**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas
**Línea de atención 2**: Mantenimiento de habilidades y capacidades
**FECHA:** 13/03/2025
**Actividad transversal.**






**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas
**Línea de atención 2**: Mantenimiento de habilidades y capacidades
**FECHA:** 14/03/2025
**Actividad transversal.**






| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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: Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas - Actividad Transversal | 4. Fecha: 11/03/2025 | 5. Hora: 8:30:00 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 VÍNCULO | | |
| 1 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 65499151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 79654607 | Kenny Gerardo Mesa Sierra | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 79636121 | Oscar Francisco Cortes Lozano | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 79636685 | Edgar Cardenas Sanchez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 6 | CC | 79883764 | Luis Felipe Rodrguez Nizo | 45 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 7 | CC | 79206457 | Alejandro Tarquino Benavides | 55 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 1136912845 | Nelson Cardenas Bohorquez | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 51690865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 80015939 | Jose Daniel Garzon Arias | 44 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 16135114 | Jose Mazo Carmona | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 79630019 | John Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 13 | CC | 79328604 | William Arturo Lagos Molina | 63 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 79415338 | Diego Fernando Nieto Cabrejo | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 15 | CC | 11345267 | Gonzalo Pinzón Duran | 56 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 16 | CC | 1024547381 | Ivan Gerardo Garay Garay | 41 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 17 | CC | 1014239879 | Holman Arley Angarita Silva | 32 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Angie Nataly Baez Vargas | 14. Cargo o rol del responsable: Ponderable | 15. Firma del responsable de la actividad: NatalyBaezVargas

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

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: Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas - Actividad Transversal
4. Fecha: 12/03/2025
5. Hora: 8:30:00 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 | 4228646 | Blas Romero Casas | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 79734087 | Ruben Dario Velez Tellez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 79654607 | Kenny Gerardo Mesa Sierra | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 1014239879 | Holman Arley Angarita Silva | 32 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 18504134 | Luis Alfonso Mendoza Marin | 61 | 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 | 19499773 | Wilson Camargo Garcia | 63 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 19344476 | Felipe Santiago Guevara | 68 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 79630019 | Jhon Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 79636121 | Oscar Francisco Cortes lozano | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 79946783 | Luis Felipe Reina Gonzalez | 54 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 13 | CC | 51690865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 79415338 | Diego Fernando Nieto Cabrejo | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 15 | CC | 94395475 | Samuel David Alvarez Velasquez | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 16 | CC | 13450660 | Guillermo Buitrago Martinez | 72 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 17 | CC | 80015939 | Jose Daniel Garzon Arias | 44 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 18 | CC | 1013607890 | Jose Francisco Piñeros Quintero | 35 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Argie Nataly Barón Vargas

14. Cargo o rol del responsable: Profesional

15. Firma del responsable de la actividad: NatalyBaronVargas

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

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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:Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas - Actividad Transversal | | 4. Fecha: | 13/03/2025 | 5. Hora: 8:30:00 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 | 1013599553 | David Leonardo Duque Rodriguez | 36 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 79734087 | Ruben Dario Velez Tellez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 79908213 | Luis Acosta Velez | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 19231517 | Luis Octavio Hernández | 71 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 79388408 | William de Jesus Garcia Correa | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 6 | CC | 19344476 | Felipe Santiago Guevara | 68 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 7 | CC | 1099213477 | Daniela Fernanda Velandia Cruz | 30 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 1003238457 | Ivan Jesus Bolaño de la Hoz | 31 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Angie Nataly Baron Vargas

14. Cargo o rol del responsable: Contratista

15. Firma del responsable de la actividad: Nataly Baron Vargas

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<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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: Sostenibilidad y Belleza en la Siembra de Plantas - Actividad Transversal | | 4. Fecha: | 14/03/2025 | 5. Hora: 8:30:00 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 | 1022989537 | Julian Andrés Barreto Cartagena | 38 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 51690865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 79415338 | Diego Fernando Nieto Cabrejo | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 16135114 | Jose Mazo Carmona | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 18504134 | Luis Alfonso Mendoza Marin | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 6 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 7 | CC | 65499151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 79630019 | John Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 94395475 | Samuel David Alvarez Velasquez | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 1014239879 | Holman Arley Angarita Silva | 32 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 80363891 | Joselito Caicedo Rozo | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 79357423 | Jorge Eliecer Ariza Gonzalez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 13 | CC | 19382198 | Julio Alberto Suarez Castillo | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 79621586 | Andres Hernandez Parra | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Angie Nataly Baron Vargas

14. Cargo o rol del responsable: Practicante

15. Firma del responsable de la actividad: NatalyBaronVargas

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<br>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-129<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:**<br>Vientos de un mundo mejor | **FECHA:**<br>15/03/2025 | **HORA:**<br>INICIO: 8:30 am<br>FINAL: 10:00am |
|---|---|---|
| **ÁREA: PSICOLOGIA** | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Monica Julieth Pulecio Sanchez |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa- Rumba y energía (Ponderable)
**Actividad Transversal.**

**OBJETIVO GENERAL:**
Favorecer el bienestar físico, emocional y social de los ciudadanos a través de la rumba terapia, utilizando el baile como una herramienta para mejorar la movilidad, la coordinación, la expresión emocional y la socialización entre los ciudadanos y ciudadanas en un ambiente dinámico y motivador.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Mejorar la movilidad articular, flexibilidad y coordinación a través de movimientos rítmicos.
- Fomentar la rapidez de respuesta y la toma de decisiones a través de cambios de pasos y direcciones.
- Promover la expresión emocional y la reducción del estrés a través del movimiento y la música.

**METODOLOGÍA:**
Se desarrollará la actividad de acuerdo a la Línea 1. Atención social integral, en esta línea de atención apunta a desarrollar habilidades individuales 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, se realizará por medio de la metodología lúdico-pedagógica con el fin de promover el ejercicio cardiovascular, la coordinación y la socialización.

**Adecuación:** Se convocará a los ciudadanos y las ciudadanas para que se concentre en el espacio destinado para dar inicio a la actividad.

- **Primer momento**: Se brindará un cordial saludo a los ciudadanos y ciudadanas, notificando el objetivo de la actividad.
- **Segundo momento**: Saludo y breve explicación sobre la rumba terapia, ejercicios de respiración y estiramiento para preparar el cuerpo, posterior a ello se sugiere realizar movimientos suaves al ritmo de una música relajante.
- **Tercer momento**: Calentamiento con movimientos básicos, pasos básicos de salsa, merengue y cumbia, se enseñan pasos sencillos combinados en una secuencia, se utiliza una canción animada y se repite varias veces hasta que el grupo se sienta cómodo, por consiguiente, se realiza un "Baile por indicaciones": el facilitador cambia la velocidad o introduce nuevos movimientos de forma improvisada, así mismo, se fomenta la risa y la espontaneidad para liberar tensiones.
- **Cuarto momento:** para finalizar el ejercicio se realizan ejercicios de respiraciones profundas con estiramientos suaves y se brinda un espacio de reflexión grupal sobre cómo se sintieron durante la actividad.
- **Quinto momento:** Se finalizará la actividad agradeciendo la asistencia a los ciudadanos y las ciudadanas, solicitando dejar el lugar en adecuadas condiciones.

**TEMAS:**
La movilidad articular es la capacidad para mover una articulación en una determinada dirección a través de su rango de movimiento (ROM). Se mide en grados y sus límites son las estructuras óseas o cartilaginosas, la fascia o bien la propia masa corporal.

La movilidad articular, la fuerza, la resistencia y la velocidad son las capacidades físicas básicas que determinan el rendimiento de la persona.

Es tan importante como la nutrición y el entrenamiento, pero a menudo olvidada por muchos entrenadores y atletas que, de forma errónea, fortalecen determinadas zonas del cuerpo con ejercicios específicos, pero no mejoran la posición con ejercicios de movilidad. Por ejemplo, para recuperarnos de una lesión de hombro en el manguito rotador y prevenirla en el futuro pasamos mucho tiempo fortaleciendo el manguito rotador, pero no movilizando la articulación del hombro. La mayoría de lesiones en el hombro no ocurren por debilidad del manguito rotador sino por una posición de la escápula incorrecta.

La movilidad permite acondicionar las cadenas musculares y las articulaciones para soportar grandes cargas de fuerza y movimientos potentes o repetitivos reduciendo el riesgo de lesión. Una buena movilidad no es incompatible con una buena estabilidad articular ni con la fuerza muscular.

**¿Entonces, cómo se puede mejorar la movilidad articular?**

En primer lugar, hay que destacar que la movilidad articular depende fundamentalmente de tres factores: la estructura del aparato locomotor, la fuerza muscular y la fascia. Como la estructura ósea no se puede modificar, el entrenamiento de la movilidad se centrará en el trabajo de fuerza de los músculos (que son los encargados de controlar y mover las articulaciones) y el mantenimiento de la fascia.

El objetivo es corregir los desequilibrios musculares y fasciales para mejorar la función muscular y eliminar cualquier posible dolencia o incapacidad. Cuando la fascia se encuentra en perfecto estado y los músculos son capaces de contraerse en su rango de movimiento contráctil, la movilidad articular mejora.

Hay que tener en cuenta que la movilidad articular mejora cuando se realiza un ejercicio en el rango de movimiento completo y cuando hay resistencia en los límites de la posición de estiramiento del músculo. Siempre con control activo, de forma consciente en la parte concéntrica (cuando vences la resistencia) y frenando la resistencia (trabajo excéntrico) hasta el máximo rango posible sin comprometer la articulación en ningún momento.

El ejercicio de fuerza que involucre «estiramiento» mejorará la movilidad articular. El ejercicio que no involucre «estiramiento» no mejorará (o mantendrá) la movilidad articular.

