TEMAS:

Con la técnica de dibujo en cuadrícula podrás impulsar tu creatividad al máximo y sacar a relucir tu niño interior. Si al entrar a casa encuentras rotuladores, lápices y crayones por doquier, o si tu refrigerador está cubierto de obras de arte y hasta las paredes se convirtieron en lienzos, es probable que vivas con un pequeño artista o quizá tú seas el próximo Picasso.

Como dijo Pablo Picasso: "Todo niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artista una vez que crecemos". Para que tu alma de niño o niña aún siga viva, en este blog post te explicaremos qué es el dibujo en cuadrícula, para qué sirve y cuál es su origen.

Además, te enseñaremos cómo dibujar en cuadrícula paso a paso, algunos ejemplos de dibujos en cuadrícula y otras técnicas de dibujo que utilizan este método.

¿En qué consiste la técnica de la cuadrícula?

El dibujo en cuadrícula es una forma económica y de baja tecnología para reproducir y/o ampliar una imagen que deseas trazar. El método de la cuadrícula puede ser un proceso bastante intensivo en tiempo, dependiendo de qué tan grande y detallada sea la imagen, pintura, retrato, etc. Si bien el proceso no es tan rápido como usar un proyector o papel de transferencia, tiene el beneficio adicional de ayudarte a mejorar tus habilidades de dibujo y observación.

En pocas palabras, la técnica de dibujo en cuadrícula implica trazar una cuadrícula sobre tu foto de referencia y, luego, dibujar una cuadrícula de igual proporción en tu superficie de trabajo (papel, lienzo, panel de madera, etc.) para hacer una obra de arte a la altura de cualquier espectador.

¿Para qué sirve la cuadrícula en el dibujo?

El uso de la técnica de la cuadrícula para dibujar imágenes o figuras permite mantener las proporciones exactas y manejar las dimensiones de las formas a través de la conexión de puntos. De hecho, es una técnica de dibujo muy antigua que han utilizado grandes artistas a lo largo de la historia.

Origen de la cuadrícula en el dibujo

Como te mencionamos antes, el método de dibujo en cuadrícula ha sido utilizado por artistas durante cientos de años como un medio para lograr un dibujo preciso, incluso algunos diagramaron el proceso.

La mayoría de estos artistas consideraban el uso de la cuadrícula como un secreto comercial. Leonardo da Vinci fue solo uno de los muchos artistas de su tiempo que utilizó la técnica de la cuadrícula para desarrollar un contorno preciso de sujetos vivos.

La aparición de "The Dürer Grid"

Se trata de un marco con cuerda o alambre que se ató horizontal y verticalmente de tal manera que se creara una cuadrícula en el dibujo. El dispositivo se colocaba entre el artista y el modelo para que el artista pudiera ver al sujeto a través del dispositivo, lo que le permitía transferir lo que estaba viendo a una cuadrícula dibujada en un papel.

Además, a la altura de sus ojos había una especie de "visor". Esto mantenía su línea de visión constante durante toda la sesión. Cuando terminaba con el contorno, completaba su pintura usando el contorno como una especie de mapa.

La cuadrícula

La cuadrícula es una estrategia que permite representar una imagen en un soporte. Bien sea manteniendo su tamaño original o guardando sus proporciones en el encaje. Esta técnica implica trazar una cuadrícula sobre la imagen de referencia para luego, dibujarla en un soporte proyectando la cuadrícula original. En la Academia de Dibujo y Pintura Taure, en Barcelona, te enseñamos a manejar esta herramienta a la perfección.

La utilidad de la cuadrícula

Esta técnica permite mantener las proporciones y dimensiones con mayor exactitud gracias a la conexión de puntos en pequeñas áreas. La cuadrícula descompone la imagen en pequeñas fracciones que son tratadas como cuadros independientes al momento de reflejar sus detalles. Sin embargo, cada parte no es independiente, sino que encaja a detalle dentro del cuadro gracias a las coordenadas y puntos de referencia.

Ventajas de emplear la cuadrícula

Reduce la posibilidad de perder las relaciones espaciales entre los elementos del cuadro cuando se trabaja el boceto.

Facilita la representación de la composición en todos sus detalles.

Permite el tratamiento especial e individualizado de una zona específica de la pintura

Sirve para establecer las referencias de los elementos de la composición, alinearlos y garantizar sus proporciones a nivel general, en medianas escalas y en áreas muy pequeñas

Permite apoyarnos en puntos y vértices, así como, el uso de herramientas geométricas como reglas, escuadras, compás y otros.

Desventajas de la cuadrícula

Amerita un largo y delicado proceso de construcción de la cuadrícula y su proyección.

Retrasa el inicio de la pintura

Fuente de consulta:

https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/dibujo-en-cuadricula/

https://www.academiataure.com/la-cuadricula/#:~:text=La%20cuadr%C3%ADcula%20descompone%20la%20imagen,coordenadas%20y%20puntos%20de%20referencia.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Impresiones
- Lápiz
- Borrador
- Colores

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotor
- Enfermeras y/o enfermeros

RESULTADOS:

11/03/2025

Cualitativos:

Al finalizar la actividad, los ciudadanos desarrollaron habilidades de observación y precisión mediante la aplicación de la técnica de dibujo con cuadrícula. Cada uno completó un dibujo estructurado y proporcionado, demostrando comprensión de la simetría y la proporción. Además, exploraron el uso del color y las texturas para personalizar su obra, fomentando la creatividad y la autoexpresión.

A nivel grupal, se promovió un ambiente de aprendizaje colaborativo, en el que los participantes compartieron sus experiencias y aprendizajes, fortaleciendo la concentración, la paciencia y el disfrute del proceso artístico.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 8

