, recordándoles también que es necesario tenerlos como principal instrumento para desintoxicar cuerpo y mente; de igual manera, se generó un pequeño debate sobre el tema abordado y se mostraron receptivos al momento de aclarar cada una de las dudas que presentaron sobre habilidades y capacidades, por tanto todos reconocieron la importancia del deporte, la actividad física y el aprendizaje de temas significativos para su proceso de desarrollo personal en comunidad de vida.

Cuantitativos: Para esta actividad se contó con la asistencia de 46 ciudadanos, 9 de género femenino todos de género masculino, 2 de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

Registro Fotográfico
Reconociendo mis habilidades deportivas.
Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
27/03/2025
Etapa 1 y 2







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Reconociendo mis habilidades deportivas

4. Fecha: 27/03/2025

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	80901369	LUIS DADILLA	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					LUIS P	
2	CC	79-753777	Nurcio Rodriguez	54	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	1937369	Eduardo Figueroa	65	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1012412586	Diego Espinosa	32	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	10101646	Jose Eliecer	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					ELIECE	
6	CC	7545755	Mario Gomez	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	1013600886	Oscar Oviedo	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					OSCAR	
8	CC	1033+3669	Victor Cordoba	33	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					VICTOR	
9	CC	1019088136	Carlos A. Soto	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	94465321	Luis	63	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	1044044044	William Arteaga	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	7382+720	Eduardo Espitia	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13	CC	52703182	Luz Marina	51	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
14	CC	87550105	Marcial Pardo	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
15	CC	1022962214	Julio Bernal	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
16	CC	1024537413	Yonatan Hernandez	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
17	CC	7019614741	Nelson Wilches	37	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
18	CC	8726220	Jose Caballero	62	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Caballero	
19	CC	91.214.618	Rafael A. Mendoza	63	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
20	CC	2997365	Borja Munar	65	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Oswaldo Pérez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Reconociendo mis habilidades deportivas

4. Fecha: 27/03/2025

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		
21	CC	80965717	Fernando Burgos L.	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	52343107	Maria Teresa Diaz M	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	1013639057	Mayell Gonzales	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	1030541452	ANA Pultrago	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	39565631	Sandra Reyes	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
26	CC	1069178057	Jalon Gonzalez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	CC	1023734417	Victor P.	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	53.010966	Angelica Ramirez	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	1075188820	Juan Restrepo	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	CC	79578358	Alejandro Moreno	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	CC	75079464	Andres Castiblanco	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	CC	1032	Diego [illegible]	26	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	CC	80244819	Alex Galeano	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	CC	52995391	Pilar Gonzalez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35	CC	79895052	Jhon Molina	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
36	CC	79769127	Wolberth Guarin	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
37	CC	1022927114	EDWARD GODOY	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
38	CC	80926318	JOSE ORTIS SIERA	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
39	CC	80816966	Miguel Angel CAL	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
40	CC	2994083	Roberto Lombana	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se 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: Reconociendo mis habilidades deportivas

4. Fecha: 27/03/2025

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		
41	CC	52771813	J Mauricio Rodriguez	43	No Aplica	No Aplica.	No Aplica			X						
42	CC	80721231	Dandiney Gomez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
43	CC	79927804	Juir Perez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
44	CC	52379760	Jairy Salgado	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
45	CC	72056085	Cyder Uchuri	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
46	CC	79490321	Pablo Rodriguez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
47																
48																
49																
50																
51																
52																
53																
54																
55																
56																
57																
58																
59																
60																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Pérez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 27/03/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 04:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sonia J. Rodríguez Hamón	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Plataformas de empleo.			

OBJETIVO GENERAL:
Proporcionar herramientas y conocimientos que faciliten el acceso a las y los ciudadanos a oportunidades laborales mediante plataformas de empleo digitales, fortaleciendo su empleabilidad y confianza en la búsqueda de empleo. Además, es clave fortalecer sus habilidades blandas, como la comunicación efectiva y la gestión del tiempo, para mejorar su desempeño en el proceso de búsqueda de empleo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Familiarizar a los participantes con las principales plataformas de empleo digital y su funcionamiento.
- Guiar en la creación y optimización de perfiles profesionales en plataformas de búsqueda de empleo.
- Preparar a los participantes para entrevistas laborales, mejorando su comunicación y lenguaje corporal.
- Brindar herramientas para la redacción de currículums, cartas de presentación y correos de postulación.

METODOLOGÍA:

En esta etapa reforzaran el proyecto de vida y construcción para sus nuevos caminos específicamente en el área laboral donde adquieran herramientas de contar con oportunidades de empleabilidad y puedan desenvolverse correctamente en entrevistas de trabajo. Además, es clave fortalecer sus habilidades blandas, como la comunicación efectiva y la gestión del tiempo, para mejorar su desempeño en el proceso de búsqueda de empleo.
Al mismo tiempo, proporcionarles acceso a redes de apoyo y mentoría puede ayudarles a recuperar la confianza en sus capacidades, superar barreras emocionales y aumentar su motivación. Estas acciones no solo amplían sus posibilidades de inserción laboral, sino que también contribuyen a su estabilidad y desarrollo personal, en esta fase se incluirá una dinámica de integración o "rompehielos" diseñada para fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo.

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

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

Momento 1: Hoja de Vida La actividad comienza con un rompehielos basado en acertijos. La profesional plantea el siguiente enigma: "No he venido al taller a aguantármelos a ustedes", citando las palabras de un profesor que estaba muy estresado. Luego, pregunta al grupo: "¿Qué le podemos dar a ese profesor para que no esté estresado?"

Los participantes comienzan a mencionar diferentes objetos o soluciones que podrían ayudar al profesor a relajarse. La profesional responde si la opción que dicen es válida o no, guiándolos para que descubran la

lógica del acertijo. Si alguien sugiere "té", ella responde que no sirve; en cambio, si mencionan "cocodrilo", les dice que sí es correcto.

La clave del acertijo está en la frase inicial: **"No he venido"**. Si se analiza fonéticamente, esta expresión hace referencia al número **nueve**. La solución consiste en mencionar palabras que tengan exactamente **nueve letras**, como "cocodrilo". De esta manera, los participantes deben descubrir el patrón y pensar en otras palabras que cumplan con la condición, fomentando la creatividad y la agilidad mental.

Después de finalizar la dinámica de rompehielos, el grupo es organizado en una sala de sistemas o frente a una pantalla donde puedan visualizar claramente las instrucciones. La profesional guía a los participantes paso a paso, brindando explicaciones sobre la importancia de una hoja de vida bien estructurada y cómo esta influye en sus oportunidades laborales. A lo largo de la sesión, se les enseña a utilizar herramientas digitales para la creación de su currículum, explorando diferentes plataformas en línea que permiten diseñar documentos atractivos y profesionales. Además, la profesional enfatiza la importancia de resaltar sus habilidades, experiencia laboral, se les motiva a reflexionar sobre sus fortalezas personales y profesionales, ayudándolos a identificar qué información destacar según el tipo de empleo al que deseen postularse. Mencionado lo anterior explicar la importancia de una hoja de vida bien estructurada, la profesional presenta tres herramientas digitales que los participantes pueden utilizar para su elaboración:

1. Microsoft Word: Es una opción accesible y siempre disponible. En esta herramienta, encontrarán plantillas prediseñadas que les servirán como guía para construir su propia hoja de vida de manera sencilla y estructurada.
2. Canva: Una plataforma con plantillas personalizables que les permitirá diseñar una hoja de vida visualmente atractiva, concreta, formal y moderna. Aquí podrán adaptar colores, tipografías y formatos para destacar su perfil profesional de manera creativa.
3. Inteligencia Artificial (ChatGPT): Se presenta como una herramienta de apoyo para mejorar la redacción de la hoja de vida. Con ChatGPT, podrán obtener sugerencias para completar ideas, estructurar mejor sus descripciones y redactar mensajes más claros y persuasivos. Se enfatiza cómo la inteligencia artificial puede ser utilizada a su favor, optimizando el proceso de creación de su currículum.

Al finalizar la presentación de estas herramientas, la profesional guía a los participantes en su uso práctico, permitiéndoles elegir la opción que mejor se adapte a sus necesidades y habilidades.

Momento 2: Trabaja conmigo.

Cuando ya tengamos conocimiento de la construcción de la hoja de vida y tengamos definidas nuestras habilidades en que somos buenos, la profesional abre campo en donde pueden postularse y poner en radar la búsqueda de empleo, para ello se presenta estas páginas;

- Computrabajo es una plataforma líder en la búsqueda de empleo en Colombia, ofreciendo una amplia variedad de oportunidades laborales en diversos sectores. A continuación, te explico cómo registrarte y crear tu hoja de vida en Computrabajo Colombia:
- Accede al sitio web oficial: Ingresa a Computrabajo Colombia.
- Regístrate como usuario:
- Haz clic en "Ingrese su hoja de vida" o "Crear cuenta" en la esquina superior derecha.
- Completa el formulario con tus datos personales, como nombre, correo electrónico y una contraseña segura.
- Acepta los términos y condiciones y haz clic en "Registrarse".

□ Completa tu perfil y hoja de vida:

- Una vez registrado, accede a tu perfil y selecciona la opción "Hoja de vida".
- Llena los campos solicitados, incluyendo información sobre tu formación académica, experiencia laboral, habilidades y otros datos relevantes.
- Es recomendable adjuntar tu hoja de vida en formato PDF para complementar la información proporcionada en la plataforma.

□ Busca y postúlate a ofertas de empleo:

- Utiliza el buscador de la plataforma para encontrar ofertas que se ajusten a tu perfil y preferencias.
- Revisa detalladamente los requisitos de cada oferta y, si cumples con ellos, haz clic en "Postularme" para enviar tu candidatura.
- https://youtu.be/pKGVBeYQCnM?si=Q_en_on6BGuBu3aL Video de explicación

1. lempleo.com es una plataforma destacada en Colombia para la búsqueda de oportunidades laborales en diversos sectores. A continuación, se detallan los pasos para registrarse y crear una hoja de vida en este portal:

- Acceso al sitio web oficial: Ingresa a Elempleo.com.
- Creación de cuenta:
  - Haz clic en "Registra tu hoja de vida" o "Crear cuenta" en la esquina superior derecha.
  - Completa el formulario con tus datos personales, como tipo y número de identificación, correo electrónico y una contraseña segura.
  - Acepta los términos y condiciones y haz clic en "Crear cuenta".
- Completar la hoja de vida:
  - Después de registrarte, accede a tu perfil y selecciona la opción "Hoja de vida".
  - Llena los formularios con información sobre tu formación académica, experiencia laboral, habilidades y otros datos relevantes.
  - Es recomendable adjuntar tu hoja de vida en formato PDF para complementar la información proporcionada en la plataforma.
- Búsqueda y postulación a ofertas de empleo:
  - Utiliza el buscador de la plataforma para encontrar ofertas que se ajusten a tu perfil y preferencias.
  - Revisa detalladamente los requisitos de cada oferta y, si cumples con ellos, haz clic en "Aplicar" para enviar tu candidatura.