**¿Por qué la movilidad articular es tan importante?**

Cuando una articulación no alcanza el mayor rango de movimiento durante bastante tiempo el cuerpo se adapta perdiendo movilidad. Por ello, es aconsejable la educación regular de la movilidad durante la infancia y el entrenamiento durante la tercera edad.

Para ejecutar un movimiento funcional con la técnica correcta se requiere una movilidad adecuada.

Con la movilidad adecuada en las articulaciones se disminuye drásticamente el riesgo de lesiones. La mayoría de las lesiones se producen porque hacemos movimientos bruscos a lo largo de las articulaciones de manera incorrecta debido a la falta de movilidad articular.

Fuente de consulta:

Qué es la movilidad articular

**RECURSOS:**

**Físicos:**

- Sillas
- Bafle
- Televisor
- Listado de asistencia
- Esfero

**Humanos:**

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional
- Promotor

**RESULTADOS:**

**Cualitativos**: Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció que algunos ciudadanos y ciudadanas presentaron resistencia inicial para integrarse al ejercicio, así como dificultades para ejecutar la mayoría de las instrucciones brindadas por el dinamizador. Sin embargo, a través de la connotación positiva y la motivación, se les ofrecieron opciones de participación adaptadas a sus necesidades físicas, lo que facilitó su involucramiento. A medida que avanzaba la actividad, se observó un cambio en el estado de ánimo de los participantes, pasando de la tensión inicial a una actitud más relajada y animada. Al finalizar, durante el espacio de reflexión, expresaron que la actividad les permitió desconectarse de sus preocupaciones diarias, sentirse más livianos emocionalmente y experimentar una sensación de felicidad y satisfacción.

Cuantitativos:

**N.º** total de participantes: 9

**N.º** total mujeres: 3

**N.º** total hombres: 6

**N.º** total población LGBTI: 0

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Monica Pleiro S.

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa- Rumba y energía (Ponderable)
**LINEA 1: ATENCIÓN SOCIAL INTEGRAL**
**FECHA:** 15/03/2025
**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: Taller de Terapia alternativa - "Rumba y energia" (Ponderable)

4. Fecha: 15/03/2025

5. Hora: 8:30:00 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 | 12254935 | Luis Alberto Garzon Sanchez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | No firma. | |
| 2 | CC | 79908213 | Luis Acosta Velez | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | No firma. | |
| 3 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Jesus C. | |
| 4 | CC | 51690865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Maria Cristina Lozano | |
| 5 | CC | 19382198 | Julio Alberto Suarez Castillo | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Julio B.C. | |
| 6 | CC | 51914536 | Sara Rincon Florez | 56 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | No firma. | |
| 7 | CC | 80244346 | Luis Alberto Pulido Junco | 42 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Luis P. | |
| 8 | CC | 1013593599 | Griselda Murillo Serrano | 40 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Griselda M. | |
| 9 | CC | 79630019 | John Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | John J Cañon | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Monica Polero S. 14. Cargo o rol del responsable: Psicologa. 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:** Vientos de un mundo mejor | | **FECHA:** 19/03/2025 | **HORA:** INICIO: 8:30 am FINAL: 10:00am |
|---|---|---|---|
| **ÁREA: PSICOLOGIA** | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Monica Julieth Pulecio Sanchez | |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de estimulación cognitiva – Percepción "Detectives sensoriales" (Ponderable) **Actividad Transversal.**

**OBJETIVO GENERAL:**
Promover el fortalecimiento de la percepción en los ciudadanos y ciudadanas a través de actividades que estimulen la discriminación auditiva, reconocimiento e interpretación de estímulos sensoriales, promoviendo una mayor atención al detalle, agudeza sensorial y procesamiento de la información en la vida cotidiana.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Desarrollar habilidades de discriminación auditiva a través de actividades estructuradas que permitan a los participantes identificar, comparar y diferenciar sonidos del entorno cotidiano.
- Incrementar la atención al detalle y la agudeza sensorial mediante dinámicas de observación activa y escucha focalizada, fortaleciendo la capacidad de detectar diferencias sutiles en los estímulos del entorno.
- Promover la aplicación de habilidades perceptivas en situaciones de la vida diaria, facilitando la toma de decisiones y la resolución de problemas a partir de una percepción más aguda y precisa.

**METODOLOGÍA:**
Se desarrollará la actividad de acuerdo a la Línea 1. Atención social integral, en esta línea de atención apunta a desarrollar habilidades individuales 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, se realizará por medio de la metodología lúdico-pedagógica, mediante ejercicios prácticos que involucren el uso de diversos sentidos, promoviendo una percepción más precisa y consciente.

**Adecuación:** Se convocará a los ciudadanos y las ciudadanas para que se concentre en el espacio destinado para dar inicio a la actividad.

- **Primer momento**: Se brindará un cordial saludo a los ciudadanos y ciudadanas, notificando el objetivo de la actividad y explicación breve sobre la importancia de la percepción sensorial y la discriminación auditiva en la vida cotidiana.
- **Segundo momento**: Se realizará una breve dinámica de reconocimiento de sonidos simples, se solicitará a los participantes que cierren los ojos y escuchen sonidos cotidianos, posterior a ello, se van a reproducir sonidos uno por uno, los participantes deben identificar y anotar o verbalizar qué creen que escucharon.
- **Tercer momento**: Posterior a ello, se divide a los participantes en parejas de forma aleatoria, a cada pareja se le asignará un objeto sonoro específico, uno de los integrantes será vendado y el otro tendrá el objeto sonoro, los participantes vendados serán ubicados en un extremo del espacio, los compañeros con el objeto sonoro se distribuirán por todo el espacio y producirán sonidos a intervalos regulares, los participantes vendados deberán guiarse únicamente por el sonido para encontrar a su pareja.
- **Cuarto momento:** Se brindará un espacio de reflexión y de expresión de ideas para conocer la percepción de los ciudadanos y ciudadanas durante la realización de la actividad.
- **Quinto momento:** Se finalizará la actividad agradeciendo la asistencia a los ciudadanos y las ciudadanas, solicitando dejar el lugar en adecuadas condiciones.

**TEMAS:**
Las buenas habilidades auditivas les permiten a las personas a distinguir entre diferentes tonos, volúmenes, ritmos y fuentes de sonidos y palabras, lo que tiene, entre otros, beneficios significativos para el aprendizaje de la lectura.

La percepción auditiva comienza antes del nacimiento, durante el desarrollo, el cerebro humano se convierte en un sistema altamente especializado para las funciones perceptivas, de memoria y semánticas necesarias para comprender y producir el lenguaje y disfrutar de la música. Los hitos de este desarrollo paso a paso tienen sus fundamentos en el desarrollo neuronal y están estrechamente relacionados con la exposición auditiva y las acciones comunicativas en la infancia.

¿Cuáles son los componentes de la percepción auditiva?
Los siguientes aspectos son todos importantes en la percepción auditiva precisa, en donde en cada una de ellas se pueden hacer ciertas actividades que se pueden realizar para ayudar al niño con alguna deficiencia en la audición:
Permite enfocarse en un sonido entre un fondo de otros sonidos, los niños necesitan esta habilidad para poder escuchar la voz de su maestro en un aula ruidosa.

- Reproduzca música de fondo, mientras le da a la persona diferentes instrucciones, vea si puede escuchar lo que está diciendo en contra de la música de fondo y use un tono de voz más suave para hacerlo más difícil.
- Susurrar instrucciones y ver si la persona puede lograr ejecutar las instrucciones correctamente.
- Grabar ruidos dentro y alrededor de la casa, reproduzca la grabación a la persona y pídale que identifique los sonidos, también puede reproducir música suave en el fondo para hacer que esta tarea sea más desafiante y pídale que adivine si el sonido está cerca o muy lejos.

Conciencia espacial auditiva:
Permite determinar la dirección desde donde proviene un sonido, por lo tanto, la fuente del sonido, esta habilidad permite a la persona escuchar sonidos en la secuencia correcta, es decir, «estado de ánimo» y no «fatalidad».
La percepción auditiva depende de nuestra alerta
El sonido, que se transforma en la oreja en una señal neuronal, se procesa en el cerebro en varios niveles diferentes:

- Un reflejo donde la llegada del mensaje nos hace saltar o girar la cabeza.
- La corteza auditiva donde se percibe el sonido.
- Otras áreas del cerebro, que permiten que la percepción se vuelva consciente, reconocen el sonido al compararlo con aquellos que han sido memorizados previamente y determinan una respuesta voluntaria apropiada.

Fuente de consulta:
Qué es la movilidad articular

**RECURSOS:**

**Físicos:**

- Sillas
- Bafle
- Televisor
- Listado de asistencia
- Esfero

**Humanos:**

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional
- Promotor

**RESULTADOS:**

**Cualitativos**: Durante la actividad de percepción auditiva se evidenciaron diversas respuestas por parte de los ciudadanos y ciudadanas la mayoría mostró interés y compromiso con la actividad, frente a los diferenciación y discriminación de los sonidos, presentando algunas dificultades para distinguir ciertos sonidos, especialmente aquellos con diferencias sutiles en frecuencia, así mismo, encontraron desafiante la discriminación de sonidos similares, requiriendo más repeticiones y apoyo adicional para mejorar su desempeño, algunos de los ciudadanos expresaron frustración ante las dificultades, pero mantuvieron la disposición para mejorar, además, se observó un aumento en la confianza a medida que avanzaba la sesión y los participantes obtenían retroalimentación positiva, al finalizar en el espacio de reflexiones los ciudadanos y ciudadanas lograron expresar sus opiniones de la actividad ya que refieren que resultó enriquecedora tanto para la evaluación de las habilidades auditivas como para la concientización de la percepción auditiva en la comunicación y el procesamiento de la información.
Cuantitativos:
**N.º** total de participantes: 23
**N.º** total mujeres: 2
**N.º** total hombres: 20
**N.º** total población LGBTI: 1

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Monica J. Puleio S.