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 8

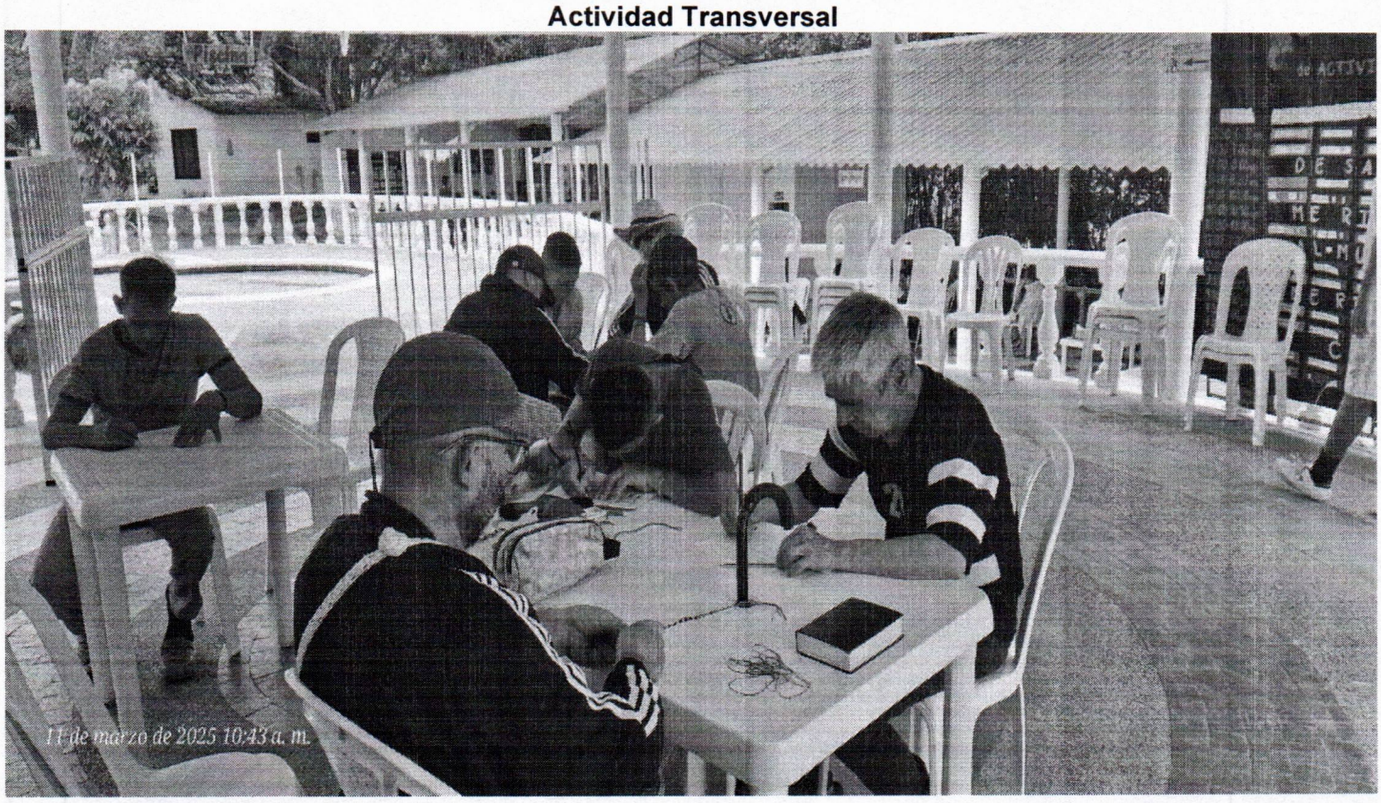
N.º total población LGBTI: 0

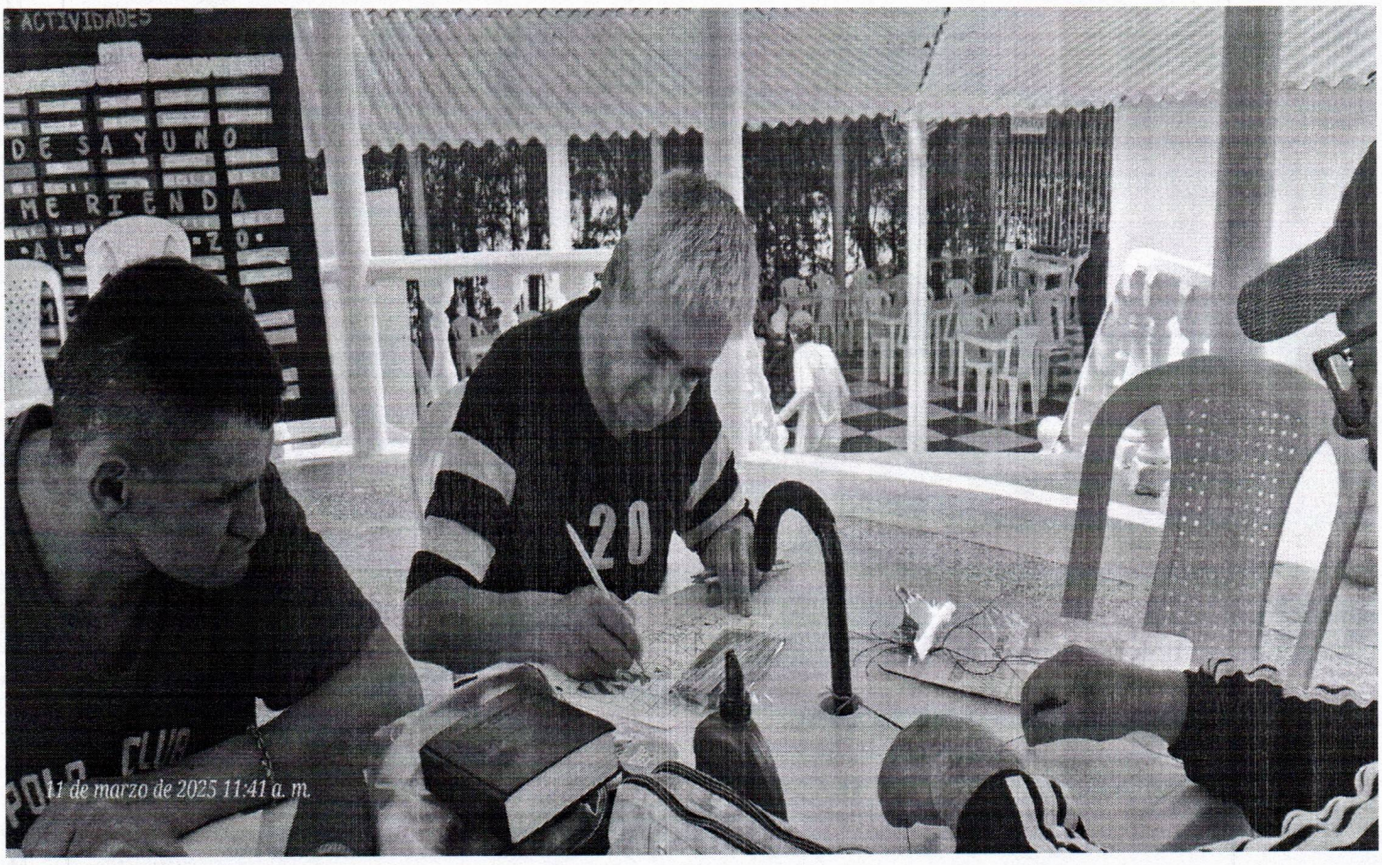
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dibujo con cuadricula
Línea de atención 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades
FECHA: 11/03/2025
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte Cundinamarca			
3. Tema / Actividad: Dibujo con cuadricula		4. Fecha:	11/03/2025	5. Hora: 10:30:00 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.621.586	Andres Hernandez Parra	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79.910.261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	4.228.646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	19.231.517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	18.929.383	Eduardo Jose Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Johana Rodriguez

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se 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: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 11/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 pm **FINAL**: 12:00 m
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lilian Quiñones Moreno

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La región Caribe como territorio productivo
Momento 1C

OBJETIVO GENERAL: OBJETIVO GENERAL: Brindar a la población del servicio de alta dependencia del grupo 1C, información referente a los sectores de la economía de la región Caribe, mediante la identificación y descripción de materias primas y productos, con la finalidad de reconocer importancia del territorio como fuente de identidad y oportunidad para el desarrollo económico de su población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los diferentes sectores de la economía de la región caribe
- Promover la construcción de conocimiento a partir de saberes y experiencias de los ciudadanos referentes a la economía de la región caribe.
- Promover habilidades comunicativas que permitan la interacción y participación de los ciudadanos en la actividad propuesta.
- Promover procesos atencionales, perceptuales visuales y mnésicos para reconocer codificar, almacenar y recuperar información relacionada con la economía de la región caribe.

METODOLOGIA: Se desarrollara desde la **LINEA 2: MANTENIMIENTO DE HABILIDADES Y CAPACIDADES** la cual hace referencia al fortalecimiento del conjunto de destrezas que son utilizadas por las personas para configurar un comportamiento con propósito, por lo tanto confluyen aspectos físicos, mentales y vivenciales (experiencia subjetiva), siendo este último aspecto, relevante, en tanto permiten analizar las competencias ocupacionales individuales y propias de cada persona, construidas desde su historia de vida, experiencias significativas, intencionalidad, formación y ejecución de acciones con propósito.

Metodología para el aprendizaje cooperativo El cual se basa en el trabajo en equipo buscando que cada miembro del grupo cumpla con una tarea, trabajando de forma coordinada para resolver los posibles conflictos que puedan surgir entre ellos, dejando a un lado la competitividad, priorizando el bien común.

Este modelo, ofrece la oportunidad de mejorar la interacción social, el trabajo en equipo, la implicación, la atención, la adquisición de conocimientos y facilita el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

- **Adecuación:** Se adaptará una de las áreas poli funcionales del servicio de alta dependencia física, mental o cognitiva; para la realización de la actividad de socialización **La región Caribe como territorio productivo**, buscando que cada ciudadano desde su condición participante y se sienta parte de esta.
- **Primer momento:** Se realizará una estrategia de divulgación dirigida a los ciudadanos en el momento 3a, con el propósito convocarlos al área seleccionada para el encuentro.
- **Segundo momento:** Se solicitara a los ciudadanos ubicarse en un círculo de tal forma que todos logren la visualización de los otros compañeros, posteriormente se brindara información referente a la actividad y el enfoque desde el cual se orienta. (Enfoque Territorial).
- **Tercer Momento:** Se entregara a los ciudadanos un juego didáctico (tarjeta de lotería) en la cual encontraran imágenes de aspectos relacionados con los diferentes sectores económicos de la región caribe, los cuales tendrán que completar encontrando las parejas correspondientes. Una vez terminado el ejercicio cada uno de los ciudadanos tendrá que realizar la lectura de la información que se encuentra dentro de cada una de las tarjetas de lotería, brindando el espacio para la interacción saberes de cada ciudadano en pro de optimizar el conocimiento.
- **Cuarto momento:** como estrategia de evaluación y afianzamiento de los procesos atencionales y mnésicos se realizará una actividad lúdica, la cual consistirá en la identificación de una palabra a partir de la lectura de un concepto específico.
- **Quinto momento:** se da por finalizada la actividad resaltando la participación de cada uno de los ciudadanos.

TEMAS:

Enfoque territorial: el enfoque territorial propende por una mejor comprensión de la historia y dinámicas regionales y las particularidades de los territorios. Desde una mirada territorial, evidencia que las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle se apropian de los territorios entre dinámicas que van desde los espacios vividos tales como las instituciones, los parches y cambuchos, donde satisfacen diferentes necesidades y estructuran su subjetividad, a espacios de tránsito continuo en los cuales están de paso.