Video: https://youtu.be/cg-6G0UrHZI?si=vVFQji_iJGEEqgaC

Momento 3: Entrevista conmigo y contigo

Tener éxito en una entrevista de trabajo no solo depende de tu experiencia y conocimientos, sino también de las habilidades que demuestres durante la conversación con el reclutador. La forma en que te expresas, tu actitud y tu capacidad para responder con claridad pueden marcar la diferencia. Para ayudarte a prepararte, el profesional proporcionará una hoja con preguntas clave que suelen hacerse en las entrevistas. Cada participante deberá reflexionar y responder de manera estratégica, asegurándose de destacar sus fortalezas y su adecuación al puesto.

Las preguntas para responder serán las siguientes:

- Cuéntame sobre ti. Resume tu experiencia y habilidades más relevantes, enfocándote en lo que mejor te representa como profesional.
- ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades? Demuestra autoconocimiento, destacando tus puntos fuertes y mencionando áreas de mejora con un enfoque positivo.
- ¿Por qué quieres trabajar aquí? Relaciona tu respuesta con la misión, valores y oportunidades que ofrece la empresa, demostrando que has investigado sobre ella.
- ¿Dónde te ves en cinco años? Expresa tus aspiraciones profesionales de forma realista y alineada con el crecimiento dentro de la empresa.
- ¿Cómo manejas los desafíos o el trabajo bajo presión? Comparte un ejemplo real en el que hayas enfrentado una situación difícil y cómo lograste resolverla de manera efectiva.

Por último, en grupo realizarán una práctica enfocada en el **lenguaje no verbal y la comunicación asertiva**. Durante esta actividad, cada participante tendrá la oportunidad de exponer algunas de sus respuestas a las preguntas previamente planteadas.

El objetivo de esta dinámica es mejorar la expresión corporal, la seguridad al hablar y la claridad en la comunicación. Se trabajará en aspectos como:

- Contacto visual y postura corporal para transmitir confianza.
- Tono de voz y ritmo al hablar para lograr una comunicación clara y efectiva.
- Gestos y expresiones faciales que refuercen el mensaje.
- Uso de un lenguaje asertivo para responder de manera segura.

Esta práctica permitirá a los participantes recibir retroalimentación, corregir posibles errores y sentirse más preparados para enfrentar una entrevista de trabajo con mayor seguridad y éxito.

TEMAS

La empleabilidad juega un papel fundamental para acceder a oportunidades de trabajo y crecer profesionalmente. Más allá de tener un título o experiencia, se trata de desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes que permitan adaptarse a las demandas del mercado laboral. La reinserción laboral de personas que están a punto de salir de un proceso de rehabilitación representa un desafío clave para su autonomía y bienestar. Garantizar oportunidades de empleo no solo fortalece su estabilidad económica, sino que también refuerza su confianza y sentido de propósito.

En este contexto, las plataformas digitales de empleo desempeñan un papel crucial al facilitar la conexión entre personas en proceso de rehabilitación y el mercado laboral. Para lograr una reinserción exitosa, es fundamental que adquieran o refuercen sus habilidades laborales antes de reincorporarse al mundo del trabajo.

Algunas estrategias efectivas para mejorar su empleabilidad incluyen:

- **Cursos de capacitación en línea**: Plataformas como Computrabajo y Empleo.co ofrecen formación en diversas áreas, permitiendo a los candidatos desarrollar competencias técnicas y mejorar su perfil profesional.
- **Talleres de habilidades blandas**: Estos programas ayudan a fortalecer aspectos clave como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la gestión del estrés en entornos laborales.

FUENTES:

Computrabajo Colombia. (s. f.). *Portal de empleo y bolsa de trabajo | Computrabajo Colombia*. https://co.computrabajo.com/ *Customer service representative - Banking campaign*. (s. f.). elempleo.com. https://www.elempleo.com/co/ofertas-trabajo/customer-service-representative-banking-campaign-1886252958?gad_source=1&gbraid=0AAAADw-9X4KnE_wd660g-dHZa_Tq3EZu&gclid=Cj0KCQjw1um-BhDtARIsABjU5x7DqenatCBAbLDK-EVHj1pDv1ptnZRtivBlnT3S3eHj9iQP831eqnIaAvz0EALw_wcB

RECURSOS
Físicos:

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

RESULTADOS:
Cualitativos:

En relación a los resultados cualitativos se evidencia en el grupo adecuada adherencia, respetando las normas establecidas y mostrando atención al tema, en el primer momento, dieron respuestas claras y

fluidas aterrizadas frente a las plataformas de empleo, mencionan la experiencia que han tenido en la búsqueda de empleo por medio de herramientas digitales, para lo cual hacen referencia a las dificultades que se han presentado como el desconocimiento del manejo de estas herramientas, se brinda la información sobre las diferentes plataformas que existen y la manera de realizar los perfiles.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de 6 ciudadanos.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 6 ciudadanos – 6 hombres y 0 mujeres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sonia J R Hawión

FIRMA COORDINADOR:

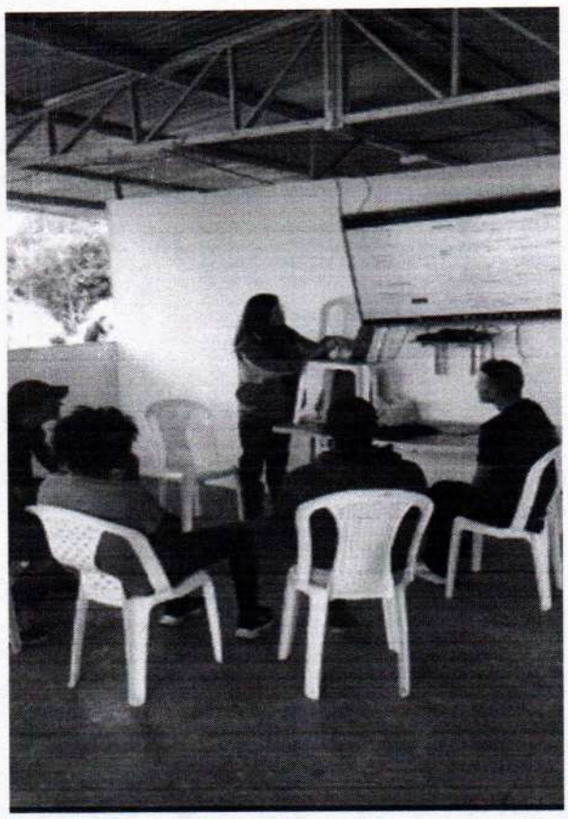
NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Plataformas de empleo.

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

Fecha: 27/03/2025





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: Plataformas de empleo

4. Fecha: 27.03.2025.

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.	10105564	Carlos Zuluaga	64	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC.	1018436145	Rafael de Jesus Ortiz	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	10174238	LUIS ALBERTO	43	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	80566655	JHON GOMEZ	45	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	98585367	Freddy Velasquez	53	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	7[illegible]74[illegible]	Efrain Acosta	51	No aplica	No aplica	No apla			X						
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jonia Rodriguez Ramón.

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

15. Firma del responsable de la actividad: JoniaJRRamón.

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:** 27/03/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela García Ramírez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manejo de la frustración

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar en las y los ciudadanos el desarrollo de estrategias efectivas para la gestión asertiva de la frustración, comprendiendo su origen, impacto y formas saludables de afrontarla, promoviendo el fortalecimiento de su proceso de crecimiento personal y el bienestar emocional, a través de un taller psicoeducativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar situaciones que generan frustración en su proceso de cambio y reintegración social.
- Comprender la frustración como una emoción natural y desarrollar una actitud resiliente ante ella.
- Explorar y practicar estrategias de regulación emocional y afrontamiento adaptativo.
- Reflexionar sobre la importancia del manejo de la frustración en la construcción de proyectos de vida.

METODOLOGÍA:

A partir de la Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades, se implementará la metodología psico-educativa, por medio de la cual, los ciudadanos construyen desde su propio conocimiento y vivencias personales herramientas que favorecen su autorregulación para afrontar la frustración de manera adecuada, este taller se direccionará bajo el enfoque mitigación del riesgo, así mismo de desarrollará con las y los ciudadanos de etapa 5.

- **Adecuación**:

Se organizarán los recursos físicos que se van a implementar durante el taller, tales como sillas, mesas, tablero acrílico, entre otros, posteriormente se convocará a las y los ciudadanos al espacio. Así mismo se realizará el pre-alistamiento de elementos audiovisuales.

- **Primer momento:**

Se dará inicio al espacio brindando el saludo de bienvenida así mismo, se invitará a las y los ciudadanos a presentarse brevemente y compartir cómo se sienten en el momento. Así mismo, se desarrollará la siguiente dinámica inicial, denominada "La cuerda tensa", en donde se solicitará a las y los participantes que sostengan una cuerda entre todos y la tensen poco a poco hasta que alguno la suelte o se rompa. Luego, se reflexiona sobre cómo la tensión representa la frustración y la importancia de manejarla antes de que "se rompa". Posteriormente, se realizará la presentación del tema, se indicarán los objetivos y se realizará una lluvia de ideas, en donde se indagarán los conocimientos previos que tienen los ciudadanos respecto a la frustración.

- **Segundo Momento:**

Durante el segundo momento de la actividad, se explorará más a profundidad el concepto de frustración a través de un conversatorio, que pretende fomentar el diálogo a partir de la siguiente pregunta orientadora: ¿qué situaciones generan frustración en sus vidas?, luego de generar la escucha activa y recopilar las ideas brindadas por todos los y las ciudadanas, se procederá a entregar una hoja con las siguientes preguntas, las cuales deberán responder de manera individual:

- ¿Qué te frustra con más frecuencia?
- ¿Cómo reaccionas cuando te frustras?
- ¿Qué consecuencias tienen esas reacciones en tu vida?