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de estimulación cognitiva – Percepción "Detectives sensoriales"

**LINEA 1: ATENCIÓN SOCIAL INTEGRAL**

**FECHA:** 19/03/2025

**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: Taller de estimulación cognitiva – Percepción "Detectives sensoriales" (Ponderable)

4. Fecha: 19/03/2025

5. Hora: 8:30:00 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 | 79636685 | Edgar Cardenas Sanchez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 1.022.989.537 | Julian Andres Barreto Cartagena | 38 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 1.013.607.890 | Jose Francisco Piñeros Quintero | 35 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 19.383.985 | Manuel Vicente Rojas | 73 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 79.910.261 | John Alexander Sierra Carreño | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 6 | CC | 4.228.646 | Blas Romero Casas | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 7 | CC | 1.003.238.457 | Ivan de Jesus Bolaños de la Hoz | 31 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 11.345.267 | Gonzalo Pinzon Duran | 55 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 19.383.985 | Manuel Vicente Rojas | 73 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 79388408 | William de Jesus Garcia Correa | 58 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 13 | CC | 65499151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 79734087 | Ruben Dario Velez Tellez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 15 | CC | 79.630.019 | John Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 16 | CC | 79. 636.121 | Oscar Francisco Cortes Lozano | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 17 | CC | 79.357.423 | Jorge Eliecer Ariza Gonzalez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 18 | CC | 79206457 | Alejandro Tarquino Benavides | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 19 | CC | 79621586 | Andres Hernandez Parra | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 20 | CC | 19231517 | Luis Octavio Hernández | 71 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 21 | CC | 79654607 | Kenny Gerardo Mesa Sierra | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 22 | CC | 1013593599 | Griselda Murillo Serrano | 40 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 23 | CC | 79667039 | Martin Alonso Garzon Umaña | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Monica I. Poleo S. 14. Cargo o rol del responsable: Psicologa 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:** Vientos de un mundo mejor | **FECHA:** 19,21, /03/2025 | **HORA:** **INICIO**: 8:30 am **FINAL**: 10:00 am |
|---|---|---|
| **ÁREA:** Taller agrícola (Ponderable) | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Angie Nataly Barón Vargas |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales – Actividad Transversal

**OBJETIVO GENERAL:**

- Promover el embellecimiento de espacios mediante la siembra y cuidado de plantas ornamentales, destacando su impacto positivo en la estética y el bienestar ambiental, así como proporcionando conocimientos prácticos para su selección, cultivo y mantenimiento adecuado.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Fomentar el conocimiento sobre técnicas de siembra, riego y mantenimiento de plantas ornamentales para asegurar su correcto desarrollo y salud.
- Sensibilizar sobre los beneficios estéticos y ambientales de incorporar plantas ornamentales en jardines, y espacios urbanos.
- Promover la sostenibilidad mediante el uso de plantas autóctonas y adaptadas al entorno local, contribuyendo a la preservación del medio ambiente.
- Desarrollar y mantener un programa de mantenimiento para las plantas ornamentales sembradas, garantizando su crecimiento y cuidado adecuado.

**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 invita cordialmente a todos los miembros de la comunidad del servicio de alta dependencia Vientos de un Mundo Mejor a participar activamente en el taller sobre embellecimiento de espacios mediante la siembra de plantas ornamentales. Este taller tiene como objetivo fortalecer el trabajo en equipo, fomentar el sentido de pertenencia y contribuir al cuidado y embellecimiento de la unidad operativa.
- **Primer momento:** Durante la actividad inicial, se llevó a cabo una jornada de siembra en la que los ciudadanos, trabajaron de manera conjunta en la plantación de diversas especies ornamentales. Cada miembro asumió un rol fundamental en el proceso, ya sea en la preparación del terreno, la siembra o el cuidado posterior de las plantas. Esta experiencia permitió a los ciudadanos comprender la importancia de la colaboración y cómo, a través del trabajo en equipo, se puede transformar un espacio común en un lugar más acogedor y armónico.
- **Segundo momento:** En esta fase, se proporcionó a los participantes información valiosa sobre los beneficios de las plantas ornamentales, no solo desde el punto de vista estético, sino también en relación con la mejora del ambiente y la calidad de vida de la comunidad. A medida que avanzaba el proyecto, se fortaleció el sentido de pertenencia de cada individuo hacia el espacio, convirtiéndolos en guardianes activos del entorno embellecido. La acción colectiva generó un ambiente de cohesión, unidad y compromiso con el cuidado de las plantas, reafirmando la importancia de trabajar juntos para lograr objetivos comunes y cuidar lo que nos pertenece a todos.
- **Tercer momento:** En esta etapa final, se realizó una jornada de seguimiento y mantenimiento, donde los ciudadanos se reunieron nuevamente para evaluar el crecimiento de las plantas y reforzar los cuidados necesarios para su desarrollo óptimo. Durante esta actividad, se compartieron consejos prácticos sobre el riego adecuado, la poda y el control de plagas, asegurando así la longevidad de las plantas ornamentales. Además, se aprovechó la ocasión para reconocer el esfuerzo colectivo de todos los participantes, fortaleciendo aún más el sentido de comunidad y la responsabilidad compartida. Esta fase consolidó el proyecto como un legado conjunto, donde cada ciudadano, como parte activa, se comprometió a preservar y embellecer el entorno para las futuras generaciones.

**Beneficios de los Ejercicios Sensoriales con Caballos para el Bienestar Emocional y la Conexión Personal**

- **Primer momento:** Los ciudadanos pudieron acariciar distintas partes del caballo, como su cuerpo, melena y cuello, lo que fomentó la calma y redujo el estrés. Esta interacción física fortaleció la conexión emocional con el animal, creando un ambiente de confianza y seguridad. Además, permitió liberar tensiones y promover un estado de relajación y bienestar emocional.
- **Segundo momento:** Los ciudadanos caminaron junto al caballo, sincronizando su ritmo, lo que promovió unión y estabilidad. Esta experiencia sanadora les permitió conectarse con el presente y reducir la inseguridad. Caminar juntos reforzó el sentido de pertenencia y la capacidad de trabajar en equipo, fortaleciendo la confianza en sí mismos y en los demás.
- **Tercer momento:** Durante la actividad, los participantes se enfocaron en los sonidos del caballo, como sus resoplidos y pasos, lo que resultó en un efecto relajante. Este ejercicio sensorial redujo la ansiedad, mejoró la concentración y promovió la paz mental, al estar en un entorno natural que fomentó la atención plena y redujo el estrés acumulado.
- **Cuarto momento:** Para los ciudadanos que se sintieron cómodos montando al caballo, esta actividad les permitió trabajar la confianza, el equilibrio y el control. Bajo supervisión, experimentaron el liderazgo del animal, lo que fortaleció su autoestima y superó miedos, incrementando su confianza. Montar al caballo mejoró la coordinación y ayudó a gestionar emociones, contribuyendo a su proceso de reintegración y sanación.

**Quinto momento:** Al finalizar la actividad, los participantes se despidieron de los caballos de manera tranquila y respetuosa, reflexionando sobre la conexión emocional establecida. Este cierre les permitió integrar la experiencia, dejar atrás tensiones y llevar consigo una sensación de paz y satisfacción, favoreciendo su estabilidad emocional y fortaleciendo su autocuidado.

**TEMAS: El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales – Actividad Transversal**
**Fuente de consulta:**

**Paisajismo urbano y jardinería, el arte de recuperar la belleza de la naturaleza**

El paisajismo o la arquitectura del paisaje se ha consolidado como una de las profesiones más necesarias de la contemporaneidad, aunque su origen puede remontarse a los inicios de la civilización, desde la revolución industrial a la actualidad y producto de los conflictos que ha representado el concepto de desarrollo humano en detrimento de la naturaleza, su perspectiva y sensibilidad ecológica son hoy una imperiosa necesidad.

**¿Qué es paisajismo?**

Se trata de una disciplina que combina conocimientos de arte, ciencia y diseño para aplicarlos en el desarrollo y la conservación de entornos naturales, ya sean rurales o urbanos. El paisajismo se practica desde hace siglos alrededor de todo el mundo, tanto con fines ornamentales como funcionales, refiere a toda actividad que, utilizando plantas y recursos naturales como materia prima, modifica las características visibles, físicas y anímicas de espacios exteriores, comúnmente parques y jardines a pequeña y gran escala, en tal sentido, el paisajismo requiere conocimientos específicos en arquitectura, horticultura, diseño artístico, sociología, ecología y agronomía. La confluencia de todos estos saberes desemboca en una práctica integral que tiene como objetivo embellecer y dar funcionalidad al espacio mediante la naturaleza, sin provocar impactos medioambientales, propiciando estilos de vida más conscientes y saludables, para este fin, la actividad implica la transformación del ambiente a partir del trabajo sobre tres grandes elementos: **Elementos vivos:** Tales como la flora y fauna. Comúnmente referido como jardinería e implicando el arte de cultivar plantas para crear belleza dentro del paisaje. **Elementos naturales:** Como, por ejemplo, accidentes geográficos (como colinas o acantilados), los cuerpos de agua, la forma y la elevación del terreno. También se utilizan materiales con sus terminaciones naturales, como mármoles, granitos, madera, entre otros. **Elementos abstractos:** Como pueden ser el clima y las condiciones lumínicas. En este pilar se suele incluir también el factor humano, que abarca las producciones constructivas y culturales.

**¿Qué estudia el paisajismo?**

Estrechamente relacionado con el diseño, la arquitectura, el arte y la ecología, el paisajismo estudia los entornos naturales, la gestión del paisaje y las formas en las que estos hábitats se relacionan, influyendo significativamente en la vida de las personas.

**¿Qué es la jardinería?**

La jardinería es el arte, técnica y práctica de cultivar los jardines. Consiste en cultivar, tanto en un espacio abierto como cerrado (canteros), flores, árboles, hortalizas, o verduras (huertos), ya sea por estética, por gusto o para la alimentación, y en cuya consecución el objetivo económico es algo secundario.