Departamentos de la región caribe: La Guajira, Cesar, Magdalena, Sucre, Bolívar, Atlántico, Córdoba y San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Sectores económicos de la región caribe: la agricultura, la gastronomía, la ganadería, la minería, la industria, el turismo y el transporte marítimo.

Agricultura: Es uno de los sectores que tiene grandes posibilidades. Se trata de una región con una variada oferta de productos agrícolas para el resto del país, pero también para el mundo. Los productos más cultivados son Café, tabaco, banano, maíz, arroz, yuca, palma de aceite, ñame, ahuyama, fruta de pan, patilla y algunos cítricos, entre otros, hacen parte de la oferta de esta zona de Colombia.

Minería: La región Caribe tiene títulos mineros para la actividad minera de materiales de construcción, carbón, oro, sal, piedra pómez y metales precioso y otros minerales..

Turismo. La región Caribe es un destino turístico clave por su historia, cultura y naturaleza. Cartagena y Mompox destacan por su arquitectura colonial, Barranquilla por su Carnaval y Valledupar por su música vallenata. La Guajira, el Parque Tayrona y la Sierra Nevada ofrecen paisajes únicos, mientras que la Ciénaga Grande resalta por su biodiversidad.

Industrial: La región Caribe es un eje industrial clave en Colombia, con sectores como la industria química y plástica en Cartagena y Barranquilla, la metalmecánica en Barranquilla y Soledad, y la agroindustria en Cesar, Córdoba, Magdalena y Sucre. La producción de cemento es clave en Bolívar y Magdalena, mientras que la industria de alimentos destaca en Sucre, Córdoba y Atlántico. La generación de energía avanza con parques eólicos en La Guajira y centrales térmicas en Córdoba. Además, las zonas francas de Barranquilla, Cartagena y Santa Marta impulsan el comercio, y la construcción naval se desarrolla en Cartagena y Barranquilla.

Gastronomía: La comida típica de la región Caribe de Colombia es bastante variada, dado que incluye desde alimentos del mar y del río, como alimentos vacunos, tubérculos y frutas de características exóticas. Algunos de los platos más representativos de la gastronomía de esta región son los siguientes: Arroz con coco, el suero costeño, la arepa e huevo, Sancocho de bocachico, la cazuela de mariscos, y el mote de queso entre otros.

Fuente de consulta:

https://colombia.travel/es/caribe-colombiano

https://colombiapatrimoniocultural.wordpress.com/region-caribe/

https://old.parquesnacionales.gov.co/portal/es/ecoturismo/parques/region-caribe/

https://repositorio.banrep.gov.co/server/api/core/bitstreams/73ba027b-2bd2-403f-a37a-6a5c9029c1f9/content

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Tarjetas de lotería
- Tarjetas de lotería
- Juego pasa palabras

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional de Terapia Ocupacional
- Promotor
- Enfermeros y/o enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos: La ejecución del taller conto con la participación de 9 ciudadanos quienes se mostraron con buena disposición para acatar e implementar la dinámica del taller, realizando aportes significativos a cada uno de los temas desde sus experiencias y conocimientos. Con participaciones relevantes realizadas por los ciudadanos Jorge Ariza, Arles Quintero, Samuel David Álvarez, Holman Angarita, información que fue recibida con receptividad por el resto de los ciudadanos. Por otra parte se identificó buenos procesos de percepción visual, y mnésicos que les permitieron, reconocer, codificar, almacenar y evocar información relevante de los temas presentados y a la identificación de potencialidades de emprendimiento propias del territorio, logrando así alcanzar los objetivos propuestos.

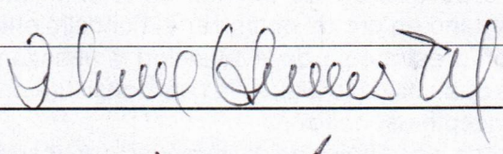
Cuantitativos:

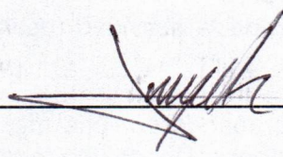
N.º total de participantes: 9

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres:7

N.º total población LGBTI:1

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: La región Caribe como territorio productivo
Línea de atención: Línea 2: **MANTENIMIENTO DE HABILIDADES Y CAPACIDADES**
FECHA: 11/03/2025
Momento 1C





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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: La región caribe como terrotorio productivo	4. Fecha:	11/03/2025	5. Hora:	10:30:00 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	1.022.989.537	Julian Andrés Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Julian	
2	CC	1.014.239.879	Holman Arley Angarita Silva	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Holman	
3	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					DFN	
5	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jesus. C-C	
6	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	19.382.198	Julio alberto suarez castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yaneth	

13. Nombre del responsable: Julian Quinones M 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 11,14/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 PM **FINAL**: 03:30 PM
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brian Albeiro Vargas Lozano

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Danza Folklórica y ensayo de Baile "Checarnaval"
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el conocimiento y la práctica de la danza folklórica colombiana, incluyendo el baile **Checarnaval**, a través del aprendizaje teórico y práctico, con el fin de fortalecer la expresión corporal, la identidad cultural y la integración social de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aprender y ejecutar los pasos básicos de los ritmos tradicionales como la cumbia, el bambuco, el currulao y el joropo, así como la coreografía del Checarnaval.
- Fortalecer la coordinación, la expresión corporal y la confianza en el movimiento, a través de ejercicios rítmicos y coreográficos.
- Promover la interacción social y el trabajo en equipo, utilizando la danza como herramienta de integración y recreación.

METODOLOGÍA:
Se desarrollará la línea 1 de Atención Social Integral; a través de la metodología lúdico terapéutica, con el fin de potencializar las habilidades individuales de los ciudadanos y ciudadanas mediante acciones transversales e interdisciplinarias orientadas a la identificación de necesidades, el fortalecimiento de habilidades, la mitigación de riesgos y reducción de daños derivados de la habitabilidad en calle, y a recuperar, mejorar y fortalecer la funcionalidad de cada persona.

Primer momento: Introducción Teórica:

- Tipos de danza folklórica en Colombia: Se presentaron los principales ritmos según las regiones del país: Región Caribe: Cumbia, Mapalé, Porro,Región Andina: Bambuco, Pasillo, Guabina, Región Pacífica: Currulao, Abozao, Región Llanera: Joropo, Región Amazónica y Orinoquía: Danzas indígenas y ritmos tradicionales.

Segundo momento:
Práctica de Pasos Básicos:

- Demostración y enseñanza de los movimientos fundamentales de cada ritmo folklórico:
- Mapalé: Movimientos rápidos de brazos y cadera con energía explosiva.
- Ejercicios de coordinación y ritmo: Se trabajaron secuencias básicas para que los ciudadanos pudieran interiorizar cada estilo.

Tercer momento:

- Práctica en grupo de los pasos aprendidos en un pequeño montaje coreográfico por región.
- Interacción y retroalimentación: Los participantes compartieron su experiencia y lo que más les gustó de cada danza.
- Refuerzo cultural: Se destacó la importancia de preservar y valorar las danzas tradicionales como parte del patrimonio inmaterial de Colombia.

TEMAS: La danza folklórica es una expresión artística y cultural que refleja la identidad, historia y tradiciones de una comunidad. En Colombia, la danza folklórica es una manifestación rica y diversa, influenciada por las raíces indígenas, africanas y europeas. Cada región del país posee ritmos característicos que representan su herencia cultural y forma de vida.
En la Región Caribe, destacan la Cumbia, el Mapalé y el Porro, que combinan movimientos enérgicos con la percusión de tambores y la cadencia de vientos. La Región Andina se caracteriza por danzas como el Bambuco, el Pasillo y la Guabina, que reflejan la influencia hispánica con pasos elegantes y coreografías en pareja. En la Región Pacífica, predominan ritmos como el Currulao y el Abozao, donde la música de marimbas y tambores guía movimientos fluidos y expresivos. El Joropo, típico de los Llanos Orientales, es un baile dinámico que incluye zapateos y giros rápidos, representando la vida del llanero. Finalmente, en la Región Amazónica y Orinoquía, las danzas tradicionales indígenas expresan la conexión con la naturaleza y los rituales ancestrales.

Más allá del entretenimiento, la danza folklórica es una herramienta educativa y recreativa que fortalece la identidad cultural, mejora la expresión corporal y fomenta la integración social. Su práctica permite a los participantes conectarse con sus raíces, desarrollar habilidades motrices y mantener viva una tradición que ha sido transmitida de generación en generación.

Fuente de recursos

- Ministerio de Cultura de Colombia. (2020). Patrimonio Cultural Inmaterial y Danza Folklórica en Colombia.
- García, J. (2018). Las Danzas Tradicionales Colombianas y su Impacto en la Identidad Cultural.
- UNESCO. (2021). Expresiones Culturales y la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial en América Latina.