Luego de que las y los participantes hayan respondido las preguntas, se generará un espacio para que quienes deseen compartir de manera voluntaria sus respuestas, fomentando el compartir de experiencias como un elemento transformador. Seguidamente, se generará la siguiente pregunta: *"¿Cómo podríamos manejar mejor la frustración?"*, la cual se orientará para que se responda de manera colectiva a partir de los conocimiento y habilidades con las que cuentan las y los participantes

- **Tercer momento:**

Luego de generar las respectivas reflexiones, se procederá a dar una explicación breve sobre técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda, reestructuración del pensamiento y la tolerancia a la incertidumbre, indicando que la practica de estas herramientas permitirán el afrontamiento asertivo de la frustración, transformando esta emoción en la oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento personal. De la misma manera se llevará a cabo un ejercicio práctico, el cual consiste en proponer la técnica "La Pausa de los 5 Segundos", donde los participantes practicarán detenerse, respirar y elegir una respuesta antes de reaccionar impulsivamente. Finalmente se proyectará un video motivacional que menciona como el sentimiento de frustración que puede generar el fracaso, puede ser la oportunidad para mejorar, avanzar e intentar esforzarse más, para conseguir los objetivos que se esperan alcanzar.

- **Reacondicionamiento del espacio:**

Una vez culminado con el cierre de taller, se le solicitará a las y los participantes dejar organizado el espacio utilizado (recogiendo sillas y mesas).

TEMAS:

Manejo de la frustración

La Frustración en sí misma no es mala porque nos obliga a movilizar nuestros recursos y a esforzarnos por conseguir lo que queremos y a tener paciencia.

El problema de la baja tolerancia a la frustración

La baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia las emociones desagradables. Como una lente magnifica el lado malo de las situaciones. Desde este punto de vista la vida está llena de tragedias y acontecimientos estresantes que te llevarán al desánimo y querrás abandonar tus propósitos.

Aprender a superar la frustración es un proceso de aprendizaje que se inicia desde la infancia misma y nunca se acaba.

La frustración en si misma es una emoción que no te define como persona.

La percepción de nuestras capacidades

Nuestra percepción de lo que somos capaces de hacer es subjetiva y muchas veces no corresponde con nuestra capacidad real:

Sobre-estimamos nuestras capacidades: La «prepotencia» tiene un papel importante en la frustración porque nos llevará a buscar retos más difíciles de lo que realmente somos capaces de resolver y nos llevará a frustraciones mayores.

Tenemos una percepción «acertada»: Saber de lo que realmente eres capaz de hacer y hasta donde puedes llegar juega un papel fundamental a la hora de elegir tus desafíos y poder desarrollarte de forma óptima.

Subestimamos nuestras capacidades: La «impotencia» aquí reside el miedo para movilizar nuestros recursos y sacarles el máximo partido. Normalmente nos lleva a buscar tareas sencillas e impedirá mejorar tus habilidades. Por lo que siempre te quedarás estancando en este miedo.

Aspectos para superar la frustración

Reconoce tu emoción de frustración

Es un paso fundamental para superar la frustración con éxito. Para ello es imprescindible aceptarlas y tomárselo como una parte de tu crecimiento personal.

Reconoce tus debilidades y carencias aunque te sientas desilusionado. Estas no te convierten en una persona débil.

Confía en tu potencial

Es imprescindible que seas consciente de tus capacidades reales para elegir tareas de dificultad similar para desarrollar al máximo tu potencial.

Busca una dificultad de tarea acorde a tu nivel de capacidad.

Conoce tus limitaciones

No todo es capacidad, también hay que conocer tus carencias. Tenemos nuestras torpezas que difícilmente desarrollaremos por diferentes motivos así que ojo donde te metes. A veces es más sabio resolver estos problemas de otras formas.

Con esto no quiere decir que seas mediocre y que no aspires a mejorar. Tan sólo quiero que seas consciente de hasta donde eres capaz de llegar y que elijas bien tus desafíos. Lleva tu expectativa acorde a tus limitaciones y los desánimos serán más llevaderos.

No te tomes nada personal

Sí, se que cuesta pero piensa que tú no eres tus fracasos. Si las cosas no te salen como tu quieres por una serie de cuestiones que tienen solución. No te invalides completamente porque no lo consigas.

Piensa que cada fracaso te da una oportunidad de aprender algo muy valioso.

No te compares con otras personas

Las comparaciones son peligrosas. Acepto que mires con el fin de inspirarte y aprender a como resolver el problema pero cuando entramos en la comparación instantáneamente surge un pensamiento que nos invalida. Porque pensamos que la otra persona es quien lo hace bien y yo mal. Huye de esto.

Como todos tienes tus capacidades y limitaciones. Acepta tu situación actual y a partir de ahí empieza a trabajar en la dirección deseada con la inspiración de otros ejemplos.

Piensa antes de actuar

Obtendrás mejores resultados si te paras a contemplar tu objetivo y como alcanzarlo de la mejor manera posible. Tómate un poco de tiempo antes de actuar. Verás como consigues mejores resultados si diseñas una pequeña estrategia. Esto nos lleva al siguiente punto.

Invertir un poco de tiempo en recoger información, analizar y planificar te puede ahorrar horas de fracasos.

Divide y vencerás

Si te planteas una meta muy dura probablemente no lo conseguirás a menos que lo desmenuces en tareas más sencillas.

Muchas de nuestras metas se componen de otras tareas y objetivos que podemos resolver de manera independiente. Pues bien, esto es lo mejor que puedes hacer. Atenderlas de manera individual con el tiempo que te sea necesario.

No tengas el foco de atención en la meta

Si vives con los ojos en la meta no disfrutarás del camino.

Cuando las cosas se compliquen magnificarás los problemas y querrás abandonar porque nunca llegas a la meta final. Sin embargo, si te planteas todo lo que ya has conseguido verás que ya tienes un avance más motivador.

Celebra tus pequeñas victorias

Recuerda que la frustración te hace equivocarte, aprender, desarrollar tus habilidades ¡Todo un desafío que requiere de esfuerzo y compromiso! Celebrando tus logros y tus aprendizajes verás como amortiguas las emociones de frustración, te lo harás más llevadero y te mantendrás motivado.

Valora tus esfuerzos y celebra tus victorias por insignificantes que te parezcan.

Desahógate: A veces tenemos unas emociones muy fuertes que necesitamos aliviar cuando sentimos que ya no podemos más. Aunque es un aspecto muy personal hay varias formas de conseguir esto:

Comparte tus emociones, despotrica si lo necesitas: ¡Haz ejercicio, y mucho!

Sencillamente desconecta y descansa por un tiempo. Intercala actividades de ocio de placenteras

Recuerda las razones por las que quieres seguir adelante. Muchas personas exitosas en los negocios tienen el hábito de meditar diariamente por los beneficios que les aporta. Aquí tienes una técnica de relajación basada en Mindfulness muy recomendable.

Descansar, serenarte y gestionar estas emociones son algunos de sus puntos más fuertes. Comprobarás como tras una pequeña meditación luego podrás volver mejor a la carga.

Poniendo todo esto en práctica

Resumidamente el proceso para superar la frustración acaba siendo de la siguiente manera:

Tienes tu objetivo final, que en si mismo es complejo y difícil. Lo desmenuzas en otros más pequeños y observas de lo que eres capaz de hacer y de lo que no. Entonces averiguas que necesidades tienes para conseguirlo.

Celebra siempre tus pequeñas victorias.

Durante todo este proceso, no tengas tus ojos en la meta final. Tan sólo plantéatelo como un camino a recorrer y te recomiendo que lo disfrutes. No te lo tomes como algo personal. Te ayudará a no quemarte y mantendrás mejor el ánimo. Y por supuesto, no te des por vencido

Comprobarás que superar la frustración es una cuestión de actitud en la que cambiarás tu forma de pensar, de comportarte y finalmente tu manera de sentir.

Referencias:

Dueñas (2002) *Manejo de la frustración: un nuevo reto para la orientación educativa*. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf

RECURSOS

Físicos:

- Tablero acrílico, marcadores, reproductor de video y sonido, computador.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional del área de psicología

RESULTADOS:

Cualitativos:

Las y los participantes identificaron la necesidad de continuar fortaleciendo las estrategias a implementar ante situaciones que pueden llegar a generar emociones como la frustración. Se mostraron receptivos y a través de experiencias de su historia de vida, lograron analizar como el inadecuado manejo de la frustración los ha llevado a tomar decisiones inadecuadas. Así mismo, identificaron que el fracaso en la vida es una oportunidad para seguir creciendo a nivel personal y para evaluar aquellos aspectos que podrían llegar a mejorar. A partir de lo anterior, fue posible dar cumplimiento al objetivo de fomentar en las y los ciudadanos el desarrollo de estrategias efectivas para la gestión asertiva de la frustración, comprendiendo su origen, impacto y formas saludables de afrontarla, promoviendo el fortalecimiento de su proceso de crecimiento personal y el bienestar emocional.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de (11) once ciudadanos hombres uno de ellos se reconoce como afrodescendiente y (1) una ciudadana mujer perteneciente a la comunidad LGBTI, para un total de 12 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Garcia R.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

Registro Fotográfico

Nombre de la actividad: Manejo de la frustración
Línea de atención II: Promoción de la Inclusión Socio Ocupacional desde el Agenciamiento de Capacidades

Fecha: 27/03/2025.
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: Manejo de la Frustración

4. Fecha: 27/03/2025

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	1014[illegible]87	STONNY ESPITIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					STONNY	
2	CC	80850635	Andres Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1032[illegible]7	Shantal Ramirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1136912791	DAVID NOVOA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					David	
5	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1047447535	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	7751490	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
8	CC	1033736113	Jhonatan matamoros	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	7631392	Hugo Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Hugo F	
10	CC	1024544783	Alvaro Suarez	26	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79881497	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79817424	Efrain Forero	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
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 G.

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.

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	28/03/2025
Lugar:	Senderos del territorio y cancha múltiple las mercedes.
Horario:	10:30 am – 12:00 pm.

OBJETIVO
Orientar en los participantes la importancia de manejar acciones de distensión como una herramienta para el fortalecimiento de sus capacidades físicas básicas, con énfasis en la resistencia, resaltando sus beneficios para la salud, el bienestar y el desempeño en las actividades diarias.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades

La actividad deportiva se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdica pedagógica, que favorecerá el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos a desarrollar acciones de índole físico fomentando la actividad física, el desgaste energético y el bienestar de las y los participantes a través de una caminata y actividades deportivas; permitiendo esto promover la sana convivencia a través de la actividad física, el deporte y el juego.

Por parte del equipo de promotoría se realizará el llamado a las 10:00 am a las y los participantes en la zona de punto de encuentro en portería, seguido a ello, se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas a tener en cuenta en zonas veredales, se inicia la caminata hacia la cancha comunal Las Mercedes a las 10:30 am.

Al llegar a la cancha se realizarán algunos estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que juegue un deporte convencional (microfútbol) y así distensionar cargas y regular emociones, para las personas que no les guste jugar este deporte se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.

Para culminar la jornada de distensión, a las 11:40 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar a la hora del almuerzo.