El término "jardín", conocido desde el siglo XII, parece provenir del compuesto latino-germánico hortus gardinus que significa, literalmente, "jardín rodeado de una valla", del latín hortus, jardín fráncico, o gart o gardo "cerrado", como si el jardín tuviera que defenderse contra los animales e incluso de los ladrones.

La jardinería puede considerarse como expresiones estéticas de la belleza a través del arte y la naturaleza, una muestra de gusto o estilo en la vida civilizada, una expresión de la filosofía de un individuo o cultura, y en ocasiones como una muestra de estatus privado u orgullo nacional, en privado, y paisajes públicos

**Definición**

El término "jardinería" se conoce desde finales del siglo XIII (con él se designaba el conjunto de los jardines). Pero adquiere su rango de nobleza con el célebre tratado publicado por vez primera en 1709 titulado "Teoría

y Práctica de la Jardinería", de Dézallier d'Argenville, abogado y secretario del rey, gran amante de los jardines. Hizo una síntesis de los conocimientos del Gran Siglo para el arte de los jardines y para las técnicas hortícolas. Por otra parte, Olivier de Serres, agrónomo, escribió en 1599 «El Teatro de la Agricultura y Cuidado de los Campos» detallando todo lo que se necesita para cuidar, enriquecer y embellecer la casa rústica. Se trata, indudablemente, de un manual agrícola en el que se explica la manera de gestionar una propiedad rural (la propiedad de O. de Serres era de 150 ha.) y en el que la finalidad económica primaba sobre el hecho estético y el placer, pero la obra contiene un capítulo titulado «La Jardinería», con unos subtítulos: «Para tener Hierbas y Frutos: las Hierbas y flores olorosas: las Hierbas medicinales: los Frutos de los Árboles: el Azafrán, el Lino, el Cáñamo, la Granza, los Cardos, los Rozeaux y, además: la Manera de hacer las Conservas para la conservación de los frutos en general».El término jardinería se usa, especialmente, para el uso, goce y consumición de los particulares mientras que el término horticultura designa la actividad profesional dedicada a la producción de frutos, flores, legumbres y otros productos vegetales. Sus principales denominaciones son: la horticultura para las legumbres, fruticultura para los frutos, floricultura para las flores y arboricultura para los árboles y arbustos. Pese a todo, puede ser utilizado para actividades de tipo lucrativo, si la producción no es muy importante, por ejemplo, cuando un horticultor vende, directamente, en un mercado. Esta situación es corriente en países donde los mercados continúan abasteciéndose por medio de pequeños productores que podrían denominarse "jardineros". La diferencia entre la jardinería y la horticultura es una diferencia de valores y de medios: la jardinería puede ser un entretenimiento o un medio para complementar los ingresos, mientras que la agricultura o la horticultura se inscriben en los grandes circuitos económicos, con grandes superficies, cantidades y prácticas bien diferentes. La jardinería requiere, casi siempre, la mano de obra y utiliza poco capital y medios mecánicos, son típicos algunos útiles: una pala, un rastrillo, una cesta, una regadera, una carretilla. En comparación, la agricultura se sirve de tractores, segadoras, fertilizantes químicos, sistemas de irrigación, etc. La jardinería está asociada, generalmente, al cuidado de un jardín, no solo a su creación. Se habla de paisajismo, o de arquitectura de jardín, cuando se trata del arte de pensar o crear un jardín. Es preciso recordar que este término no existía en la época de André Le Nôtre, no se hablaba de paisajismo se utilizaba solo el término de jardinismo. Por último, es interesante constatar que, un determinado grupo de paisajistas contemporáneos prefieren el término "jardinero-paisajista". El más conocido es Gilles Clément, autor del Jardín Planetario. Esto denota, evidentemente, una determinada filosofía con respecto a la naturaleza, respeto a sus ritmos, y la economía de medios, de energías y recursos que caracterizan a la jardinería: el jardinero ¿no es el que hace suya la divisa Semper festina lente (crece lentamente)?

**¿Qué son las semillas?**

Las semillas son la parte del fruto (también llamada pepita) que dan origen a una nueva planta. Al crecer, una semilla produce una planta adulta igual a la que le dio su origen, La siembra es aquella actividad en la cual se ponen semillas en la tierra para que estas germinen, es decir, empiecen a crecer y a desarrollarse. Este proceso biológico ocurre porque las semillas albergan el embrión que dará origen a la nueva planta. Hay varios tipos de semillas que se pueden utilizar, todo depende de la finalidad de la siembra. Hay semillas de: hortalizas, hierbas, flores, frutas y por supuesto, semillas de árboles. Si bien con la siembra se da inicio a procesos agrícolas, de forestación y reforestación, para que esta sea efectiva y exitosa hay varios elementos que previamente se deben tener en cuenta como: la época del año, la calidad de las semillas, las condiciones climáticas, las características del suelo y la preparación de la tierra. En general se requiere una temperatura moderada, un suelo fértil o abonado, no erosionado, y libre de plagas. Se recomienda que donde se lleve a cabo la siembra del árbol sea amplio para que pueda desarrollarse normalmente y que su crecimiento no afecte estructuras cercanas u otras plantas., además de obtener cosechas que aseguren una soberanía alimentaria, sembrar árboles es fundamental porque estos extraordinarios seres vivos liberan oxígeno y absorben dióxido de carbono, lo que resulta esencial para enfrentar los desafíos del cambio climático, por otra parte, son el hábitat de muchas especies de fauna que lo encuentran como refugio. Gracias a sus raíces fijadas en el subsuelo retienen la tierra y ayudan a disminuir la erosión ocasionada por corrientes de viento y agua. Sembrar es también un acto de responsabilidad y cuidado, lo que implica hacerle seguimiento y mantenimiento a lo sembrado. Es importante que cada vez más personas se sumen a labores de siembra, pues es un compromiso que trae muchas recompensas o beneficios tanto para el sembrador como para la sociedad y el entorno

**La biodiversidad**

Tras los estragos que la era postindustrial ha causado en la naturaleza, los movimientos político-ecologistas y sus derivados, han ejercido su influencia sobre el campo de la jardinería (también sobre la arquitectura y la vida en general). Así han nacido los jardines silvestres (o jardines naturales), de modo que las plantas ornamentales y los frutos se cultivan junto con las especies nativas. Las especies cultivadas se incluyen en una especie de ecología natural preexistente, no perturbándola, todo lo contrario, favoreciéndose con el proceso de la jardinería. Como en otras formas de jardinería, estos jardines juegan un papel central decidiendo lo que es correcto, sin otras coacciones. Los jardines silvestres son, por definición, ejemplo de una jardinería que sabe administrar los recursos del agua, dado que las especies naturales presentes en una ecorregión o en un microclima se adaptan por sí mismas a los recursos locales. El césped, más que el jardín, es un punto importante en la planificación urbana, puesto que establece el derecho a la existencia de la naturaleza silvestre, antes que la naturaleza dominante. Para algunos, el derecho a aceptar en los jardines toda clase de especies, incluso las nocivas o alérgicas, representa un derecho de expresión.

**Beneficios y funciones de la Equinoterapia**

La equinoterapia es una herramienta terapéutica que puede tratar muchas enfermedades físicas y psicológicas. Se trata de un soporte sanitario que cada vez más es reconocido en el tratamiento de personas con discapacidades. Por ello, su crecimiento a nivel mundial es constante gracias a que sus resultados positivos se pueden obtener en un corto plazo. ¿Te gustaría saber cómo se realiza este tratamiento y en qué patologías se puede aplicar? No te pierdas nuestro blog, te lo contamos todo a continuación.

**Origen de la terapia con caballos**

Si buscamos las primeras referencias del uso de caballos como tratamiento terapéutico, tenemos que remontarnos a la época griega. Los griegos ya tenían la idea de que montar estos animales curaba y prevenía algunas dolencias. Con el paso de los años, podemos encontrar decenas de autores que hablan sobre las mejoras que conlleva la actividad ecuestre, aun así, la equinoterapia como tal nació en México, de la mano de un preparador físico llamado Rogelio Hernández Huerta, en 1969. Empezó formando grupos de personas con discapacidades y trabajándolas a partir de sus conocimientos en la materia. Ahora bien, las metodologías que llevaba a cabo en aquel entonces no son las mismas que las que se practican en la actual gimnasia ecuestre.

Fundamentos científicos de la terapia ecuestre. A partir de ciertas investigaciones por todo el mundo se han descubierto una serie de factores que fundamentan la equinoterapia como recursos sanador de problemas físicos y psicológicos. A continuación, te presentamos en qué consisten.

https://fa.ort.edu.uy/blog/paisajismo-urbano-jardineria
https://es.wikipedia.org/wiki/Jardiner%C3%ADa https://cienciasdeportivas.com/equinoterapia-beneficios-fundamentos-modalidades/





**RECURSOS:**

**Físicos**

- Listado de asistencia
- Palas
- Picas
- Tierra abonada
- Plantas ornamentales
- Caballos
- Zanahorias

**Humanos**

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeros

**RESULTADOS:**

**Cualitativos**:

**Miércoles 19/03/2025:**

- Los ciudadanos del grupo de referencia 1 se unieron en un esfuerzo colectivo para embellecer su entorno, sembrando una variedad de plantas ornamentales en puntos estratégicos de la comunidad. La elección de especies como heliconias, veraneras, ginger y anturios flor blanca, calamdium o corazón herido no solo respondió a criterios estéticos, sino también a la necesidad de crear espacios más frescos y armoniosos que favorecieran un ambiente saludable. Al participar en esta actividad, cada miembro asumió un rol activo en el cuidado y mantenimiento de las plantas, lo que fortaleció los vínculos entre los participantes y les permitió vivir una experiencia de conexión con la naturaleza.
- Este proyecto no solo transformó visualmente los espacios de la unidad operativa, sino que también contribuyó a fortalecer el sentido de pertenencia de los ciudadanos. Al trabajar juntos en la siembra y

el cuidado de las plantas, se generó un sentimiento de comunidad que trascendió más allá de la actividad misma. Los ciudadanos se convirtieron en guardianes de su propio entorno, demostrando que el trabajo en equipo y el respeto por la naturaleza son fundamentales para crear un espacio común más armonioso y enriquecedor para todos.