Final del formulario

RECURSOS:

Físicos

- TV
- Parlante
- Sillas
- Listado de asistencia

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

11/03/2025

Cualitativos: Durante la actividad, además de explorar los diferentes ritmos de la danza folklórica colombiana, se llevó a cabo el ensayo del baile Checarnaval, permitiendo a los participantes experimentar una coreografía llena de energía y alegría. Esta práctica no solo reforzó la coordinación y expresión corporal, sino que también fortaleció el sentido de pertenencia y trabajo en equipo. La integración del Checarnaval dentro del taller permitió conectar a los asistentes con una manifestación cultural vibrante, fomentando la confianza en la ejecución de los pasos y la conexión con la música. En general, la actividad resultó enriquecedora tanto a nivel técnico como cultural, motivando a los participantes a seguir explorando la riqueza de la danza folklórica.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 12
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 10
N.º total población LGBTI: 0

14/03/2025

Cualitativos: Se llevó a cabo el ensayo del baile Checarnaval, permitiendo a los participantes experimentar una coreografía llena de energía y alegría. Esta práctica no solo reforzó la coordinación y expresión corporal, sino que también fortaleció el sentido de pertenencia y trabajo en equipo. La integración dentro del taller permitió conectar a los ciudadanos con una manifestación cultural vibrante, fomentando la confianza en la ejecución de los pasos y la conexión con la música. En general, la actividad resultó enriquecedora tanto a nivel técnico como cultural, motivando a los participantes a seguir explorando.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 12
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 10
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brian Vargas

FIRMA COORDINADOR:

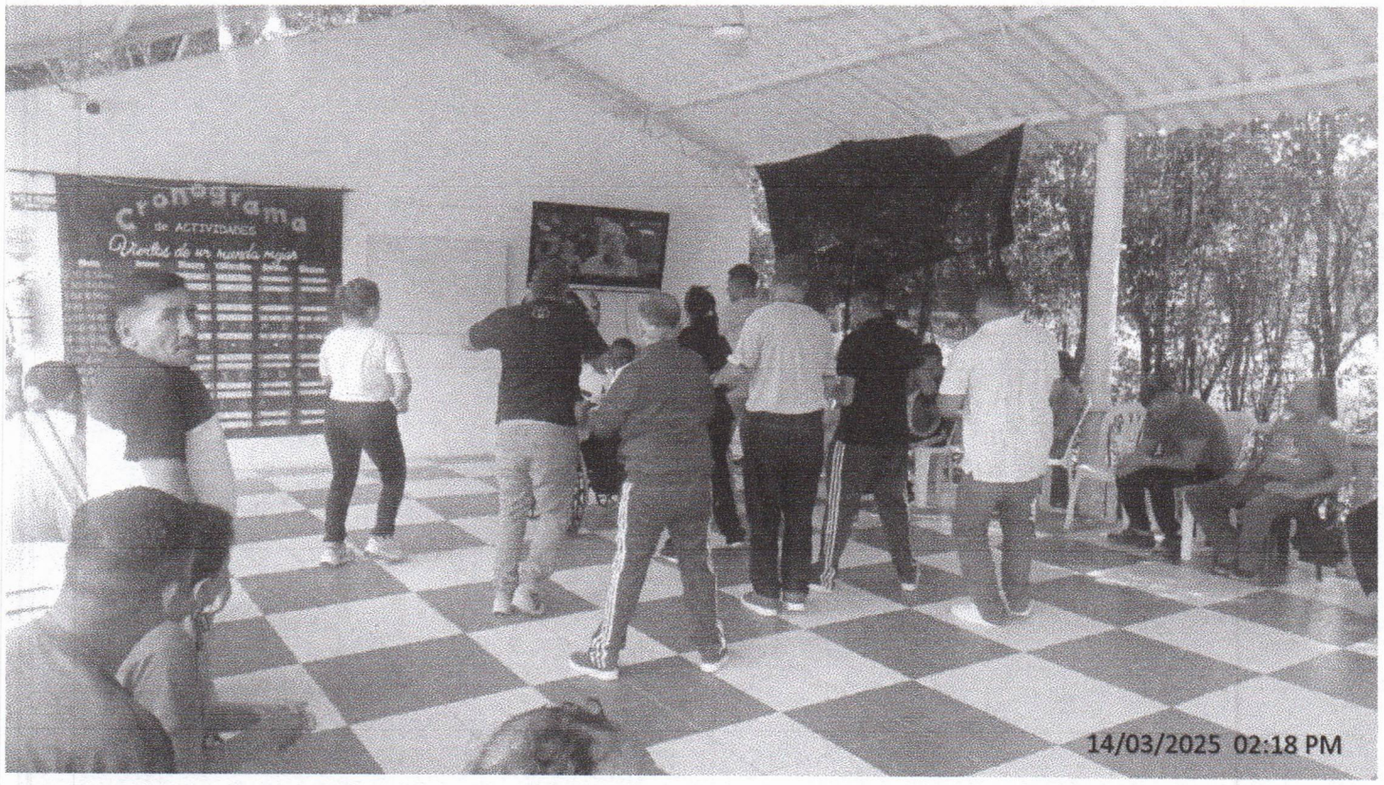
NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Danza Folklórica y ensayo de Baile "Checarnaval"
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 11/03/2025





EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Danza Folklórica y ensayo de Baile "Checarnaval"
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 14/03/2025





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Danza Folklórica y ensayo de Baile "Checarnaval"

4. Fecha: 11/03/2025

5. Hora: 02:00PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o		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	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro	
2	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ivan	
7	CC	79.363.803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	52.089.645	Libia Esperanza Salamanca	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Esperanza	
11	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Maria Cristina L.	
12	CC	79, 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Oscar C.F.S	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: _____BRIAN ALBEIRO VARGAS LOZANO_____

14. Cargo o rol del responsable: _____EDUCADOR FISICO_____

15. Firma del responsable de la actividad: Brian Vargas L.

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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva
2. Lugar / Localidad: Ricaurte Cundinamarca
3. Tema / Actividad: Danza Folklórica y ensayo de Baile "Checarnaval"
4. Fecha: 14/03/2025
5. Hora: 02:00PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o		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	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.363.803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	52.089.645	Libia Esperanza Salamanca	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79. 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: _____BRIAN ALBEIRO VARGAS LOZANO_____ 14. Cargo o rol del responsable: _____EDUCADOR FISICO_____ 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 12/03/2025	**HORA:** **INICIO:** 02:00 pm **FINAL:** 03:30 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Equipo de Referencia "Ocio y Tiempo Libre"
Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar integral de las y los ciudadanos mediante una caminata y compartir, creando un ambiente de confianza, cercanía y apoyo desde todas las áreas interdisciplinarias; buscando fomentar la apertura emocional y social, ofreciendo un informal que promueva el bienestar emocional, la cohesión grupal y el fortalecimiento de redes de apoyo en un entorno relajado y accesible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer una relación de confianza y cercanía con los ciudadanos mediante un proceso de acercamiento empático que facilite el acompañamiento psicosocial, brindando apoyo emocional a través de la escucha activa y la identificación de necesidades
- Brindar orientación integral sobre las necesidades emocionales, sociales y físicas de los ciudadanos, ofreciendo soluciones específicas y prácticas que aborden las dinámicas individuales, fortaleciendo su bienestar y resiliencia ante situaciones difíciles.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención Social Integral; se implementará la metodología psico educativa, con el propósito de reforzar las fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano tener bases sólidas para realizar un proceso de rehabilitación adecuado. 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. Así mismo, la metodología socio educativa busca fortalecer las habilidades y capacidades de las y los ciudadanos lo que le permitirá desenvolverse de manera asertiva en los diferentes grupos sociales, ya sea a nivel familiar, laboral, recreativo entre otros.

Adecuación:

Se llevará a cabo la divulgación de la actividad programada, situando a los participantes en un espacio adecuado en función del recorrido de la caminata, con el objetivo de asegurar una experiencia dinámica e interactiva. El diseño del espacio considerará criterios de accesibilidad, confort y seguridad, garantizando la inclusión de los participantes. Este enfoque facilitará la comprensión de la actividad, promoviendo una participación activa, colaborativa y efectiva durante su desarrollo.

- **Primer momento:**
  Durante la caminata se realizarán diálogos con grupos pequeños que permita evidenciar el estado de animo que presentan, se llevara a cabo un recorrido el cual permite experimentar nuevas sensaciones fuera del servicio, promoviendo la regulación de estados emocionales.
- **Segundo momento:**
  Luego se reunirán en un espacio para disfrutar de un compartir direccionado por el equipo de referencia, brindando conceptos sobre la cercanía, empatía y acompañamiento desde los profesionales del equipo de referencia, esto fortaleciendo la unión entre ciudadanos y profesionales, afianzando las relaciones interpersonales.
- **Tercer momento:**
  Se finalizará dando una reflexión sobre la importancia de estos encuentros, promoviendo relaciones saludables con el propósito de trabajar en equipo en diferentes aspectos necesarios para la calidad de vida, se organiza el grupo de ciudadanos retornando nuevamente hacia al servicio.