Para finalizar, a las 11:40 am se reúne a la población en punto establecido por los profesionales encargados de la salida extramural indicándole la manera de retorno con el objetivo de llevar a comunidad sobre la 12:10 pm.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
10:00 am	Llamado a la población.
10:00 am	Merienda
10:30 am	Salida de comunidad de vida.
10:50 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
10:55 am 11:40 am	Jornada de distensión (Caminata, micro fútbol)
12:00pm	Retorno a comunidad de vida.

STITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

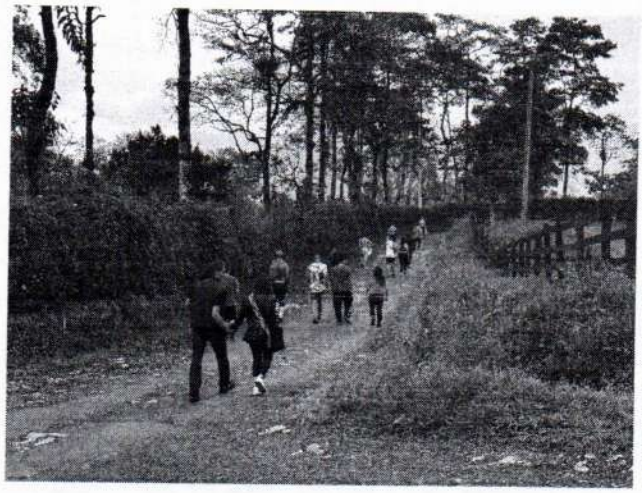
BOMBEROS, Sasaima. ANA LUISA CASTILLO, 3108846399.
ESTACION DE POLICIA, SUB INTENDENTE ARCINIEGAS, 3102516091.
HOSPITAL HILARIO LUGO, URGENCIAS, 3174271880.

OBSERVACIONES

La actividad de jornada de distensión cumplió con el objetivo planteado desde el área de educación física y las ciudadanas y los ciudadanos que participaron de esta, reconocieron el bienestar que les genero esta acción como lo es la caminata distensionando su cuerpo, se evidencio que fueron muy bien recibidas por cada participante, ya que a través del recorrido de los senderos se logró mejorar su estad física y corporal de una manera pasiva, manteniendo una buena oxigenación mental con la práctica de micro fútbol, estas actividades que generan desgaste energético les aporta en la regulación de cargas, salir de la cotidianidad, al igual que adaptar hábitos de vida en pro de su bienestar como prevención al sedentarismo.
Para esta jornada deportiva se contó con la participación de 20 ciudadanos, los cuales, 16 son de género masculino y 4 de género femenino, 4 son pertenecientes a enfoque diferencial.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Anggie Paola Murcia Salinas, lic educación física.

REGISTRO FOTOGRAFICO





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: Senderos del feritorio y cancha múltiple los mercedes

4. Fecha: 28/03/2025

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	74945804	Jair Lopez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	52779784	Maria Salcedo	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1030544952	ANA Buitrago	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1030883413	Carlos A Soto	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1026552512	Diego Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80221281	Jaime Yacuta Rodriguez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	52775833	Dandery Yomi O	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1010164	Yaneth [illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1133234467	Victor Panzon	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1013401044	William Arteaga	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1069178	Johan [illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1023	Yamid Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80299819	Alex Aguilera NO	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1048061	Rafael Ortiz	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	29447765	Blanca Mu [illegible]	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79950581	Pablo Pachayar	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1012	Andrea Acevedo	28	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1030236651	Victor Cardona	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1016916128	Wilber Jaramillo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Paola Murcia 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_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:** 28/03/2025	**HORA INICIO:** 10:45 am **FINAL:** 12:00 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hermes Vaca

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Lectura y escritura: Alfabetización

OBJETIVO GENERAL:

Acompañar procesos académicos de alfabetización en las y los ciudadanos por medio de actividades de enfoque diferencial

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer motricidad fina y gruesa en la escritura
- Reconocer combinaciones de letras como bl, pr
- Realizar actividades prácticas para el desarrollo de sus habilidades en relación a lo aprendido

METODOLOGÍA:

Se realizará el taller formativo Resignificación de estilos vida, con base en la Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades. Por medio de la cual se pretende acompañar a las y los ciudadanos en el reconocimiento de estilos de vida desligados a la habitabilidad en calle, en ese sentido es importante contemplar una metodológica teórico-práctica basada en estudios de caso, análisis de consecuencias y reflexiones personales, estas últimas como resultado de los temas planteados como temáticas.

.

Adecuación: Esta actividad se realizará en la biblioteca, donde se contará con el acompañamiento de promotora y ciudadanos para su organización y proyección audio visual correspondiente.

Primer momento:

Se iniciará la actividad con la bienvenida por parte del profesional en pedagogía quien realiza una sensibilización frente a la importancia de los procesos de lecto escritura para el diario vivir de todas y todos. Luego de ello, se realizará la lectura de un pequeño cuento que nos invita a reconocer la importancia del mundo de las letras y los números

Segundo momento:

Posteriormente de manera conjunta revisaremos las actividades que se habían dejado como tarea en la sesión anterior. A partir de ello, se realizará un repaso fortaleciendo los aprendizajes previos de cada ciudadano. Para que posteriormente cada ciudadano exprese las dificultades que encontró en las actividades y como las pudo ir resolviendo.

- **Tercer momento:**

Por último. Se realizan ejercicios prácticos de combinación de letras que les permita a los ciudadanos afianzar conocimientos y reconocer falencias, para poder repasar a través de actividades grupales, el mundo de las letras. Adicionalmente si iniciara el refuerzo de operaciones matemáticas básicas.

Reacondicionamiento del espacio:

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

TEMAS:

Las investigaciones realizadas desde el marco de la Psicología Cognitiva con niños hablantes de español muestran que, por las características fonéticas, fonológicas y ortográficas de nuestra lengua, el aprendizaje de la lectura y de la escritura está sesgado hacia estrategias fonológicas. Pero no se han realizado estudios en profundidad que haya explorado este sesgo en poblaciones adultas que comienzan a alfabetizarse. El presente trabajo tiene por objeto estudiar las estrategias de lectura y escritura de jóvenes y adultos iletrados que están comenzando su proceso de alfabetización. Con este objetivo se administró una serie de pruebas

de conciencia fonológica y una prueba de lectura y escritura de palabras a un grupo de 30 jóvenes y adultos iletrados. Los resultados obtenidos parecen indicar que en esta población el patrón de aprendizaje es el mismo que, en los niños, en cuanto al predominio de estrategias fonológicas. Dichos resultados proporcionan nueva evidencia empírica que permite revisar la pertinencia del modelo de doble ruta en el procesamiento de palabras en lenguas de escritura transparente.La problemática de los jóvenes y adultos con bajos niveles de alfabetización ha cobrado en estos últimos años especial relevancia, sobre todo, en los países en los que dichos niveles están relacionados con el empobrecimiento de amplios sectores de la sociedad. En el mundo, según las estadísticas de la UNESCO (UNESCO / Santiago, 2004), hay cerca de un billón de adultos que no saben leer ni escribir, La mayoría de estas personas, viven en condiciones de pobreza extrema. Casi dos tercios son mujeres y aproximadamente 1 de cada 5 es una persona joven de entre 15 y 24 años de edad. Sirvent, Toubes, Santos, Llosa & Lomagno (2007) han acuñado el concepto de "población en situación educativa de riesgo" para dar cuenta de este fenómeno, esto es, la probabilidad que tiene ese conjunto de la población de quedar marginado de la vida social, política y económica según el nivel de educación formal alcanzado. Operacionalmente dicho concepto se define como aquella población económicamente activa de 15 años y más que asistió pero que no asiste a la escuela y cuyo máximo nivel educativo alcanzado es el de primaria incompleta, primaria completa o secundario incompleto. En Argentina, según datos del INDEC del censo del año 2001, los jóvenes y adultos de 15 años y más que alguna vez asistieron a la escuela y hoy no asisten, con un nivel educativo alcanzado de primaria incompleta, llegan a sumar un total de 3.486.358 (16.58 % de la población). En base a estos datos Sirvent y Topasso (2007) mostraron que esta situación se profundiza en la población más joven y proveniente de hogares en situación de pobreza.

De cada 100 jóvenes de 15 a 24 años en el país, 71 está en situación educativa de riesgo, es decir, 2.234.644 de jóvenes. En el Gran Buenos Aires, hay un 75% de jóvenes en situación educativa de riesgo provenientes de hogares con necesidades básicas insatisfechas. Los datos del censo muestran que de los jóvenes que provienen de hogares pobres, un 93% están en situación educativa de riesgo. De estos jóvenes, el 50% sólo han cursado escuela primaria y más de la mitad de ellos no ha llegado a culminarla.

Se trata de una población muy heterogénea en cuanto a los años de permanencia en el sistema y los años transcurridos desde el abandono del mismo. Por otra parte, según el censo de 2001, el porcentaje de analfabetos, de 10 años o más, en la Argentina, es del 2,61 por ciento. Esto significa que de una población de 29.439.635 personas, 767.027 nunca asistieron a la escuela. Pero no se dispone de datos sobre el acceso de estos grupos a diversas instancias no formales de enseñanza. El panorama es aún más grave si se tiene en cuenta que estos jóvenes y adultos serán o son los padres de los niños que concurren o concurrirán a las escuelas primarias. Para dar cuenta de esta realidad, se ha acuñado la expresión «bomba de tiempo pedagógica» (Kozol, 1990), que refiere a la endeble o inestable permanencia en el sistema.

Fuente:

- Benítez, M. E., & Borzone, A. M. (1). Estrategias de lectura y escritura en jóvenes y adultos con bajo nivel de alfabetización. *Revista Del IICE*, (31), 117-134. https://doi.org/10.34096/riice.n31.369

RECURSOS:

Físico:

- Tv, computador, hojas

Humano: Ciudadanos, ciudadanas y profesional

RESULTADOS:

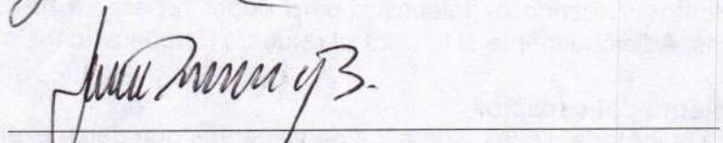
Cualitativos:

Se contó con participación activa de las y los ciudadanos permitiendo la fluidez de los temas y las reflexiones enriquecedoras para la metodología planteada en la temática

Cuantitativos:

Se contó con la participación de 5 ciudadanos, de los cuales 2 son mujeres y 1 adulto mayor.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Taller de interés "Lectura y escritura: Alfabetización"

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

Fecha: 28/03/2025





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: Lectura y Escritura: Alfabetizacion

4. Fecha: 28/03/2025

5. Hora: 10:45 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	1000925974	Yanier Navarro	38	no aplica	no aplica	no aplica			X						
2	CC	8190302	FRANCISCO Ulloa	68	no aplica	no aplica	no aplica			X						
3	CC	1077423	LUIS ALBERTO	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					LUIS	
4	CC	1010639	YCRANCY	37	no aplica	no aplica	no aplica			X					YCRANCY	
5	CC	52995591	Pilar Gonzalez	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					Pilar G	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Ulloa

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_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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario	**FECHA:** 28/03/2025	**HORA** **INICIO:** 2:00 p.m. **FINAL:** 4:00 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jhon Hermes Vaca Ocampo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ceremonia de ascensos, mes de marzo.