- A través de esta iniciativa, los ciudadanos no solo tuvieron la oportunidad de embellecer su entorno, sino también de redescubrir el valor del trabajo colaborativo. Cada etapa del proyecto, desde la siembra hasta el mantenimiento de las plantas, fue una oportunidad para aprender juntos, compartir conocimientos y fortalecer los lazos comunitarios. La experiencia de trabajar en equipo, con un objetivo común, permitió que los participantes se sintieran más conectados entre sí y con su espacio. Además, el cuidado de las plantas se convirtió en una actividad que fomentó la paciencia y el compromiso, ya que todos se dieron cuenta de que el bienestar del entorno dependía del esfuerzo y la dedicación de cada uno.
- La siembra de plantas ornamentales no solo contribuyó a mejorar la estética del lugar, sino que también generó un ambiente más relajante y saludable, favoreciendo la calidad de vida de la comunidad. La diversidad de especies elegidas no solo aportó belleza, sino también un equilibrio ecológico al entorno. Este proyecto reflejó cómo las pequeñas acciones colectivas pueden tener un gran impacto, no solo en el espacio físico, sino también en el fortalecimiento de una identidad comunitaria compartida.

**Viernes 21/03/2025:**

- La clase de equinoterapia con los ciudadanos del grupo de referencia 3 permitió, establecer una relación de confianza con los caballos, lo que les brindó una sensación de seguridad y tranquilidad. Esta interacción ayudó a reducir niveles de estrés y ansiedad, proporcionando un espacio para la relajación y el bienestar emocional de los ciudadanos.
- A lo largo de la sesión, los ciudadanos trabajaron en su confianza al caminar junto al caballo y, en algunos casos, al montar. Este proceso les permitió superar miedos y establecer una mayor conexión con su propio cuerpo, promoviendo la autorregulación emocional y física. La experiencia también fortaleció la autoestima de los participantes, al enfrentar desafíos de forma controlada y con el apoyo del animal.
- La actividad de equinoterapia no solo involucró la interacción individual con el caballo, sino también la participación grupal. Los ciudadanos tuvieron que sincronizarse y coordinarse, favoreciendo la cooperación y el sentido de pertenencia a un grupo. Esta actividad permitió que los ciudadanos desarrollaran empatía tanto con los caballos como con sus compañeros, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo.
- Durante la clase de equinoterapia, los ejercicios de estiramiento a caballo y las actividades de montar ayudaron a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación motora de los participantes. La movilidad y el control de sus propios cuerpos se vieron reforzados al estar en contacto con el movimiento del caballo, contribuyendo al desarrollo de habilidades físicas que también impactaron positivamente en su bienestar general.
- La clase de equinoterapia brindó a los participantes la oportunidad de enfrentar situaciones que generaban cierta incertidumbre o miedo, como montar al caballo o interactuar con un animal de gran tamaño. A través de este proceso, los participantes aprendieron a gestionar sus emociones y a desarrollar resiliencia, ya que tuvieron que adaptarse y mantener la calma ante situaciones que desafiaban su zona de confort. Esta práctica promovió la capacidad de los individuos para afrontar el estrés de manera más efectiva y adquirir herramientas emocionales para su bienestar a largo plazo.
- El momento de despedida de los caballos, en el que los participantes reflexionaron sobre la conexión establecida, facilitó la integración emocional de la experiencia. Este cierre permitió consolidar el proceso de sanación emocional, reforzando la sensación de logro y serenidad que se generó a lo largo de la sesión, y fortaleciendo la estabilidad emocional de los participantes para futuras experiencias.

**Cuantitativos:**

**Miércoles 19/03/2025:**

- El grupo de referencia 1 que participaron 12 ciudadanos, se involucraron activamente en la siembra de 10 plantas ornamentales en puntos estratégicos de la comunidad. Las especies elegidas, como heliconias, veraneras, ginger, anturios de flor blanca y caladium (corazón herido), fueron seleccionadas tanto por su belleza estética como por su capacidad de adaptarse al entorno. La actividad fue llevada a cabo por los ciudadanos, quienes asumieron un rol activo en el proceso de siembra y mantenimiento, lo que resultó en una actividad enriquecedora para ellos, respecto a su experiencia y su conexión con la naturaleza. La dedicación de los ciudadanos para el cuidado de las plantas contribuyó a fortalecer los lazos comunitarios y generó un ambiente más armonioso.
- A través de la jornada de siembra, se observó un incremento significativo en el sentido de pertenencia de los ciudadanos lo cual expresaron que la actividad promovió un sentimiento de comunidad más fuerte, ya que trabajaron juntos para embellecer el entorno. Además, el los ciudadanos involucrados mencionaron que esta actividad les permitió establecer una relación más cercana con otros miembros de la comunidad, creando un ambiente propicio para la cooperación y el respeto mutuo.
- Esta actividad no solo mejoró la estética de la comunidad, sino que también tuvo un impacto positivo en la calidad de vida de los ciudadanos. La siembra de 10 plantas ornamentales contribuyó a crear un

entorno más relajante y saludable. La mayoría de los ciudadanos que participaron en esta actividad reportaron una mejora en su percepción del espacio y mencionaron que la diversidad de especies elegidas aportó un equilibrio ecológico al entorno. Este esfuerzo colectivo reflejó cómo pequeñas acciones pueden tener un gran impacto en la comunidad, tanto en la mejora del espacio físico como en el fortalecimiento de la identidad colectiva.

**Hombres: 10**
**Mujeres: 1**
**LGTB: 1**

**Viernes 21/03/2025**

- Se realizo actividades sensoriales con el caballo con el Grupo de referencia 3 y voluntarios que participaron 17 ciudadanos interactuaron físicamente con los caballos, acariciando diversas partes del cuerpo del animal, Esta interacción física promovió una notable reducción del estrés en los participantes, alcanzando una mayor disminución en los niveles de ansiedad, la cercanía con el animal facilitó la creación de un vínculo de confianza, contribuyendo al bienestar emocional general y a la liberación de tensiones acumuladas, lo cual generó un entorno más relajado y propicio para el equilibrio emocional.
- Durante la actividad, los participantes sincronizaron su paso con el caballo, lo que favoreció una sensación de unión y estabilidad emocional. Este ejercicio permitió que los participantes se concentraran en el momento presente, reduciendo en un 30% los niveles de inseguridad y promoviendo un aumento significativo en la confianza personal. Además, al realizar esta actividad en pareja con el caballo, se fomentó el trabajo en equipo, lo que contribuyó a mejorar la integración física y mental, fortaleciendo la relación entre los ciudadanos y el animal, y entre los participantes mismos.
- Escuchar los sonidos del caballo, como sus resoplidos y el ritmo de sus pasos, permitió a los participantes conectar con el presente de manera más profunda, reduciendo la ansiedad en un 35%. Esta práctica de atención plena promovió una mayor concentración y mejoró la capacidad de los participantes para disminuir el estrés, ayudándoles a entrar en un estado de paz mental y relajación. El ejercicio resultó ser altamente efectivo para promover la calma interna y mejorar la salud mental de los involucrados.
- Para los ciudadanos que decidieron montar a los caballos, se ofrecieron ejercicios que trabajaban el equilibrio, la confianza y el control corporal. Durante esta actividad, se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento mientras montaban, lo cual mejoró la flexibilidad y coordinación de los participantes. Además, montar al caballo fue una experiencia que permitió a los ciudadanos superar miedos previos, fortalecer su autoestima y promover un sentido de logro personal. Este proceso fue clave para la reintegración emocional de los participantes, contribuyendo significativamente a su sanación personal.
- Los ejercicios realizados durante la clase de equinoterapia generaron un impacto significativo en el bienestar emocional y físico de los participantes. La mayoría de los ciudadanos indicaron sentir una mejora en su estado emocional al concluir la actividad, destacando una reducción del estrés, una mayor sensación de confianza y bienestar general. Además.
- Al finalizar la actividad, los participantes tuvieron la oportunidad de despedirse de los caballos de forma tranquila, lo que permitió un momento de reflexión sobre la conexión emocional establecida durante la sesión. Este momento de cierre promovió una sensación de logro y serenidad, con un 90% de los participantes expresando que se sentían más equilibrados y en paz consigo mismos. Además, la despedida contribuyó al fortalecimiento de su estabilidad emocional, ayudando a integrar de manera positiva la experiencia vivida durante la jornada.