TEMAS:

El ocio como pieza clave para una buena salud mental

Es cierto que en ocasiones las personas con problemas de salud mental tienen mucho tiempo libre, pero no lo dedican al ocio como tal. Una razón para ello es que, en muchos casos, el no tener un empleo fijo y de calidad hace que no se dispongan de medios económicos para invertir en actividades como ir al cine, salir a cenar, ir a un concierto, etc. Otro motivo existente deriva del malestar o sufrimiento psíquico de la persona

que hace que el placer de disfrutar de algo agradable y distendido sea más complicado de conseguir. Es por eso que desde la Red Sanamente, nos centramos en acompañar a las personas para que puedan, a su ritmo, retomar el placer de disfrutar en su tiempo libre. Y, sobre todo, a disfrutar de ese tiempo libre dedicado a realizar un ocio satisfactorio para las personas. Eso sí, ese acompañamiento se hace siempre desde el respeto a la individualidad y a los tiempos y necesidades de las personas que participan en las actividades de nuestro programa de ocio.

Objetivos de un acompañamiento en ocio eficaz

Para que una persona pueda disfrutar realmente de su ocio, es necesario tener en cuenta una serie de pautas:

- Sembrar en la persona la inquietud para realizar y disfrutar de las actividades de ocio de manera individual y colectiva para conseguir que el ser humano sea cada vez más libre en todos los aspectos de su vida.
- Que la persona sea capaza de disfrutar de las actividades que hace en el tiempo de no trabajo, que sea capaz de organizar actividades que le resulten placenteras y que satisfagan su tiempo de ocio
- Ocupar de manera voluntaria y satisfactoria el tiempo dedicado al ocio realizando actividades que resulten agradables a la persona.

Proponer actividades accesibles física y económicamente para que las personas puedan participar.

Generar la capacidad de búsqueda de manera individual de espacios y tiempos para el ocio de cada persona.

¿Qué tipos de actividades se pueden realizar para fomentar el ocio?

- Actividades relacionadas con el deporte.
- Actividades culturales y artísticas
- Viajes.
- Ocio de fin de semana.
- Salidas y excursiones.

Fuente de consulta: **https://redsanamente.org/la-importancia-del-ocio-y-el-tiempo-libre-para-la-salud-mental/**

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional Psicología
- Profesional Trabajo social
- Profesional Terapia Ocupacional
- Profesional Fisioterapia

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la actividad, se realizaron ejercicios que permiten a los ciudadanos adquirir herramientas para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, de esta manera se promueve la consolidación de confianza, empatía y unión. Comprendiendo como influyen las relaciones saludables en su proceso individual y grupal. El ejercicio permite explorar nuevos escenarios que contribuyen a mejorar la adaptación de los ciudadanos, afianzando la relación con el equipo de referencia, manteniendo relaciones sanas desde desde la fraternidad y el perdón, resignificando vivencias de una manera positiva validando sus emociones.

Cuantitativos:

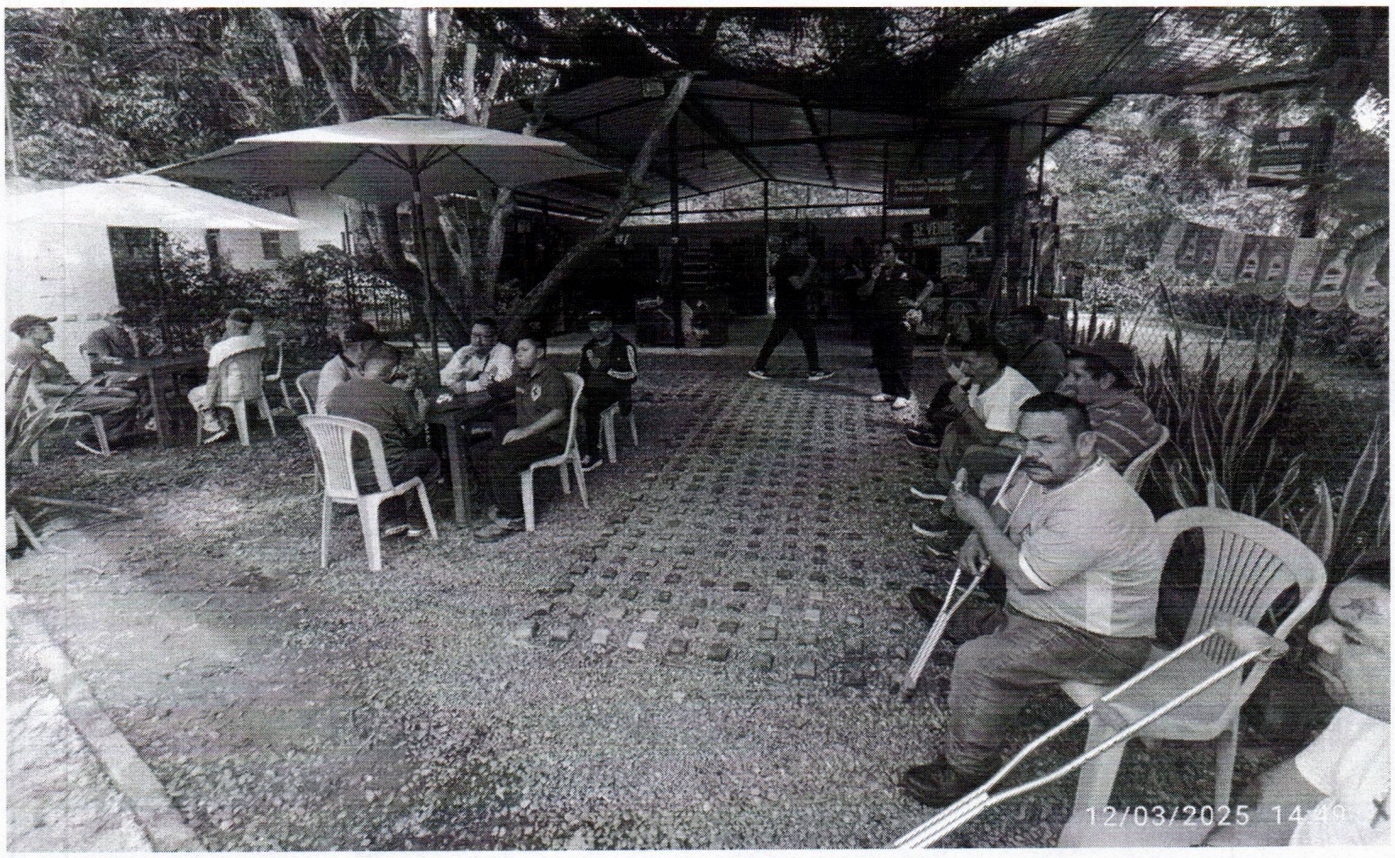
N.º total de participantes: 14
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 12
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Equipo de Referencia "Ocio y Tiempo Libre"
Línea de atención: Línea 1 Atención Social Integral
FECHA: 12/03/2025
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Equipo de Referencia "Ocio y Tiempo Libre"

4. Fecha: 12/03/2025

5. Hora: 2:00:00 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	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Achury	
2	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Maria cristina L.	
3	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	93.180.254	Wilson Alexander Cruz Vanegas	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilson cruz	
5	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro A.T.	
6	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilson C.	
7	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Kenny	
10	CC	79, 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Oscar Cortes	
11	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
13	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
14	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Luis Felipe	
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Angela Lezama 14. Cargo o rol del responsable: Fisioterapeuta 15. Firma del responsable de la actividad: Angela Lezama

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: Vientos de un mundo mejor.	**FECHA:** 12/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 PM **FINAL**: 03:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lina María Gil

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Equipo de referencia: Escucha activa.
Actividad Trasversal

OBJETIVO GENERAL:

- Garantizar espacios de reflexión a los y las ciudadanas enfocado a garantía de derechos y avances significativos dentro del servicio, por medio del dialogo, la escucha activa, la motivación y retroalimentación por parte del equipo profesional como ejercicio para la adquisición de nuevas herramientas que contribuyan al mantenimiento de sus habilidades, capacidades y destrezas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- S Generar en los y las ciudadanas sensibilización sobre la importancia de la comunicación y escucha activa.
- Orientar trámites y procesos pendientes por parte de los y las ciudadanas.