OBJETIVO GENERAL:
Recalcar el progreso de las y los participantes en cada etapa de su proceso individual, con el fin de fortalecer la motivación y el sentido de comunidad, promoviendo un ambiente de apoyo y colaboración a partir del cumplimento del manual de acuerdos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la motivación y el compromiso de las y los participantes en el proceso a través del reconocimiento de sus logros y avances.
- Fortalecer el sentido de comunidad, de manera periódica donde se hará el reconocimiento a los participantes que hayan logrado dar cumplimiento a los indicadores establecidos
- Recalcar la importancia de los logros y metas alcanzados

METODOLOGÍA:
Se realizará la ceremonia de conmemoración teniendo en cuenta la línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades. Se llevará a cabo el ascenso de etapas de los participantes atendidos en la Comunidad de Vida El Rosario, conforme a sus avances individuales y su adherencia al manual de acuerdos para la convivencia. Esta ceremonia incluirá el desarrollo de un protocolo de evento interno, con la realización de actividades culturales, artísticas y lúdicas, con el propósito de motivar la continuidad de sus procesos de desarrollo personal y el fortalecimiento de sus capacidades. Asimismo, el evento permitirá a los equipos de referencia llevar un control y seguimiento del progreso de cada participante en sus respectivas etapas, además, de facilitar la elaboración de indicadores que reflejen el avance colectivo e individual.
Con el fin de fortalecer el sentido de comunidad, se hará el reconocimiento a los participantes que hayan logrado dar cumplimiento a los indicadores establecidos para cierto momento y por eso deberán "ascender" en su proceso en una ceremonia conmemorativa que permita resaltar el cumplimento de metas y objetivos personales e individuales de los y las participantes.
Esta actividad se hará en un espacio y tiempo donde toda la comunidad esté presente; Dentro del protocolo estará:

- Palabras de reconocimiento
- Relación de participantes a ascender
- Acto conmemorativo
- Cierre lúdico – artístico

Protocolo:
Ambientación música de marcha triunfal (grados)
CEREMONIA DE ASCENSOS EL ROSARIO
"Un paso más en el cumplimiento de las metas contigo mismo, un paso más en tu proceso de desarrollo personal"
Lectura protocolo:

1. Palabras de reconocimiento (equipo profesional de turno Sonia Rodriguez) este será un pequeño discurso realizado por un profesional de turno, por medio del cual se resaltará el logro alcanzado por cada ciudadano permitiendo valorar los esfuerzos realizados.
2. Himno nacional de Colombia
3. Himno de Bogotá
4. Oración a la serenidad

5. Palabras de apertura a cargo del área administrativa (Camila Medina).
6. Relación de participantes a ascender. En este momento el profesional del equipo psicosocial de turno, mencionará los logros alcanzados en cada etapa recalcando las acciones llevadas a cabo por las y los ciudadanos.
   (Entrega de diploma y detalle)
   Etapa 1 a etapa 2 (Carolina Rico) fotografías
   Etapa 2 a etapa 3 (Daniela Garcia) fotografías
   Etapa 3 a etapa 4 (Lorena Guevara) fotografías
   Etapa 4 a etapa 5 (Luisa Pinzon) fotografías
7. Acto conmemorativo: En este momento un profesional de turno (Oswaldo) dará unas palabras a los participantes ascendidos y a los participantes que han estado desarrollando actividades de correspondencia con la casa, a los cuales se les brindara un reconocimiento que previamente ha sido elaborados por pedagogía y patchwork.
8. Palabras de ciudadano próximo a egresar (Ronald Melendez).
9. presentaciones culturales, artísticas y lúdicas.
- Interpretacion Musical-Eduardo Figueroa Diaz
10. Cierre lúdico (Fernanda Ramírez) Caja Bailable

Para las presentaciones culturales, artísticas y lúdicas, se adelantarán ensayos, para motivar la participación de todos y todas en la comunidad.

Adecuación: Esta actividad se realizará en el comedor central donde contara con una mesa principal, en la cual están ubicados los diplomas y cuatro profesionales de turno quienes realizaran la respectiva entrega. La decoración tendrá una temática de ceremonia de grados, se brindará un espacio de sensibilización acerca de los objetivos a cumplir en cada etapa y con la colaboración de los participantes se llevará a cabo actos culturales, artísticos y lúdicos estos dados por los participantes.

- **Primer momento:**

Se iniciará la actividad con la bienvenida y se hará la lectura del acto protocolario, el himno nacional de Colombia, himno de Bogotá y la oración de la serenidad para empezar la actividad con el desarrollo de la agenda del día. Se darán las palabras de reconocimiento iniciales para dar apertura al espacio donde se buscará generar el interés sobre la importancia de los ascensos y el cumplimento de objetivos en la comunidad.

- **Segundo momento:**

Se dará la relación de participantes que van a ascender, seguido se realizaran los actos conmemorativos y entrega de los diplomas a todas y todos los participantes que hacienden al cual se llamaran por momentos a la hora de recibir su diploma; este será entregado por los profesionales que estén de turno, los cuales conocen a mayor grado cada proceso y con esto dar ese reconocimiento y vos de aliento para continuar con su proceso de manera adecuada.
Una vez terminado los actos conmemorativos se dará paso a las presentaciones culturales por pate de los ciudadanos mencionados anteriormente los cuales estarán dirigidos por los talleristas culturales

- **Tercer momento:**

Para finalizar se realizará una actividad lúdica, la cual estará a cargo de la tallerista Maria Fernanda Ramírez llamada caja bailable, en esta actividad los ciudadanos tendrán una caja atada a la cintura con un pequeño orificio por el cual deberá el ciudadano a través del baile sacarlas todas. Posteriormente a través de un ejercicio de puntería deberán encestar las pelotas en diferentes puntos para poder dar por terminada la actividad

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

TEMAS:

¿Qué es un ascenso?
Para saber lo que es ascenso laboral, hay que definirlo como la promoción a un puesto de mayor responsabilidad y mejor remuneración dentro de una organización. Este avance puede estar basado en varios factores, como el desempeño laboral, la experiencia laboral, y la formación continua. Además, un ascenso no solo implica un cambio en el título del puesto, sino también en las responsabilidades y expectativas asociadas.
¿Cómo lograr un ascenso en la vida?
La movilidad social es un concepto que se refiere a la capacidad de una persona para cambiar de posición social a lo largo de su vida. Es un índicador importante de igualdad de oportunidades y justicia social en una sociedad. La movilidad social puede ser ascendente, cuando una persona mejora su posición social,

o descendente, cuando una persona experimenta un descenso en su estatus social. La movilidad social ascendente es especialmente importante, ya que permite a las personas mejorar su calidad de vida y romper el ciclo de la pobreza.

Resumen

- La movilidad social es la capacidad de una persona para mejorar su posición socioeconómica.
- La educación, las habilidades blandas y el ambiente social son factores clave que influyen en la movilidad social.
- La educación es fundamental para mejorar la movilidad social, ya que aumenta las oportunidades de empleo y mejora el nivel de vida.
- Las habilidades blandas, como la comunicación y el trabajo en equipo, son importantes para el ascenso social, ya que permiten a las personas destacarse en el trabajo.
- El ambiente social, incluyendo la familia y la comunidad, puede influir en la movilidad social al proporcionar apoyo y oportunidades.

Factores que influyen

Varios factores influyen en la movilidad social de una persona. Uno de los factores más importantes es el estatus económico. Las personas que nacen en familias de bajos ingresos tienen menos oportunidades y recursos para mejorar su posición social. La educación también desempeña un papel crucial en la movilidad social. Las personas con niveles más altos de educación tienden a tener más oportunidades laborales y salarios más altos, lo que les permite ascender en la escala social.

El entorno social en el que una persona crece también puede influir en su movilidad social. Las personas que crecen en entornos desfavorecidos pueden enfrentar mayores barreras para el éxito y tener menos acceso a recursos y oportunidades. Además, el género también puede afectar la movilidad social. Las mujeres a menudo enfrentan desigualdades en la educación y el empleo, lo que limita sus oportunidades de ascenso social. Por último, las habilidades y capacidades individuales también juegan un papel importante en la movilidad social. Las personas con habilidades y talentos únicos tienen más posibilidades de tener éxito y mejorar su posición social.

¿Qué es la motivación?

Generalmente, al hablar de motivación nos referimos a las fuerzas internas o externas que actúan sobre un individuo para disparar, dirigir o sostener una conducta. En términos técnicos, muchos autores la definen como "la raíz dinámica del comportamiento", lo cual quiere decir que **toda forma de conducta nace en algún tipo de motivo**.

Dicho en términos más sencillos, **la motivación es la energía psíquica que nos empuja a emprender o sostener una acción** o una conducta. Su desaparición acarrea necesariamente el abandono de lo que se hace. Por eso, es mucho más difícil alcanzar objetivos cuando se carece de motivación.

La motivación la que nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que consideremos gratificante o productiva, e incluso es necesaria para satisfacer determinadas necesidades fundamentales.

Por otro lado, se puede distinguir entre:

- **Motivación positiva.** Invita a la acción para obtener un beneficio.
- **Motivación negativa.** Se realizan acciones para evitar una posible consecuencia negativa.

Teorías de la motivación

El estudio de la motivación comprende diversas perspectivas y aproximaciones, desde las distintas ramas y áreas del saber psicológico. A grandes rasgos, podemos identificar cuatro distintas teorías en torno al tema:

- **Teoría del contenido.** Propone la comprensión de la motivación en base a su vínculo con las necesidades humanas, tal y como las comprendía Maslow en su famosa pirámide, en la que representaba la jerarquía de las necesidades humanas. Así, según este abordaje de la motivación, detrás de ella se halla siempre algún tipo de necesidad insatisfecha.
- **Teoría del incentivo.** Esta aproximación supone la motivación como el fruto de un estímulo o incentivo, material o de otra naturaleza, que incide sobre la conducta de manera positiva (incitando a la acción) o negativa (inhibiendo la acción). Dichos incentivos se denominan reforzadores, y sus efectos serán, respectivamente, refuerzos positivos (ofrecen la posibilidad de una recompensa) o negativos (ofrecen la posibilidad de un castigo).
- **Teoría de la reducción de pulsiones.** Esta teoría parte de la consideración de que los seres humanos tenemos pulsiones básicas fundamentales (hambre, sed, etc.) que, conforme pasa el tiempo, cobran fuerza y motivación si se encuentran insatisfechos, y del mismo modo al satisfacerse pierden fuerza, o sea, se reducen.
- **Teoría de la disonancia cognitiva.** No es exactamente una teoría sobre la motivación, pero se puede aplicar a la misma. Establece que los individuos intentan activamente disminuir su sensación de disonancia subjetiva respecto al mundo que los rodea, a sus propios deseos o sentimientos, y a los demás. Es decir, las personas tienen un impulso motivacional que las lleva a emprender acciones para subsanar de manera directa o indirecta otras dolencias y percepciones.