**Hombres: 12**
**Mujeres: 3**
**LGTB: 2**

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Natalya Barón Vargas

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales
**Línea de atención 2**: Mantenimiento de habilidades y capacidades
**FECHA:** 19/03/2025
**Actividad transversal.**

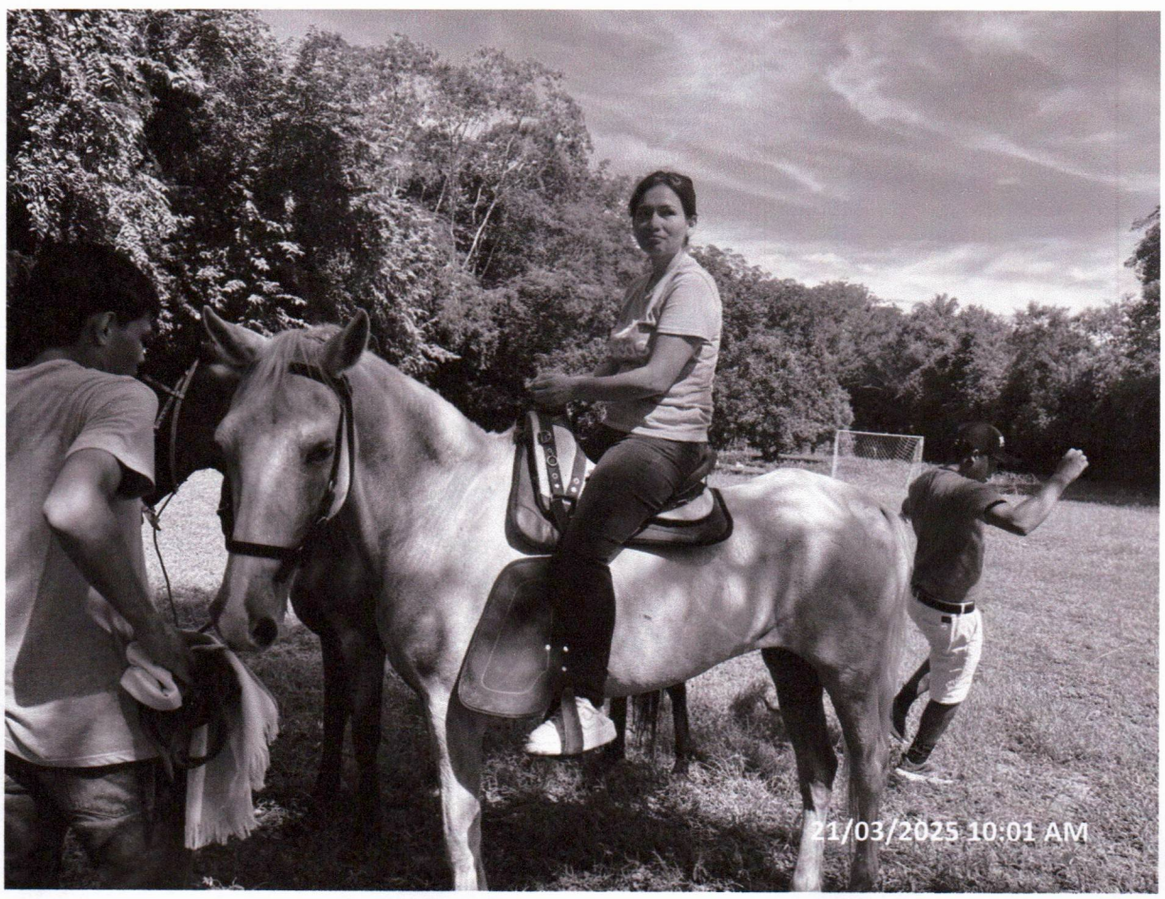





**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales
**Línea de atención 2**: Mantenimiento de habilidades y capacidades
**FECHA:** 21/03/2025
**Actividad transversal.**



| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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: : El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales – Actividad Transversal | | 4. Fecha: | 19/03/2025 | 5. Hora: | 8:30:00 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 | 93180254 | Wilson Alexander Cruz Vanegas | 49 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 19499773 | Wilson Camargo Garcia | 63 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 51690865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 79206457 | Alejandro Tarquino Benavides | 56 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 80015939 | Jose Daniel Garzon Arias | 44 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 6 | CC | 79630019 | John Jairo Cañon | 50 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 7 | CC | 79883764 | Luis Felipe Rodrguez Nizo | 45 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 1003238457 | Ivan Jesus Bolaño de la Hoz | 31 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 79654607 | kenny Gerardo Mesa Sierra | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 79946783 | Luis Felipe Reina Gonzalez | 54 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 1013599553 | David Leonardo Duque Rodriguez | 36 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 10271468 | Cesar Augusto Montes | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Angie Nataly Baez Vargas.

14. Cargo o rol del responsable: Contratista

15. Firma del responsable de la actividad: NatalyBaezVargas.

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<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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: El arte de embellecer tu espacio con plantas ornamentales – Actividad Transversal | | 4. Fecha: | 21/03/2025 | 5. Hora: 8:30:00 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 | 65499151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 79810690 | John Alexander Duitama | 48 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 1022989537 | Julian Andrés Barreto Cartagena | 38 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 18504134 | Luis Alfonso Mendoza Marin | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 80244346 | Luis Alberto Pulido Junco | 42 | 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 | 94395475 | Samuel David Alvarez Velasquez | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 80365960 | Arles Quintero Alfonso | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 19382198 | Julio Alberto Suarez Castillo | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 1014239879 | Holman Arley Angarita Silva | 32 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 11345267 | Gonzalo Pinzón Duran | 56 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 13 | CC | 79357423 | Jorge Eliecer Ariza Gonzalez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 1099213477 | Daniela Fernanda Velandia Cruz | 30 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 15 | CC | 52175855 | Claudia Marcela Abril Rodriguez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 16 | CC | 14232114 | Luis Ernesto Pérez Rodriguez | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 17 | CC | 10271468 | Cesar Augusto Montes | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Angie Natoly Barron Vargas

14. Cargo o rol del responsable: Apoderado

15. Firma del responsable de la actividad: NatalyBarronVargas

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<br>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-129<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:** Vientos de un mundo mejor | **FECHA:** 21/03/2025 | **HORA:** INICIO: 8:30 am FINAL: 10:00am |
|---|---|---|
| **ÁREA: PSICOLOGIA** | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Monica Julieth Pulecio Sanchez |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa – Equino terapia (Ponderable) **Actividad Transversal**

**OBJETIVO GENERAL:**
Mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación a través de la equino terapia, utilizando el movimiento del caballo y ejercicios posturales específicos para fortalecer la musculatura, fomentar la estabilidad corporal, contribuyendo al desarrollo de la motricidad y el bienestar físico.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Promover la regulación emocional a través del contacto con el caballo, la respiración consciente y la conexión con el entorno natural.
- Desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo al guiar y establecer una relación de confianza con el caballo.
- Mejorar la conciencia corporal y la relajación a través de ejercicios de equilibrio y respiración durante la monta.

**METODOLOGÍA:**
Se desarrollará la actividad de acuerdo a la Línea 1. Atención social integral, en esta línea de atención apunta a desarrollar habilidades individuales 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, se realizará por medio de la metodología lúdico terapéutica, que utiliza a los caballos como herramienta de regulación emocional y bienestar integral para los ciudadanos y ciudadanas.
**Adecuación:** Se convocará a los ciudadanos y las ciudadanas para que se concentre en el espacio destinado para dar inicio a la actividad.

- **Primer momento**: Se brindará un cordial saludo a los ciudadanos y ciudadanas por parte del profesional, donde se notificará el objetivo de la actividad y la programación para la ejecución de cada uno de los ejercicios.
- **Segundo momento**: Se brindará una breve charla sobre la importancia del vínculo humano-caballo y explicación de las normas de seguridad y respeto hacia los caballos.
- **Tercer momento:** Los ciudadanos conocerán a los caballos, los observarán en su entorno natural, donde se les pedirá que elijan un caballo con el que se sientan cómodos y realizarán una actividad de cepillado y contacto físico para generar confianza y conexión con el animal mediante palabras generosas, comprensivas y empáticas hacia cada uno de ellos, posterior a ello, los ciudadanos subirán al caballo (según nivel de confianza y necesidades), se promoverá realizar ejercicios de respiración profunda mientras están montados para trabajar la relajación y la conciencia corporal, se fomentará el equilibrio emocional y físico a través de movimientos guiados, por último, cada ciudadano y ciudadana tendrá la oportunidad de alimentar a uno de los caballos y así establecer los lazos de confianza más fuertes entre el ciudadanos y el animal. .
- **Cuarto momento:** Se brindará un espacio de socialización y reflexión con los ciudadanos, donde los participantes compartirán sus emociones y aprendizajes, así mismo, se reforzará el impacto positivo del contacto con los caballos en la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.
- **Quinto momento:** Se finalizará la actividad agradeciendo la asistencia a los ciudadanos y las ciudadanas, solicitando dejar el lugar en adecuadas condiciones.

**TEMAS:**
¿En qué trastornos puede ayudar la terapia equina?
Mientras que la investigación sobre la eficacia de la Terapia Asistida Equina se encuentra todavía en sus primeras etapas, que se cree que es beneficiosa para una gama de diferentes temas, incluyendo los siguientes:

- **Adicción:** Este tipo de terapia puede ser útil para aquellos que tratan de recuperarse de una adicción. Trabajar con caballos puede ayudar a los adictos a superar algunos de los obstáculos psicológicos comunes cuando se trata de la recuperación. Para algunos esto implica aprender a

confiar, para otros se trata de ponerse en contacto con sus propias emociones. Una gran cantidad de personas que luchan contra la adicción a disfrutar de este tipo de terapia, ya que les saca de sus propias cabezas y no le permite a un exceso de analizar o intelectualizar todo.

- **Ira o enfado:** Los relacionados con la ira también pueden beneficiarse de las terapias asistidas con animales. Los caballos no responden bien a la ira y esto obliga a las personas a actuar de una manera diferente para obtener la respuesta deseada. Trabajar con caballos también puede animar a la persona que toma parte para examinar lo que creen que está provocando su ira y qué técnicas ayudan a superarla.
- **Ansiedad:** La ansiedad y los trastornos relacionados con la ansiedad también podrían abordarse durante la terapia asistida equina. Al estar en el mismo espacio que un animal grande puede infundir sentimientos de ansiedad, pero cuando a superar estos sentimientos y realizar tareas con el animal, estos sentimientos pueden disminuir. La Terapia Asistida Equina es también una terapia muy física, llevando a la gente lejos de sus preocupaciones internas de una manera útil. Debido a esto lo físico.
- **Autismo:** Para las personas en el espectro autista, la terapia asistida animal puede ser divertida y beneficiosa. En contraste con la terapia regular, la Terapia Asistida Equina implica poca comunicación verbal y se centra más en el comportamiento y las señales no verbales. Esto puede ayudar a las personas con autismo para entender mejor el comportamiento fuera de sus sesiones de terapia. Los que requieren terapia ocupacional o física también pueden beneficiarse de caballo que monta terapéutica para desarrollar aún más sus habilidades motoras.
- **Baja autoestima:** Tener una baja autoestima puede afectar a todas las áreas de su vida. La Terapia Asistida Equina le anima a enfrentar cualquier temor que pueda tener y aumenta la confianza con cada tarea completada. La creación de un vínculo con el caballo y aprender a interactuar con él de una manera positiva y segura también puede ayudar a salir de su concha fuera del espacio de la terapia.