METODOLOGIA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 1: Atención social integral donde se implementará la metodología socioeducativa, con el fin de que los ciudadanos y la ciudadana identifiquen sus recursos personales, habilidades, destrezas y capacidades que han adquirido en su proceso de adaptación desde un ejercicio reflexivo, con base a su diagnóstico médico y gestiones ejecutadas en la atención y garantía en salud.

- **Adecuación:** Se adecuará el espacio, para realizar el ejercicio de intervención grupal, específicamente direccionado a la identificación favorecedores en su proceso de adaptación.
- **PRIMER MOMENTO:** Se indagará como se han sentido y percepciones sobre las dinámicas del diario vivir.
- **SEGUNDO MOMENTO:** Se brindará espacio de escucha activa de manera individual, llevando a cabo recomendaciones y retroalimentaciones en sus procesos desde un enfoque de derechos en el área de salud y el fortalecimiento de su dimensión personal.
- **TERCER MOMENTO:** Se dará cierre especificando en la importancia de la autonomía y empoderamiento como ejercicio de fortalecimiento e identificación de sus recursos personales, siendo necesario la apropiación de sus diagnósticos, limitaciones y avances.
- **CUARTO MOMENTO:** Se realizará aclaración de dudas e inquietudes.

TEMAS:

Escucha activa:

Hay percepciones que se tienen de que el acto de escuchar es más bien pasivo. Esto es cuando uno hace un esfuerzo de entender, cuestionar y valorar el mensaje que recibe. Desde mi punto de vista la escucha activa es, utilizar todos nuestros recursos que tenemos disponible para escuchar con interés y atención a la otra persona aunque lo que esté hablando vaya en contra de nuestras ideas y principios. Tenemos varias formas de comunicarnos con los demás como lo son: la lectura, la escritura, el habla y la escucha. Pero en nuestras escuelas nos enseñan a leer, escribir y en algunas veces nos dan oratorias para que uno pueda desenvolverse mejor a la hora de hablar en público, pero no se hace ningún esfuerzo para adiestrar a los alumnos el arte de escuchar y es lo que más se necesita. Por eso una de la finalidad de escuchar consiste en comprender realmente el punto de vista de la otra persona, como piensa, siente. La escucha activa es prestar atención y tener concentración en las palabras e ideas del comunicado para entender mejor el mensaje. Esto brinda o crea un clima de confianza para la comunicación, logrando que esta sea más efectiva.

Fuente de consulta:

https://www.digeca.gob.pa/tmp/file/1153/La%20Escucha%20Activa.pdf
https://salud.gob.ar/dels/entradas/la-atencion-de-la-salud#:~:text=Se%20denomina%20atenci%C3%B3n%20(o%20asistencia,comunidad%20y%2Fo%20una%20poblaci%C3%B3n.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas

Humanos

- Ciudadanos / ciudadana
- profesional
- promotor o enfermera

RESULTADOS:

Cualitativos:

El ejercicio permitió:

-Realizar seguimiento a nivel individual con los y las ciudadanas, con el fin de brindar estrategias que permitan avanzar con su proceso, puntualizando en aspectos relevantes asociados al área de la salud y el mantenimiento de habilidades, capacidades y destrezas, destacando avances, logros y limitaciones.

-Asimismo, se llevó a cabo espacio de escucha activa, dando a conocer cronograma y orden del día del encuentro de familias y redes de apoyo. Esta actividad, se lleva a cabo, para promover la comunicación, negociación, y relaciones de confianza entre el profesional y el ciudadano (a).

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 02

N.º total hombres: 20

N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Lina María Gil Galicia

FIRMA COORDINADOR: 

Lina Guayara

NOMBRE COORDINADOR:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Equipo de referencia: Escucha activa.
Línea de atención 1: Atención social integral
Fecha: 12/03/2025.
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Equipo de referencia: Escucha activa

4. Fecha: 12/03/2025

5. Hora: 02:00:00 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	80354454	Nicolas Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79810690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1013593599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	4228646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79908213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	19383985	Manuel Vicente Rojas	73	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	14232114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1022370317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79757730	Elkin Enrique Villalba	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	71730051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1013610854	Carlos Andres Vargas Florez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	52280834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79734087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79388408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	18929383	Eduardo José Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	52175855	Claudia Marcela Abril Rodriguez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Lina Maria Gil Galicia 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social 15. Firma del responsable de la actividad: Lina Gil

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 Politica 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: Vientos de un mundo mejor		**FECHA:** 13/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:30 pm **FINAL**: 03:30 pm
ÁREA: Taller agrícola	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Felipe Contreras Velasquez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Socialización sobre avances agrícolas
Momento 1B

OBJETIVO GENERAL:

Analizar y socializar los avances en el área agrícola, destacando los cultivos establecidos (maíz, pimentón, yuca, ahuyama, piña y girasol), sus propósitos y su impacto en el desarrollo sostenible, con el fin de fortalecer el conocimiento y la innovación en las prácticas agropecuarias, dando a conocer el objetivo final con los cultivos sembrados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Presentar los avances más recientes en el área agrícola, incluyendo nuevas tecnologías, métodos de cultivo y mejores prácticas para la producción sostenible.
- Describir los cultivos establecidos en la región, detallando sus características, manejo agronómico y su impacto en la economía local y nacional.
- Analizar los propósitos de los cultivos en función de su uso (alimenticio, industrial, medicinal, etc.), destacando su relevancia en el mercado y en la seguridad alimentaria.
- Promover el intercambio de conocimientos y experiencias entre productores, investigadores y expertos en el sector agrícola para fomentar la innovación y mejora en las prácticas agrícolas.
- Identificar los retos y oportunidades en la producción agrícola actual, proponiendo estrategias para optimizar el rendimiento y sostenibilidad de los cultivos

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades se desarrollará la presente actividad la metodología arte terapia: Consiste en una técnica mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos. Se realizarán talleres teóricos- prácticos, que permitan a las y los ciudadanos fortalecer sus conocimientos, habilidades y destrezas en la agricultura, que logren trasmitir de manera correcta a sus compañeros y en las actividades ocupacionales externas.

- **Adecuación:**
  Se hace la invitación a los ciudadanos y ciudadana del servicio de alta dependencia Vientos de un mundo mejor en general, para la participación del taller de socialización del avance agrícola.
  Se hace la explicación de la distribución y proceso de elaboración y el manejo de los productos que se utilizan en el taller:
  Socialización de avances agrícolas
- **Primer momento:** Se iniciará con una socialización sobre los avances en el área agrícola con los participantes de momento 1b, donde se hace la invitación a los ciudadanos de participar en el taller agrícola, mostrando las habilidades y destrezas que podrían desarrollar.
  Segundo momento: Se explica el propósito de la actividad donde se muestran los resultados obtenidos durante el periodo ejecutado en el taller agrícola y los avances que van realizando día a día con los integrantes de agro.
- **Tercer momento:** Terminado el taller se retroalimenta las dudas de los participantes y se realiza una invitación a participar en el taller agrícola.
- **Reacondicionamiento del espacio:** Se realizará una socialización con los ciudadanos para resolver dudas e inquietudes de las actividades socializadas durante el taller.

TEMAS: Socialización sobre avances agrícolas
Fuente de consulta:
Agricultura
La agricultura es el conjunto de actividades económicas y técnicas relacionadas con el tratamiento del suelo y el cultivo de la tierra para la producción de alimentos. Comprende todo un conjunto de acciones humanas que transforma el medio ambiente natural.

Las acciones relacionadas son las que integran el llamado sector agrícola. Todas las actividades económicas del sector tienen su fundamento en la explotación de los recursos que la tierra origina, favorecida por la acción del ser humano: alimentos vegetales como cereales, frutas, hortalizas, pastos cultivados y forrajes; fibras utilizadas por la industria textil; cultivos energéticos, etc.
La agricultura[1] también incluye una demanda global del ramo y el servicio de la alimentación mundial depende en gran medida del clima y de las técnicas para poder hacer la tierra fértil, conserva su origen en la propiedad privada y en la explotación de la tierra entregada a familias para poder establecerse. Es una actividad de gran importancia estratégica como base fundamental para el desarrollo autosuficiente y dinero de las naciones. La ciencia que estudia la práctica de la agricultura es la agronomía.
https://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeros

RESULTADOS:

Cualitativos:

Jueves 13/03/2025:

El taller de socialización sobre los avances del taller agrícola fue un espacio enriquecedor de intercambio de conocimientos y experiencias. Durante la jornada, se presentaron los cultivos establecidos, permitiendo a los participantes observar de primera mano el desarrollo de las especies sembradas, sus condiciones de crecimiento y las prácticas implementadas para su mantenimiento.
Los asistentes expresaron un alto nivel de satisfacción, destacando la claridad en la exposición, la pertinencia de los temas abordados y la oportunidad de compartir inquietudes y aprendizajes. Además, se generó un diálogo constructivo en el que se discutieron mejoras para optimizar la producción y fortalecer las prácticas agrícolas sostenibles.