Importancia de la motivación

La psicología se interesa enormemente en la motivación. Por un lado, **es la fuente de energía para completar las tareas** que nos hemos propuesto. Por otro lado, es un factor que **influye en otras variables emocionales** y psíquicas como el estrés, la autoestima, la concentración, entre otras.

Pero en el ámbito cotidiano, la posibilidad de mantenerse motivado es fundamental para desempeñar muchas de las tareas que, de una manera u otra, nos suponen algún tipo de esfuerzo o de postergación del placer. Es tan simple como que, **sin motivación, la acción se hace difícil, lenta o insostenible** en el tiempo.

Ejemplos de motivación

La motivación juega un rol importante en nuestras vidas cotidianas. Cuando nos proponemos emprender un hábito nuevo o abandonar uno que ya no deseamos, nuestro éxito o fracaso en gran medida dependerá de qué tan motivados estemos.

Por ejemplo, **una persona que se disponga a dejar de fumar**, podrá hacerlo con mayor o menor facilidad dependiendo de las motivaciones internas y externas que posea.

Sus motivaciones pueden ser diversas. Por ejemplo, puede sentirse motivado por presiones sociales. O porque el médico le advirtió que posee una enfermedad que el cigarrillo agravaría. Otra motivación sería que su pareja le impuso un ultimátum. Dependiendo de los valores del individuo, le resultará más o menos motivante cada escenario.

Motivación intrínseca y extrínseca

Se reconocen generalmente dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, dependiendo de si provienen de adentro o de afuera del individuo, respectivamente.

- **Motivación intrínseca.** Se trata de la motivación que nace dentro del propio individuo, es decir, en los propios deseos de satisfacción de necesidades, autorrealización y/o determinación personal, independientemente de la validación o recompensa externa que pueda acarrear la conducta. Por lo general es el tipo de motivación más valioso y productivo, ya que genera altos márgenes de compromiso de parte del sujeto.
- **Motivación extrínseca.** A diferencia de la anterior, esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa (material o no) que surge como subproducto de la acción o la conducta motivada. Este tipo de motivación es más débil que la intrínseca, ya que no proviene del compromiso interior del individuo, sino de la expectativa de un beneficio futuro.

Motivación personal

La motivación personal es el término común que damos a **la energía interiorizada de la que disponemos para emprender cambios y sostener decisiones**. Es nuestra carga de motivación interior enfocada específicamente hacia lo que consideramos nuestros éxitos o nuestros valores. Una persona con mucha motivación personal requiere de poca ayuda para enfilarse hacia lo que quiere o para sostener un hábito que desea. Por el contrario, una con poca motivación personal fluctúa en su deseo, es inconstante y a menudo necesita que otros la conduzcan y la entusiasmen con aquello que, paradójicamente, desea para sí misma.

Motivación laboral

La motivación laboral no tiene que ver directamente con la motivación como la hemos entendido hasta aquí. En realidad, se refiere a **las condiciones emocionales y psíquicas que un trabajo les brinda a sus empleados** para sostener sus tasas de productividad y de compromiso lo suficientemente elevadas a lo largo del tiempo. Los trabajadores altamente motivados rinden más y entregan más que lo mínimo estrictamente necesario. Generalmente esto se debe a que gozan de las condiciones necesarias para asumir el trabajo como algo más profundo, personal e importante, que simplemente una actividad que se desempeña para obtener a cambio una remuneración económica o salario.

La graduación es un momento importante en la vida de cualquier persona. Es la culminación de años de esfuerzo y dedicación en la educación, y marca el comienzo de una nueva etapa en la vida. Pero la graduación también es un concepto más amplio que va más allá de la educación formal. En el mundo empresarial, la graduación puede referirse al ascenso a un nuevo puesto o nivel de responsabilidad. En la vida personal, la graduación puede ser la superación de un obstáculo o la consecución de una meta importante. En este artículo, exploraremos el concepto de graduación en todas sus facetas, desde su significado más literal hasta su aplicación en otros ámbitos de la vida.

Fuente:

https://sensemaya.online/la-movilidad-social-como-lograr-un-ascenso-en-la-vida/

https://concepto.de/motivacion/#ixzz8XfUTCkRI

https://www.definicionabc.com/general/momento.php

https://es.thefreedictionary.com/momentos

RECURSOS:

Físico: mesas, sillas, bombas, diplomas, chocolatinas, cortina dorada, cinta, serpentinas, globos sonido y micrófono.

Humano: Ciudadanos, ciudadanas y equipo del talento humano

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 40 ciudadanos, entre los cuales se encuentran:
9 mujer.
31 hombres entre los cuales 1 persona perteneciente a la comunidad LGBTIQ+.
Total: 13 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Ceremonia de ascensos, mes de marzo

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

Fecha: 28/03/2025

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: Ceremonia de ascensos, mes de marzo

4. Fecha: 28/03/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	59835627	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80117370	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1012412586	Diego Alejandro Ochoa	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	65490110	ARLEY MORENO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	10137623	MAYERLY RAMIREZ	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79695846	Juan C Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	Miguel	Enrique Cruz C.	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1030547852	ANA Buitrago	38	NO aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	8726226	Jose Caballero C.	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80920009	Jhon JAIRO RAMIREZ	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79631392	Juan Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79239602	Fabio Barrero	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79722479	Olivo Velasquez	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80823639	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1044095018	JAIRO RAMIREZ	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	52343907	Maria Teresa Diaz	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	C.C.	80865717	Fernando Suarez L.	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jhon Hermes Vaca Ocampo

14. Cargo o rol del responsable: Pedagogía

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: Ceremonia de ascensos, mes de marzo.

4. Fecha: 28/03/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	1033[illegible]	JEISSON [illegible]	3	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	1004[illegible]	[illegible]	4	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	2819785	Osvaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Osvaldo Espitia	
24	CC	7858361	Freddy Velásquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X					Freddy M	
25	CC	1019014741	NELSON WILCHES	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
26	CC	1136918791	DAVID NAVARRO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					David	
27	CC	1128046663	JOHAN COLONIO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
28	CC	79-705737	MAURICIO DANIELS	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
29	CC	29477265	BLANCA MARIN	66	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
30	CC	79952358	PABLO RODRIGUEZ	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
31	CC	1026552512	DIEGO PINZON	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
32	CC	1[illegible]	[illegible]	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
33	CC	29769127	KELBETH GUAPO	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
34	CC	79895037	SILVIA MARIA	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
35	CC	1278214774	EDWAR GODOY	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					EDWAR	
36	CC	1012328693	DAVIES [illegible]	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
37	CC	52766523	Sandra Tejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra T.	
38	CC	1012345897	[illegible]	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
39	CC	8074879	ANDERSON MUÑOZ	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					ANDERSON	
40	CC	52660[illegible]	MAYERLIN SANCHEZ	[illegible]	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLIN	

13. Nombre del responsable: Jhon Hermes Vara Ocampo

14. Cargo o rol del responsable: Pedagogía

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:** 29/03/2025	**HORA:** **INICIO** 8:00AM **FINAL** 10:00 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sergio Alejandro Araujo	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer el sentido de pertenencia de los participantes en estas actividades, fomentando el autocuidado y del entorno a través las labores de limpieza y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar a los ciudadanos sobre la importancia de mantener limpio el entorno y fomentar su participación en las actividades.
- Brindar herramientas a los ciudadanos para llevar a cabo adecuadamente las actividades de limpieza y desinfección.
- Fomentar el autocuidado del entorno en cada uno de los participantes con buenas prácticas de higiene mayor y menor.

METODOLOGÍA
Para el desarrollo de esta actividad transversal enmarcada en Línea 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida se recurrirá a la metodología socio-educativa donde se llevara a cabo la actividad con material referente a la limpieza y desinfección, de igual manera desde el área de promotoria se orientara a realizar la pautas diarias de aseo general esto ayudándolos a su desarrollo personal e indicándoles que estos hábitos son necesarios para mejorar su situación una vez egresen de comunidad de vida.

- **Adecuación**
  Previamente en los tableros informativos se establecerá el día en el cual se realizará el ornato de igual manera en los encuentros de la palabra se les informará a los participantes en que día se realizará la jornada. Se socializará a los participantes que áreas deben organizar y como se organizara la limpieza habitacional.
- **Primer momento**
  Una vez los participantes han terminado de desayunar se les informa sobre el inicio de la actividad y se socializa sobre la importancia de limpieza y desinfección al interior de las habitaciones con el fin de evitar malos olores e insectos en las mismas. Sensibilizar a quienes se les dificulta el hábito de higiene menor y mayor para lograr la participación en la mayoría de los ciudadanos en comunidad.
- **Segundo momento**
  Por parte del equipo de promotores se supervisará, orientara y acompañara a los ciudadanos a quienes se perciben indecisos con el fin de obtener resultados positivos y evitar situaciones entre los mismos, también se les indicara como deben realizar la limpieza de lockers, ventanas, camarotes, puertas, techos, y se les mostrara como se debe realizar la desinfección de colchones, también se incentivará a la limpieza de áreas exteriores pasillos áreas polifuncionales.
  Se dispondrá de un grupo de participantes para limpiar el comedor, lavar las sillas, los techos desinfectar las mesas.
- **Tercer Momento**
  Una vez los participantes han realizado el ornato se les realiza la sensibilización sobre la importancia de la higiene mayor y menor y como esta puede afectar su convivencia con sus pares.
- **Reacondicionamiento**
  Después de que los participantes hayan limpiado y desinfectado todos los elementos se procederá a organizar las habitaciones y áreas polifuncionales por parte del equipo de promotoria a brindarles un desinfectante aromatizado para aplicar a las habitaciones.

TEMAS:
Limpieza, sanitización y desinfección
¿Dónde se encuentran los gérmenes?
Los gérmenes son parte de la vida diaria. Algunos de ellos son beneficiosos, pero otros son dañinos y causan enfermedades. Se pueden encontrar en todas partes, en el aire, suelo y agua. Están en nuestra piel y en nuestro cuerpo. Los gérmenes también están en las superficies y los objetos que tocamos.