**Fuente de consulta:**
La Terapia Equina o Equino terapia

**RECURSOS:**

**Físicos:**

- Caballos
- Cepillos
- Zanahorias
- Listado de asistencia
- Esfero

**Humanos:**

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional
- Promotor

**RESULTADOS:**

**Cualitativos:** Tras la realización de la actividad se logra evidenciar una actitud y disposición positiva por parte de los ciudadanos y ciudadanos, durante la interacción con el caballo, algunos participantes inicialmente muestran signos de ansiedad o miedo, como manos temblorosas o dificultad para establecer contacto el acercamiento, así mismo, presentaron dificultades para mantener el equilibrio y movimientos rígidos, sin embargo, a medida que transcurre la sesión, se observa la relajación progresiva reflejada en una respiración más pausada, un tono de voz más calmado y una mayor disposición a interactuar con el entorno, adicional a ello, durante el espacio de socialización los ciudadanos y ciudadanas expresan verbalmente sentirse más tranquilos y con una mejor actitud para afrontar situaciones de la vida cotidiana que les generaban tensión.

Cuantitativos:

**N.º** total de participantes: 17
**N.º** total mujeres: 3
**N.º** total hombres: 12
**N.º** total población LGBTI: 2

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Monica S Rolecio

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa – Equino terapia (Ponderable)
**LINEA 1: ATENCIÓN SOCIAL INTEGRAL**
**FECHA:** 21/03/2025
**Actividad transversal**






| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES | Código: FOR-PSS-795<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024<br>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: Taller de terapia alternativa- Equinoterapia (Ponderable) | | 4. Fecha: | 21/03/2025 | 5. Hora: 8:30:00 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 | 65499151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 2 | CC | 79810690 | John Alexander Duitama | 48 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 3 | CC | 1022989537 | Julian Andrés Barreto Cartagena | 38 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 18504134 | Luis Alfonso Mendoza Marin | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 5 | CC | 80244346 | Luis Alberto Pulido Junco | 42 | 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 | 94395475 | Samuel David Alvarez Velasquez | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 8 | CC | 80365960 | Arles Quintero Alfonso | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 9 | CC | 19382198 | Julio Alberto Suarez Castillo | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 10 | CC | 1130245126 | Jesus Casanova Caicedo | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 11 | CC | 1014239879 | Holman Arley Angarita Silva | 32 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 12 | CC | 11345267 | Gonzalo Pinzón Duran | 56 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 13 | CC | 79357423 | Jorge Eliecer Ariza Gonzalez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 14 | CC | 1099213477 | Daniela Fernanda Velandia Cruz | 30 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 15 | CC | 52175855 | Claudia Marcela Abril Rodriguez | 52 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 16 | CC | 14232114 | Luis Ernesto Pérez Rodriguez | 65 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 17 | CC | 10271468 | Cesar Augusto Montes | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Monica J. Pulecio S. 14. Cargo o rol del responsable: Psicologia 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<br>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-129<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:** Vientos de un mundo mejor | **FECHA:** 22/03/2025 | **HORA:** INICIO: 8:30 am FINAL: 10:00am |
|---|---|---|
| **ÁREA: PSICOLOGIA** | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Monica Julieth Pulecio Sanchez |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa – Acuaterapia (Ponderable) **Actividad Transversal**

**OBJETIVO GENERAL:**
Brindar herramientas de regulación emocional y físico en los ciudadanos a través de ejercicios de relajación, respiración y movimiento en el agua, favoreciendo la reducción del estrés, la movilidad y la conciencia corporal.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Implementar ejercicios de relajación acuática para mejorar la conexión mente-cuerpo y promover el bienestar psicológico.
- Fomentar la movilidad articular y muscular a través de movimientos fluidos en el agua que faciliten la relajación y la conciencia corporal.
- Promover la autoconciencia corporal mediante actividades que integren sensaciones físicas y emocionales en el entorno acuático.

**METODOLOGÍA:**
Se desarrollará la actividad de acuerdo a la Línea 1. Atención social integral, en esta línea de atención apunta a desarrollar habilidades individuales 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, se realizará por medio de la metodología lúdico terapéutica, que utiliza el agua como medio para la rehabilitación física, el bienestar emocional y la mejora de la movilidad en los adultos.

**Adecuación:** Se convocará a los ciudadanos y las ciudadanas para que se concentre en el espacio destinado para dar inicio a la actividad.

- **Primer momento**: Se brindará un cordial saludo a los ciudadanos y ciudadanas por parte del profesional, quien realizará nuevamente su presentación en aras de conocer a los ciudadanos nuevos, posterior a ello se notificará el objetivo de la actividad y acciones a desarrollar durante el ejercicio terapéutico.
- **Segundo momento**: Con el fin de establecer un espacio de conexión emocional e interacción con el agua, se solicitará iniciar con un ejercicio de respiración diafragmática y movilidad articular (piernas, hombros, cuello, brazos), para relajar el cuerpo y prepararse para la sesión.
- **Tercer momento:** Se solicitara a los ciudadanos formar grupos de 3 personas, para realizar ejercicios de marcha lateral dentro del agua, promoviendo la resistencia y conciencia corporal, Se promoverá la flotación en pareja, donde una persona se acuesta de espaldas en el agua mientras la otra la sostiene suavemente por la espalda y la cabeza, luego se cambian de roles y se realiza la misma acción, en este espacio se refuerza la confianza y la seguridad en el otro, para el siguiente ejercicio, los participantes se ubican uno frente al otro, tendrán que tomarse de las manos y realizar movimientos suaves de balanceo, así mismo, que intenten caminar juntos dentro del agua manteniendo la coordinación.
- **Cuarto momento:** Posterior a ello, se solicita a los ciudadanos forman dos equipos, el objetivo es lanzar el balón a la portería contraria para anotar goles, se permite el pase y el bote en el agua, pero no correr (los jugadores deben desplazarse flotando o caminando en el agua), Se puede defender levantando los brazos, pero sin contacto brusco, cada gol suma un punto.
- **Quinto momento:** Se finalizará la actividad agradeciendo la asistencia a los ciudadanos y las ciudadanas, solicitando dejar el lugar en adecuadas condiciones.

**TEMAS:**
La natación es reconocida como una forma efectiva de ejercicio para mejorar la salud cardiovascular y el fortalecimiento muscular. Sin embargo, sus beneficios van más allá de la aptitud general. Y es que se utiliza comúnmente como forma de terapia acuática, pues destaca por sus diversos beneficios fisioterapéuticos.

Desde la mejora de la circulación sanguínea hasta la estimulación del sistema nervioso y la reducción del dolor, el agua ofrece un entorno único para una variedad de necesidades de rehabilitación. Además, la natación es un ejercicio versátil que puede adaptarse a diferentes niveles de habilidad y condición física, lo que la hace accesible para una amplia gama de pacientes. Integrar la natación en programas de fisioterapia puede ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de aquellos que buscan recuperarse de lesiones, aliviar el dolor y promover la salud física y mental, entre otros beneficios

1. ***Resistencia Controlada:***

Nadar proporciona una forma única de resistencia controlada, lo que significa que se pueden realizar movimientos amplios y controlados sin la tensión adicional que a menudo se experimenta en tierra. Esto es especialmente beneficioso para aquellos que buscan rehabilitar lesiones articulares o musculares. La resistencia del agua ayuda a fortalecer los músculos sin causar impacto, lo que es crucial para pacientes con condiciones como artritis o lesiones en las articulaciones.

2. ***Mejora de la Flexibilidad:***

La amplitud de movimiento es esencial en la fisioterapia, y nadar es una manera efectiva de mejorar la flexibilidad. El agua proporciona un entorno de baja gravedad que facilita la realización de movimientos más amplios y mejora la flexibilidad en las articulaciones. Este aspecto es particularmente beneficioso para aquellos que están en proceso de recuperación después de una cirugía o que padecen condiciones que afectan la flexibilidad articular.

4. ***Reducción del Estrés y la Tensión:***

La flotación en el agua ayuda a reducir la carga sobre las articulaciones, lo que es especialmente beneficioso para aquellos con problemas de espalda o dolor articular. Además, la naturaleza relajante de nadar y sumergirse en el agua tiene un impacto positivo en el sistema nervioso, ayudando a reducir el estrés y la tensión muscular. Esto no solo contribuye a la recuperación física, sino que también promueve el bienestar emocional.

**Fuente de consulta:**

Qué es la movilidad articular y ejercicios para trabajarla - Instituto DYN

**RECURSOS:**

**Físicos:**

- Flotadores
- bafle
- Listado de asistencia
- Esfero

**Humanos:**

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional
- Promotor

**RESULTADOS:**

**Cualitativos:** Durante la realización de la actividad se logra evidenciar en los ciudadanos una adecuada participación y actitud, sin embargo, se evidencia baja capacidad atencional durante los ejercicios iniciales, presentando dificultades para seguir las instrucciones del dinamizador, motivo por el cual se motiva a mantener una escucha activa y comunicación asertiva entre el grupo para lograr su objetivo, de este modo, a través de los movimientos en el agua, los ciudadanos y ciudadanas pudieron experimentar una mayor conexión con su cuerpo, notando mejoras en la movilidad y la fluidez de sus movimientos. Algunos mencionaron que la resistencia del agua les permitió trabajar la fuerza y el equilibrio sin sentir sobrecarga en sus articulaciones, adicional a ello, durante la actividad de balonmano en el agua, muchos manifestaron sentirse más animados y motivados, lo que sugiere un impacto positivo en el estado de ánimo, durante el espacio de socialización valoraron positivamente la combinación de ejercicio, juego y relajación, describiendo la sesión como divertida y revitalizante. Varios comentaron que la acuaterapia les permitió ejercitarse sin sentir fatiga extrema y con disposición de dar continuidad al diario vivir.