Cuantitativos:

Jueves 13/03/2025:

N.° total de participantes: 09
N.° total mujeres: 0
N.° total hombres: 09
N.° total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Felipe Contreras.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Socialización sobre avances agrícolas
Línea de atención 2: Mantenimiento de habilidades y capacidades
FECHA: 13/03/2025
Momento 1B



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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte Cundinamarca			
3. Tema / Actividad: Socialización sobre avances agrícolas		4. Fecha:	13/03/2025	5. Hora: 2:30:00 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	1.013.610.854	Carlos Andres Vargas Florez	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
2	CC	79.908.213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
3	CC	19.231.517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	
4	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
5	CC	79.388.408	William de Jesus Garcia Correa	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William G.	
6	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Felipe	
7	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ruben	
8	CC	18.929.383	Eduardo Jose Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Eduardo	
9	CC	80.296.366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					[illegible]	

13. Nombre del responsable: Andres Felipe Contreras Velasquez. 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista 15. Firma del responsable de la actividad: Felipe Contreras.

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: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 13/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Gimnasia Cerebral
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL: Promover el fortalecimiento de la conexión entre el cerebro y el cuerpo a través de la gimnasia cerebral, utilizando ejercicios físicos y mentales que potencien la memoria, mejoren la atención y contribuyan a la reducción del estrés.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar ejercicios físicos y mentales que estimulen la coordinación, la concentración y la memoria, favoreciendo la conexión entre el cerebro y el cuerpo.
- Implementar técnicas de gimnasia cerebral para mejorar la atención y la capacidad de respuesta ante diferentes estímulos cognitivos y motores.
- Fomentar la reducción del estrés a través de actividades que integren el movimiento, la respiración y la estimulación sensorial.

METODOLOGIA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención Social Integral; se implementará una metodología lúdica terapéutica para la aplicación de la gimnasia cerebral, fundamentándola en el uso del juego como herramienta para la expresión de pensamientos y emociones. Esta estrategia permitirá a los ciudadanos exteriorizar conflictos internos y mitigar los efectos de experiencias negativas, promoviendo su bienestar emocional. A través de ejercicios dinámicos y estimulantes, se favorecerá la integración cuerpo-mente, fortaleciendo la conexión neuronal y la autorregulación emocional. Además, esta metodología contribuirá al desarrollo integral del individuo en sus dimensiones física, emocional, social e intelectual, optimizando sus habilidades cognitivas esenciales para la vida cotidiana.

Adecuación:

Se adecuará un área polifuncional del servicio, dotándola con medios audiovisuales y materiales didácticos adecuados para la implementación de la actividad. Entre estos materiales se incluirán hojas de papel con imágenes y otros recursos que faciliten la estimulación cognitiva y sensorial. Esta adaptación garantizará un entorno propicio para el desarrollo de la gimnasia cerebral, respondiendo a las necesidades y características de todos los ciudadanos, favoreciendo así una experiencia inclusiva y efectiva.

- **Primer momento:** Se realizará la divulgación de la actividad, orientándola hacia la promoción de la participación activa de los Ciudadanos y Ciudadanas; con el fin de fomentar la inclusión y el desarrollo de las habilidades cognitivas a través de ejercicios de gimnasia cerebral. El abordaje busca promover la interacción y el compromiso en actividades adaptadas según las capacidades individuales de cada ciudadano.
- **Segundo momento:** La actividad dará inicio con la proyección de diapositivas que presentarán las generalidades de la gimnasia cerebral, proporcionando a los ciudadanos una comprensión teórica del tema. Posteriormente, se ilustrará un video demostrativo con ejercicios específicos, los cuales serán ejecutados de manera activa bajo la guía del profesional en fisioterapia. Durante la práctica, se enfatizará la sincronización entre el cuerpo y la mente a través de movimientos coordinados de las extremidades superiores, inferiores y el tronco. Además de estimular la conciencia corporal, estabilidad y funcionalidad, esta actividad fomentará la concentración, la memoria y la cooperación grupal, promoviendo un aprendizaje significativo y una experiencia enriquecedora para todos los ciudadanos.
- **Tercer Momento** Al finalizar la intervención, se reunirá a las y los ciudadanos para una retroalimentación colectiva, en la que se resaltará la importancia de la gimnasia cerebral en la potenciación de habilidades cognitivas, motoras y emocionales. Durante este espacio, se fomentará la reflexión sobre los beneficios obtenidos a nivel individual y grupal, destacando cómo la integración de estos ejercicios en la vida diaria puede contribuir al bienestar general. Además, se resolverán inquietudes y se brindarán recomendaciones para darle continuidad a la práctica de estos ejercicios de manera autónoma. De esta manera, se cerrará el taller, reforzando el aprendizaje y motivando a los ciudadanos a aplicar lo aprendido en su cotidianidad.

TEMAS:

¿Qué es la Gimnasia Cerebral?

La gimnasia cerebral se basa en la estimulación del cerebro a través de movimientos, patrones de pensamiento y actividades que favorecen la plasticidad neuronal.

La plasticidad neuronal es la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevas experiencias, formando nuevas conexiones entre sus NEURONAS.

Objetivos de la Gimnasia Cerebral

- Mejorar la memoria y la concentración: A través de ejercicios sencillos de coordinación.
- Fortalecer el equilibrio y la estabilidad: Para evitar caídas y mejorar la postura.
- Reducir el estrés y la ansiedad: Con ejercicios de respiración y relajación.
- Aumentar la confianza en sí mismo: Mejorando el control del cuerpo y los movimientos.

La gimnasia cerebral dentro de la fisioterapia tiene los siguientes ENFOQUES:

-recuperación neuromotora: Mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, lo que facilita la movilidad y el control postural.

-Estimula la memoria y la atención: Refuerza la capacidad de retención de información y la concentración en actividades diarias.

-regulación emocional: Reduce el estrés y la ansiedad al activar mecanismos cerebrales de relajación.

Promueve la autonomía: Facilita el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas que ayudan a la reintegración social.

-Fortalece la autoestima y la confianza: Al mejorar el desempeño físico y mental, las personas se sienten más seguras en su entorno.

Beneficios

- Mayor seguridad en los movimientos.
- Facilita la adaptación a nuevas actividades.
- Mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.
- Mejora la concentración.
- Estimula la memoria.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje y para resolver problemas en la vida cotidiana.

Como hacer Gimnasia Cerebral

Para hacer gimnasia cerebral, hay que poner en práctica una serie de ejercicios muy amplios y variados. En este sentido, es importante planificar rutinas que sirvan para abordar áreas como la memoria, la concentración, el razonamiento lógico y el aprendizaje, entre otras más. También es importante definir cuánto tiempo se le dedicará a este tipo de ejercicios, y en qué momentos se realizarán.

Ejercicios de Atención Plena

Los ejercicios de atención plena, o mindfulness, son prácticas fundamentales para desarrollar la autoconciencia, permitiendo a las personas estar conscientes de sus emociones, sensaciones y pensamientos, así como del entorno que las rodea. estos ejercicios no solo mejoran la capacidad de atención, sino que también ayudan a reducir la ansiedad y la depresión. Además, favorecen la autorregulación emocional, el equilibrio mental y la reducción de respuestas impulsivas ante estímulos externos, promoviendo así el crecimiento personal.

Ejercicios de Coordinación

Los ejercicios de coordinación fortalecen la conexión entre el cerebro y el cuerpo, mejorando la sincronización de los movimientos, la agilidad y la destreza física. Prácticas como la marcha cruzada, los patrones de ritmo con palmas y el Tai chi, no solo aportan beneficios físicos, sino que también estimulan distintas áreas del cerebro, favoreciendo el estado de ánimo y el bienestar general.