En ocasiones, esos gérmenes pueden contagiarle y enfermarlo. Por ejemplo, podría haber gérmenes en el control remoto de un televisor. Usted podría infectarse con los gérmenes si toca el control remoto y luego se frota los ojos o la nariz; o come con las manos.

¿Cómo puedo evitar contraer gérmenes de superficies y objetos?
Para evitar infectarse con gérmenes de superficies y objetos, es importante lavarse las manos con frecuencia. Pero no puede lavarse las manos cada vez que toca algo. Por ello, también es importante limpiar y desinfectar superficies y objetos con regularidad.

¿Cuál es la diferencia entre limpiar, sanitizar y desinfectar?
Algunas personas piensan que desinfectar es lo mismo que limpiar o sanitizar (también llamado higienizar o sanear). Pero estos son diferentes.

La **limpieza** elimina la suciedad, el polvo, las migas y los gérmenes de las superficies u objetos. Cuando limpie, probablemente usará jabón (o detergente) y agua para limpiar físicamente las superficies y los objetos. Esto no necesariamente mata los gérmenes. Pero como eliminó algunos de ellos, habría menos gérmenes que podrían transmitirle alguna infección

La **sanitización** (término que en inglés significa desinfectar, pero que en español significa higienizar) utiliza productos químicos (desinfectantes) para matar los gérmenes en superficies y objetos. Algunos sanitizantes comunes son las soluciones de lejía y alcohol. En general, debe dejar actuar el sanitizante en las superficies y los objetos durante un cierto período de tiempo para matar los gérmenes. La sanitización no necesariamente limpia las superficies sucias ni elimina los gérmenes

La **desinfección** se puede realizar limpiando, sanitizando o ambos a la vez. Desinfectar significa reducir la cantidad de gérmenes a un nivel seguro. Lo que se considera un nivel seguro depende de los estándares o requisitos de salud pública en un lugar de trabajo o escuela, entre otros. Por ejemplo, existen procedimientos de desinfección para restaurantes y otras instalaciones que preparan alimentos. Lo que haga para desinfectar variará, según sus necesidades. Es posible que friegue el piso con un trapeador, un químico y agua. Puede usar un lavavajillas para desinfectar los platos. O podría usar una toallita antibacteriana en el control remoto de un televisor

Si limpia y desinfecta una superficie u objeto, puede reducir aún más el riesgo de propagar una infección. Hay productos que limpian y desinfectan al mismo tiempo.

¿Qué superficies y objetos necesito limpiar y desinfectar?
Para prevenir la propagación de infecciones, debe limpiar y desinfectar con regularidad las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia. Por ejemplo, en su casa, esto incluiría encimeras, picaportes, manijas de grifos e inodoros, interruptores de luz, controles remotos y juguetes..

FUENTE: https://medlineplus.gov/spanish/cleaningdisinfectingandsanitizing.html

RECURSOS:

Recursos Humanos

- promotores participantes

Recursos físicos

- Escobas, traperos, toallas, baldes, recogedores, jabón en polvo, blanqueador.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la actividad se lograron los objetivos planteados y se potenció el sentido de pertenencia de los ciudadanos identificando que este es un espacio compartido a lo cual se comprometieron a cuidar su entorno, ya que se sienten orgullosos por el cambio que genera la actividad en sus dormitorios e indicando que la comunidad es su hogar y deben cuidarlo y en cada ocasión que haya actividades realizar mejoras, ya que un entorno limpio y ordenado es ideal para el bienestar personal.

Asimismo, los ciudadanos dijeron que estos espacios ayudaron a darles herramientas para evitar la acumulación de pertenencias. Los participantes estuvieron dispuestos a cooperar y participar.

Se puede evidenciar que al cambiar los hábitos de higiene de los ciudadanos durante estas actividades desarrolladas se logra resaltar su sentido de pertenencia

Cuantitativos:

En la jornada de ornato participan activamente 40 ciudadanos, distribuidos de la siguiente manera (11 mujeres, 1 miembro poblacional LGTBI, 28 hombres)

FIRMA DEL RESPONSABLE: Sergio Araujo

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ORNATO
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
FECHA: 29/03/2025





REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ORNATO
LINEA DE ATENCIÓN 4: DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.
ACTIVIDAD TRANSVERSAL
FECHA: 29/03/2025





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
4. Fecha: 29/03/2025
5. Hora: 8:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	105[illegible]64	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	cc	1048[illegible]41	Rafael de Jesus [illegible]	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	cc	79004159	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	cc	74631742	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	cc	[illegible]	Alvaro Parra	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	cc	1083[illegible]72	Andres Lozada	28	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	cc	80'11[illegible]5	Jesús Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesús Bernardo	
8	cc	7341[illegible]5	Mario Cruz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	cc	26[illegible]36	RAFAEL REMIJO	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	cc	80'117370	MANUEL BAUTISTA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	cc	2050[illegible]8	Leonardo Fabio V.R	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	cc	1047[illegible]58	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	cc	79[illegible]9	Mauro Velasquez	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	cc	1077[illegible]38	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
15	cc	7439602	Fabio Barrero	60	No aplica	No aplica	No aplica			X					Fabio B	
16	cc	1150[illegible]37	Manuel Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	cc	3[illegible]5[illegible]63	Sotelbre Reyes	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	cc	52543107	Maria Teresa Diaz	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	cc	80865717	Fernando Burgos Caballero	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	cc	5783[illegible]3	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Sergio alejandro Arcujo
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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
4. Fecha: 29/03/2025
5. Hora: 8:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	52766328	Sandra Mejia	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra Mejia	
22	CC	79835163	Edwin Barreto	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	1026255588	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	79817546	Juan C. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25	CC	79957635	Julio Cicua	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
26	CC	1033740860	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
27	CC	1024275866	Diego Espitia	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
28	CC	52163187	Luz Marina Buitrago	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luz marina	
29	C.C	29477765	Blanca Munar	65	No aplica	No aplica	No aplica			X					Blanca	
30	C.C	1073518836	Juan Restrepo	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					camilo osorio	
31	CC	52775833	Dorcenny Zamora	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
32	CC	52902309	Claudia Acosta	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Claudia	
33	CC	52995591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Pilar G	
34	CC	52860[illegible]	[illegible]	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
35	CC	98583361	Freddy Holguin	53	No aplica	No aplica	No aplica			X					Freddym	
36	CC	1010[illegible]	[illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					LA CHIVITA	
37	CC	7010147[illegible]	NELSON WILCHES	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
38	CC	8190362	Francisco Pulido	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
39	CC	1937568	Eduardo Figueroa	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
40	CC	79734188	JUAN MOTTA	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Sagio alexandro Araujo
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 30/03/2025	**HORA:** **INICIO** 8:45 AM **FINAL** 12:00 M

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Romero

NOMBRE DE ACTIVIDAD: CINE FORO

OBJETIVO GENERAL:
Crear un espacio de interrelación entre los participantes por medio de la cinematografía, que genere un ámbito de análisis, diversión, cambio de ideas, risas, reflexión y entretenimiento lo cual deje en ellos una moraleja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reflexionar sobre el mensaje de la película, el contexto de producción de la filmación, la transmisión de valores y la enseñanza del apoyo mutuo.
- Brindar a los ciudadanos un tiempo de relajación para reducir la ansiedad y el estrés.
- Discutir diferentes perspectivas sobre los temas planteados en la película.
- Fomentar la reflexión sobre los mensajes, valores y técnicas narrativas de la película.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevara a cabo, a partir de la línea de acción 4 dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, se implementará la metodología lúdico-terapéutica en la cual se implementará la expresión creativa de pensamientos y emociones, donde permiten socializar entre los participantes recuerdos que tenían de niños en tener una familia apoyada de amigos y familiares para poder brindar lo mejor y sobreponerse ante cualquier adversidad en su entorno familiar.

Adecuación:
Se organiza el cine foro en el comedor, proyectando la película "La ballena" a través de un computador por medio del videoBeam.

Primer momento:
Se convocaran a todos los ciudadanos de la Comunidad de Vida el Rosario a participar y disfrutar la película mediante el voz a voz y la invitación respectiva en el tablero de talleres, se les indica que se acomoden en el comedor de manera que todos puedan tener una buena visión desde el lugar que cada uno de ellos se encuentre.

Segundo Momento:
Sobre las 9:00 am Se inició preguntando que sueños tenían en cuanto a formar una familia y a demás expresar sus deseos, recuerdos y fantasías que han tenido a lo largo de sus vidas, luego de ello se proyecta la película.

Tercer momento:
Sobre las 11: 45 am finaliza la película, realizando reflexión y análisis sobre las enseñanzas y grandes valores reflejados en la cinta, posterior se da por terminado el espacio.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el encuentro en medio del espacio del taller, se solicitara a los ciudadanos dejar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron.

TEMAS:
El cine

Cuando se piensa en cine y películas, en general, la primera idea que viene a la cabeza es el entretenimiento. Pagar el billete para una función frente a la gran pantalla o sentarse en el sofá para ver un filme en la televisión o en alguna plataforma de internet son acciones que parecen asociadas de forma natural a la diversión y las palomitas. Lo que a menudo no pensamos o no advertimos es que ver películas redunda en una serie de beneficios que van mucho más allá de pasar un momento agradable. Varios de esos beneficios tienen que ver con la psicología y la salud mental, como lo explica el psicólogo Jaime Burque en un artículo publicado por la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo-Conducta (AEPCCC). De hecho, Burque, junto a otros profesionales, desarrolló la "filmoterapia", una herramienta terapéutica basada en el cine (y también en series). Pero las ventajas de apreciar el séptimo arte van más

allá de lo psicológico: también tiene efectos positivos sobre la salud física y propicia diversas formas de aprendizaje, como se detalla a continuación.

Relaja y reduce el estrés

El primer beneficio es el más evidente, y el que más relación guarda con el entretenimiento destacado al principio: el cine relajo y reduce la ansiedad y el estrés. Cuando vemos una película, nos "olvidamos" durante un rato del resto del mundo para concentrarnos solo en lo que ocurre en la pantalla. A diferencia de la lectura, que es un proceso más activo, disfrutar del cine es una actividad pasiva: es mucho más fácil distenderse, desconectar, darse un descanso mental. Y reducir el estrés, por supuesto, tiene múltiples efectos positivos sobre la salud mental y también sobre la física.

Ayuda a ver mejor los problemas

Al igual que la literatura, el cine contribuye a mejorar la capacidad de empatía. Quien ve una película acompaña a sus protagonistas y -de forma imaginaria- se pone en su lugar: experimenta emociones, deseos, sufrimientos, etc. "Cuando nos identificamos con un personaje que tiene nuestros mismos problemas, aumenta nuestra empatía y asimilamos mucho mejor su evolución personal", explica Jaime Burque en su artículo. Por ello, la historia puede dejar enseñanzas sobre el proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas. Por otra parte, suele ocurrir que, después de ver una película, ciertas situaciones parecen menos preocupantes o dramáticas que antes de verla. Y no es que haya cambiado algo desde un punto de vista objetivo: lo que cambió fue la mirada del observador, quien, gracias al simple hecho de haberse relajado, puede ver el mundo de otra manera.

Permite hacer catarsis

Para Aristóteles, la catarsis era uno de los fines morales de la tragedia. Consiste, según la definición clásica, en una purificación emocional, espiritual, mental y corporal, que se produce cuando el espectador logra descargar sus propias pasiones al verlas proyectadas en los personajes de la obra. Lo mismo ocurre en el cine: uno puede sentir odio, ira, sed de venganza, envidia y otras sensaciones y, de algún modo, librarse de ellas, sin sufrir en absoluto sus consecuencias "verdaderas". Es decir, las que sufriría si en lugar de volcarlas en una película las llevara a su propia vida.

Desarrolla la creatividad

Las películas, explica Burque, "también nos aportan visiones muy diferentes de nuestra realidad y de nuestros esquemas mentales, que nos ayudan a enriquecernos intelectualmente, a ser más flexibles o a ganar en perspectiva y en imaginación". Todos estos elementos son claves para motivar y desarrollar la creatividad. De este modo, las películas también pueden tener efectos positivos sobre otros aspectos de la vida, tanto laborales como en otras actividades vinculadas con lo artístico: escritura, pintura, música, etc.

Lleva a reflexionar sobre temas difíciles

Por los mismos motivos mencionados en el punto anterior, el cine añade otra virtud: en muchas ocasiones, lleva al espectador a reflexionar sobre temas, problemáticas y dilemasen los que, de no haber visto la película, no se hubiera puesto a pensar. O puede ocurrir que una historia de ficción lleve a cuestionar las propias posiciones u opiniones. Suele darse en los casos de historias que abordan situaciones límite o disyuntivas morales como el suicidio, la eutanasia, el aborto, la venganza o el perdón. Pero ese proceso de replantearse los propios puntos de vista también puede darse en temas de mucha menor trascendencia.

Transmite mensajes positivos a los niños

Las películas infantiles a menudo cumplen el rol de las antiguas fábulas, aquellas que tenían -como explica el diccionario- una "intención didáctica o crítica frecuentemente manifestada en una moraleja final". En los filmes, por lo general, la moraleja no aparece de modo explícito, pero valores positivos como la generosidad, el respeto, el compañerismo y la amistad se transmiten de un modo claro y contundente, que representan una auténtica enseñanza para los más pequeños.

Quema calorías y mejora la respuesta del sistema nervioso

Este es uno de los beneficios más sorprendentes: las películas de terror ayudan a quemar calorías y, por lo tanto, contribuyen con la salud física. Así lo comprobó un estudio publicado en 2012 por expertos de la Universidad de Westminster, en el Reino Unido. Los investigadores llegaron a esa conclusión tras analizar el ritmo cardiaco y los niveles de oxígeno consumido y dióxido de carbono expelido por un grupo de voluntarios mientras veían películas de miedo.

Entre las películas elegidas para el estudio, la que más calorías hizo quemar fue El resplandor, el clásico de Stanley Kubrick basado en una novela de Stephen King. Representó una pérdida de 184 calorías, equivalentes a las que quema una persona adulta (de unos 65 kilos de peso) en 40 minutos de caminata. Tiburón, El exorcista, Alien y Saw fueron las siguientes en la clasificación.

De acuerdo con el mismo estudio, el aumento de los niveles de adrenalina que se produce al ver estas películas genera un "estrés positivo", que dota de recursos extra y por lo tanto tiene un efecto beneficioso sobre los sistemas nervioso e inmune. Los investigadores añadieron que las personas que pasan por una experiencia aterradora (siempre y cuando sea voluntaria) muestran luego menores índices de ansiedad y frustración y una mayor sensación de felicidad.

Proporciona cultura general

Ver películas ayudan a la audiencia a incrementar eso que suele llamarse "cultura general" de dos formas distintas y complementarias. Por un lado, las que se ambientan en tiempos o lugares lejanos ayudan a conocer episodios históricosy cómo vivían o viven personas en civilizaciones muy diferentes a la nuestra. Es cierto que (salvo los documentales) el cine es ficción y conviene siempre desconfiar de las

representaciones que se ven en la pantalla, pero la idea general que transmiten al menos suele aproximarse a la realidad.
Por otro lado, muchas películas se convierten ellas mismas en parte del acervo cultural de una sociedad o de una época, y son objeto luego de múltiples referencias en otras películas, en la literatura, la televisión y otras disciplinas. No haber visto clásicos como Casablanca, Ciudadano Kane, Star Wars o Terminatorno impide disfrutar de productos que aluden a ellos en innumerables ocasiones (como, por ejemplo, Los Simpson), pero sí que se disfruta mucho más de ellos cuando se conoce el modelo original.
Es una forma de practicar otros idiomas
Si bien en España existe una larga tradición de ver el cine doblado a nuestro idioma, la llegada del DVD y las plataformas de "streaming" han supuesto la posibilidad de acceder a las películas en su idioma original. Esta es una estupenda manera de familiarizarse con otras lenguas, y son de especial utilidad para las personas que las estudian. Por supuesto, el inglés es el idioma que más productos ofrece, no solo en cuanto a películas sino también -de forma aún más notoria- en el universo de las series, pero el cine también es un modo de acercarse a otras lenguas, tanto europeas como del resto del mundo.
Fuente:https://www.eldiario.es/consumoclaro/salud/solo-entretenimiento-beneficios-cine-peliculas_1_1854104.html

RECURSOS:

Recursos Humanos: Promotores, participantes
Recursos físicos: Lista de asistencia, esfero, video Beam, bafle, computador.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo de la actividad las y los ciudadanos se mostraron con una actitud receptiva a la película, se cumplió con el objetivo de crear un espacio de interrelación entre los participantes por medio de la cinematografía, que genere un ámbito de análisis, diversión, cambio de ideas, risas, reflexión y entretenimiento lo cual deje en ellos una moraleja. Los ciudadanos manifestaron que era la forma como ellos deben recordar sus deseos de formar una familia llena de amor y apoyo incondicional de sus seres queridos, logran identificar la enseñanza que la vida les pone diferentes pruebas sin importar el grado de la misma, saber llevar el problema asumiendo que puede ser un gran acto para poder cambiar su vida.
Cuantitativos:
Se logró la participación de (14) hombres y (2) mujeres, para un total de (16) ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angie Romero

FIRMA COORDINADOR:

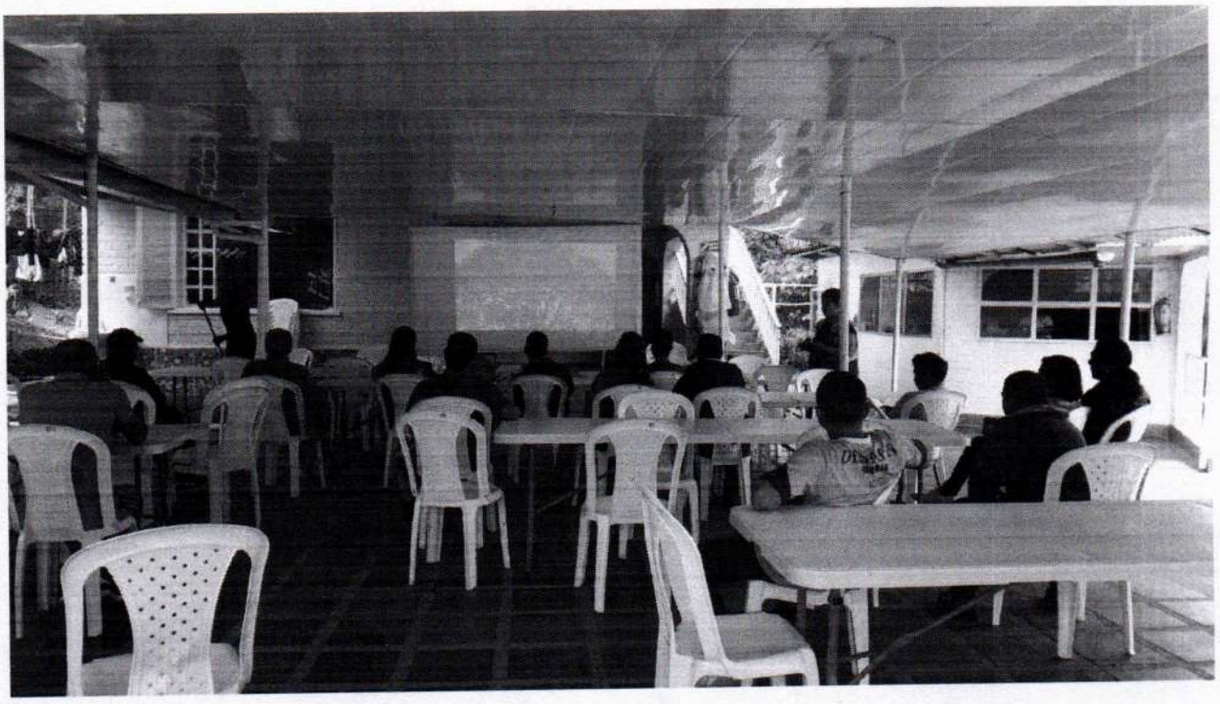
NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bolorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

LINEA DE ACCION IV: JORNADA DE DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.

NOMBRE DE ACTIVIDAD: CINE FORO

30/03/2025





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: 30/03/2025
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	5.924.830	ALEXANDER VILLA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
2	CC	52860268	MAYERLIN SANCHEZ	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLIN	
3	CC	79985581	Pablo Rodriguez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Pablo	
4	CC	29477765	Blanca Munar	66	No aplica	No aplica	No aplica			X					Blanca	
5	CC	75094964	Andres Colorado	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80401304	WILLIS PADILLA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis	
7	CC	1033766	[illegible]	3	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79918641	Alejandro Velasco Cruz	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	98585367	Freddy Velásquez	53	No aplica	No aplica	No aplica			X					Freddy M	
10	CC	80244894	Alex Galeano	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	91121461	Rafael A. Monroza	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80147822	Jorge Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1150688337	Manuel Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80926713	Jose Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
15	CC	80975495	Jesús Bernardo	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jesús Bernardo	
16	CC	1073518888	Juan Restrepo	29	No aplica	No aplica	No aplica			X					camilo restrepo	
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Lorena Romero
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad: Angie Romero

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/políticas_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.