Fuente de consulta: https://www.bupasalud.com/salud/gimnasia-cerebral#:~:text=hacer%20gimnasia%20cerebral?-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20gimnasia%20cerebral?,nutrici%C3%B3n%20y%20t%C3%A9cnicas%20de%20meditaci%C3%B3n

https://www.google.com/search?sca_esv=3ef60f3b3aecdda5&sxsrf=AHTn8zoczOwS_Ict6QUBnkR5MyaPhq7t0w:1741660415834&q=ejercicios+de+coordinaci%C3%B3n&source=lnms&fbs=ABzOT_CgjrKQ7fCrt7b2eJEYV6qzZFNEMn2hxAP6wQrijTAKcE33iR0TE848Jx9MtdvIK_frfdZSljTSmgh3pMzwZb05sBDy_4Xwy2FCxyNp4tL6FK-VrXZ8hybI64LNilafNUvGJvIyBIGdcI8YVHtWDqeAY0YlrNpFh_M3mYaeC84Ce2AvHS7dkNdc_oBcXTCt5gfCBEUj2H1zdzpEvqsizwRxSkeIruZw2RwRYix8MQk6rGqNCww&sa=X&ved=2ahUKEwipyZ7T_oCMAxXNmYQIHRR_EIkQ0pQJegQIDRAB&biw=1280&bih=585&dpr=1.5

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Computador
- Bafle
- Sillas
- Hojas con Ejercicios de Estimulación

Humanos

- Ciudadanos y Ciudadanas
- Profesional de Fisioterapia

RESULTADOS:

Cualitativos: La implementación de la gimnasia cerebral permitió alcanzar el objetivo de estimular la conciencia corporal, la movilidad y la expresión a través de actividades de expresión corporal. La participación activa de los ciudadanos evidenció el impacto positivo de estas dinámicas en el desarrollo de habilidades funcionales, promoviendo el bienestar físico y cognitivo.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 13
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres:11
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Gimnasia Cerebral
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
Fecha: 13/03/2025
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva
2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca
3. Tema / Actividad: Gimnasia Cerebral
4. Fecha: 13/03/2025
5. Hora: 2:00:00 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	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Achury	
2	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
3	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Kenny	
6	CC	79. 636.121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Oscar Cortes	
7	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
9	CC	10.271.468	Cesar Augusto Montes	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LuisFelipe Reina	
12	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					John	
13	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Maria Cristina Lozano	
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Angela Lezama
14. Cargo o rol del responsable: Fisioterapeuta
15. Firma del responsable de la actividad: Angela Lezama

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: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 13/03/2025	**HORA:** **INICIO**: 10.30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Patricia Ávila Martínez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Económica Región Caribe
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar un taller participativo con los ciudadanos sobre la región caribe de nuestro país, enfocándonos en actividad económica, cultural, productiva, gastronómica y cultural, que promueva el conocimiento de esta región a través de la información, visualización y la participación de todos los ciudadanos, con el fin de contribuir al ejercicio de fortalecer procesos cognitivos y espacios de integración

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar a la población sobre la importancia de las regiones que conforman nuestra república de Colombia.
- Conocer y conectar la comunidad con la diversidad y riqueza de nuestro país.
- Fomentar la participación de los ciudadanos en los diferentes espacios de la institución que les permita fomentar la toma de decisiones en pro de su proceso.

METODOLOGIA: Se desarrollará la **Línea 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades** Es así, como se establece una relación directa con las políticas públicas, las cuales se centran en las personas, en sus vidas, en los factores que afectan su calidad de vida y concentran esfuerzos para el empoderamiento de dichas personas en función del ejercicio de su libertad. Las capacidades, por consiguiente, no son simples habilidades residentes en el interior de una persona, sino que incluyen también las libertades o las oportunidades creadas por la combinación entre esas facultades personales y el entorno político, social y económico la cual aporta de manera significativa a la transformación de imaginarios, el fortalecimiento del tejido social y la corresponsabilidad para la construcción y/o reconfiguración de los proyectos de vida de las ciudadanas y los ciudadanos del servicio con sus redes de apoyo.

El enfoque de desarrollo humano y capacidades, impulsado principalmente por el economista y filósofo Amartya Sen, representa un cambio paradigmático en la forma de entender el desarrollo. En lugar de centrarse únicamente en el crecimiento económico, este enfoque pone el foco en la expansión de las libertades y capacidades de las personas para llevar una vida plena y valiosa.

1. Preparación del Taller:

- **Investigación y adaptación:**
  - Investiga a fondo la geografía, historia, cultura, biodiversidad y problemáticas de la región Caribe.
  - Adapta el contenido del taller al nivel de conocimiento y a los intereses de los ciudadanos participantes de la finca JIRETH Ricaurte, buscando puntos de conexión y comparación.
  - Interactuar con los participantes que son de esta zona geográfica para que nos cuenten de viva voz, sobre la región caribe.
  - Elige un lugar accesible y cómodo para los participantes en Ricaurte.
  - Define la duración del taller y elabora un cronograma detallado.

2. Desarrollo del Taller:

- **Introducción (10 minutos):**
  - Presentación del taller y sus objetivos.
  - Ubicación geográfica de la región Caribe y sus departamentos.
  - Importancia de la región Caribe para Colombia.
- **Geografía y Biodiversidad (20 minutos):**
  - Características del relieve, clima y cuerpos de agua de la región.
  - Ecosistemas representativos: manglares, arrecifes de coral, selvas secas, etc.
  - Fauna y flora emblemáticas.

- **Cultura e Historia (15 minutos):**
- Pueblos indígenas y su legado.
- Influencia de la colonización española y africana.
- Música, danza y literatura caribeñas.
- Gastronomía típica.
- **Actividades Prácticas (30 minutos):**
- Elaboración de un mapa participativo de la región Caribe, destacando sus principales atractivos.
- Taller de música o danza caribeña.
- Degustación de platos típicos (opcional).
- Elaboración de artesanías.

- **Cierre (10 minutos):**
  - Resumen de los principales aprendizajes del taller.
  - Evaluación del taller y retroalimentación de los ciudadanos.

3. Consideraciones Adicionales:

- Utiliza un lenguaje claro y sencillo, adaptado al público objetivo.
- Fomenta la participación y el diálogo abierto.
- Utiliza recursos visuales y auditivos atractivos y didácticos.
- Promueve el respeto y la valoración de la diversidad cultural.

.

TEMAS:

1. Ubicación de la zona caribe en el mapa de Colombia
   Características geográficas, relieve, clima tropical.
   Cuerpos de agua.
   Ecosistemas.
2. Folclor; música, cumbia, vallenato, mapalé.
   Danzas; bailes tradicionales
   Gastronomía; platos típicos: arroz con coco, sancocho de pescado, arepa de huevo, etc.
3. Economía y Sociedad
   Actividades económicas
   Turismo.
   Agricultura
   pesca

La Región Caribe colombiana, situada en el extremo norte del país, es un mosaico de contrastes geográficos, culturales y económicos. Bañada por las cálidas aguas del mar Caribe, esta región se extiende desde el golfo de Urabá hasta la península de La Guajira, abarcando siete departamentos: Atlántico, Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena y Sucre.

Geografía y Clima:

La geografía de la Región Caribe es diversa, con extensas llanuras costeras, ciénagas, ríos caudalosos como el Magdalena y el Sinú, y la imponente Sierra Nevada de Santa Marta, que alberga los picos más altos de Colombia. El clima es predominantemente cálido y tropical, con una marcada temporada seca y otra de lluvias.

Cultura:

La Región Caribe es un crisol de culturas, resultado de la fusión de influencias indígenas, africanas y europeas. Esta diversidad se manifiesta en su rica tradición musical, con géneros como la cumbia, el vallenato y el porro; en sus coloridas festividades, como el Carnaval de Barranquilla, declarado Patrimonio de la Humanidad; y en su variada gastronomía, que incluye platos como el arroz de coco, el sancocho de pescado y la arepa de huevo.

Economía:

La economía de la región se basa en diversos sectores. El turismo es un pilar fundamental, atrayendo visitantes a ciudades como Cartagena, Santa Marta y Barranquilla, así como a sus hermosas playas y parques naturales. La agricultura también es importante, con cultivos de banano, algodón, arroz y palma de aceite. La

ganadería y la pesca son actividades tradicionales, y la región cuenta con importantes puertos marítimos que impulsan el comercio internacional.

Desafíos:

A pesar de su riqueza cultural y natural, la Región Caribe enfrenta desafíos significativos. La desigualdad social, la pobreza y la falta de acceso a servicios básicos son problemas persistentes. El cambio climático también representa una amenaza, con el aumento del nivel del mar y la erosión costera que afectan a las comunidades costeras. Además, la región ha sido históricamente afectada por el conflicto armado y la violencia.

Potencial:

A pesar de los desafíos, la Región Caribe tiene un enorme potencial de desarrollo. Su ubicación estratégica, su riqueza cultural y natural, y su gente emprendedora son activos importantes. Con una gestión adecuada, la región puede superar sus desafíos y construir un futuro próspero y sostenible.

Fuente de consulta://https://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_Caribe_(Colombia)

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Televisor
- Carteleras
- Material para actividades prácticas (papel, marcadores, resaltadores, fichas, colores)

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional de Terapia ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos: impacto positivo en los ciudadanos, adquirieron nuevos conceptos de lo grande que es nuestro país, que hay más zonas que algunos desconocían, conocieron donde están ubicados espacialmente la región Caribe, su características físicas, clima, relieve, topografía, folclore y principales actividades productivas.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 15
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres:13
N.º total población LGBTI:1

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Actividad Económica Región Caribe
Línea de atención: Línea 2: Habilidades y Capacidades
FECHA: 13/03/2025