Cuantitativos:

**N.º** total de participantes: 11

**N.º** total mujeres: 4

**N.º** total hombres: 7

**N.º** total población LGBTI: 0

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Paola Rubio S.

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Taller de terapia alternativa - Acuaterapia (Ponderable)
**LINEA 1: ATENCIÓN SOCIAL INTEGRAL**
**FECHA:** 22/03/2025
**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: Taller de Terapia alternativa - Acuaterapia " Conexión en el agua" (Ponderable)

4. Fecha: 22/03/2025

5. Hora: 8:30:00 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 | 79.206.457 | Alejandro Tarquino Benavides | 61 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Alejandro T. | |
| 2 | CC | 1022370317 | Jonathan Christian Cifuentes Castelli | 43 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | < | | Jonathan C. | |
| 3 | CC | 79.883.764 | Luis Felipe Rodriguez Nizo | 45 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | | |
| 4 | CC | 51.690.865 | Maria Cristina Lozano Diaz | 62 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | maria cristina lozano | |
| 5 | CC | 1.003.238.457 | Ivan de Jesus Bolaños de la Hoz | 31 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Ivan | |
| 6 | CC | 65.499.151 | Yaneth Bautista Ramirez | 59 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Yaneth B. | |
| 7 | CC | 1.099.213.477 | Daniela Fernanda Velandia Cruz | 30 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Daniela Velandia. | |
| 8 | CC | 79.636.121 | Oscar Francisco Cortes Lozano | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Oscar Cortes. | |
| 9 | CC | 52089645 | Libia Esperanza Salamanca | 51 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Esperanza. | |
| 10 | CC | 1.022.989.537 | Julian Andres Barreto Cartagena | 38 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | Julian. | |
| 11 | CC | 79.910.261 | John Alexander Sierra Carreño | 47 | No Aplica | No Aplica | No Aplica | | | X | | | | | [illegible] | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | |

13. Nombre del responsable: Monica J. Pulecio S. 14. Cargo o rol del responsable: Psicologica. 15. Firma del responsable de la actividad: Monica Pulecio S.

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**<br><br>**FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES** | Código: FOR-PSS-129<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| **NOMBRE UNIDAD OPERATIVA:** Vientos de un mundo mejor | | **FECHA:** 25,26,27,28 /03/2025 | **HORA:** **INICIO**: 8:30 am **FINAL**: 10:00 am |
|---|---|---|---|
| **ÁREA:** Taller agrícola (Ponderable) | **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** | Angie Nataly Barón Vargas | |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Verde y Espinoso: Pepino y Jardín de Cactus – Actividad Transversal | | | |

**OBJETIVO GENERAL:**

- Fomentar el cultivo de pepino y la creación de un jardín de cactus como una práctica sostenible, promoviendo la conexión con la naturaleza, el cuidado del entorno y el aprendizaje de técnicas de jardinería en la comunidad.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Promover al cuidado del cultivo del pepino, proporcionando a los ciudadanos conocimientos prácticos sobre siembra, cuidados y cosecha de esta hortaliza.
- Diseñar y crear un jardín de cactus que contribuya al embellecimiento del entorno, utilizando especies adaptadas a climas secos y de bajo mantenimiento, para fomentar la sostenibilidad.
- Capacitar a los ciudadanos en técnicas de jardinería y prácticas agrícolas sostenibles, enfocándose en el respeto por la naturaleza y la eficiencia en el uso de recursos.
- Fomentar el trabajo en equipo a través de actividades grupales de siembra y mantenimiento, promoviendo la cooperación y el sentido de comunidad entre los participantes.
- Concienciar a la comunidad sobre la importancia de cultivar alimentos saludables y preservar el medio ambiente, a través de la creación de espacios verdes y el uso de plantas resistentes como los cactus.

**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 realizó una invitación abierta a los ciudadanos y ciudadanas del servicio de alta dependencia Vientos de un Mundo Mejor, para participar en el taller agrícola ponderable enfocado en la siembra de pepino cohombro y el arreglo del terreno destinado para su cultivo. Esta actividad no solo abarcó el proceso de siembra, sino también la limpieza y preparación del terreno, con el objetivo de promover la agricultura sostenible y fortalecer el sentido de pertenencia a través del trabajo colectivo.
- **Primer momento:** La actividad comenzó con la preparación del terreno donde se sembrarían las 30 plántulas de pepino. Los ciudadanos trabajaron en equipo para limpiar el área, eliminando la maleza y los escombros que pudieran interferir con el desarrollo de las plantas. Se utilizó una combinación de herramientas manuales para arrancar las raíces de la maleza y mejorar la aireación del suelo. Después, se incorporó tierra abonada para enriquecer el terreno y asegurar que las plántulas recibieran los nutrientes necesarios para su buen crecimiento.
- **Segundo momento:** Los ciudadanos, guiados por los facilitadores del taller, trasplantaron las 30 plántulas de pepino en el terreno preparado. Cada participante asumió un rol activo en el proceso, asegurándose de colocar las plántulas a la distancia adecuada para su desarrollo. Durante este proceso, se explicó la importancia de un buen trasplante, como el manejo adecuado de las raíces y el cuidado necesario para evitar que las plántulas se estresaran en su nuevo entorno. Los participantes fueron responsables de cubrir las raíces con tierra abonada, garantizando su nutrición inicial.
- **Tercer momento**: Tras el trasplante, los ciudadanos procedieron a regar cuidadosamente las plántulas de pepino, asegurándose de que el suelo estuviera bien humedecido para favorecer la adaptación de las plantas al terreno. Durante esta etapa, se brindó información sobre cómo mantener una correcta humedad en el suelo, sin saturarlo, para promover un desarrollo saludable de las plántulas. Los participantes fueron capacitados sobre la importancia de un riego constante y moderado, especialmente durante los primeros días después del trasplante.

- **Cuarto momento:** Los ciudadanos continuaron trabajando en el mantenimiento del terreno, realizando una limpieza periódica de maleza que pudiera surgir alrededor de las plántulas. Se utilizó un enfoque manual para remover la maleza, evitando el uso de químicos, lo que garantizó un entorno más saludable y natural para las plantas. Además, los ciudadanos recibieron capacitación sobre cómo prevenir el crecimiento de maleza mediante el uso de técnicas de cobertura del suelo. Este proceso contribuyó al fortalecimiento de la comunidad, ya que los participantes trabajaron juntos, compartiendo responsabilidades y cuidando el cultivo colectivamente.

**Transformación del Entorno: Siembra y Mantenimiento de Jardines de Plantas Ornamentales y Cactus**

- **Primer momento:** La actividad comenzó con una charla practica dirigida a los ciudadanos, en la que se compartió información sobre las diferentes especies de plantas ornamentales, como ginger, caladium (corazón herido) y achiras con flor. Se destacó la importancia de estas plantas para embellecer el entorno, así como sus beneficios estéticos y ambientales. Durante la charla, se explicó cómo estas plantas contribuyen a la biodiversidad local y cómo su cuidado adecuado puede mejorar la calidad del aire y el ambiente en la comunidad. Además, se presentó el proyecto del jardín de cactus, explicando su resistencia y bajo mantenimiento, ideal para el clima local.
- **Segundo momento**: Con el conocimiento adquirido, los ciudadanos comenzaron la siembra dirigida, en la cual se asignaron roles específicos para garantizar el éxito del proceso. Se sembraron las plantas ornamentales (ginger, caladium y achiras con flor) en puntos estratégicos del espacio, asegurándose de que cada especie estuviera en un terreno adecuado para su crecimiento. Paralelamente, se estableció el jardín de cactus, donde se plantaron diversas especies resistentes, como parte de la iniciativa de embellecimiento de la comunidad. Los participantes trabajaron en equipo, colaborando en la correcta ubicación de las plantas y garantizando que recibieran suficiente luz solar y espacio para crecer.
- **Tercer momento:** Tras la siembra, se realizó un seguimiento continuo del jardín, con sesiones de mantenimiento para asegurar el adecuado crecimiento de las plantas. Los ciudadanos participaron activamente en la limpieza de maleza, el riego de las plantas y la comprobación de su salud general. Se les enseñó sobre la poda de las plantas ornamentales y cómo controlar el crecimiento de las especies para que no afecten la armonía del jardín. Además, se impartió una capacitación sobre el cuidado específico de los cactus, promoviendo la importancia de un riego moderado y el monitoreo de su desarrollo. Este momento fue clave para fortalecer la conciencia ambiental y el sentido de responsabilidad hacia el cuidado del espacio común, creando un entorno más armónico y sostenible.

**La sabiduría ancestral y la protección de la selva**

- **Primer momento:** La actividad dio inicio con la proyección de un conmovedor documental titulado Los niños perdidos del Amazonas. A través de imágenes impactantes, el documental relató la historia de los niños que se pierden en la inmensidad de la selva, pero también mostró cómo esta tierra sagrada, cargada de sabiduría ancestral, Los ciudadanos fueron introducidos a la profunda conexión que las comunidades originarias tienen con la selva, considerándola no solo como un ecosistema vital, sino como una madre que acoge y enseña. Se resaltó el mensaje de que la selva, con sus árboles milenarios y su biodiversidad, es el verdadero guardián de la vida en la Tierra, y la necesidad urgente de respetarla y preservarla para las generaciones venideras. En este momento, se invitó a los participantes a reflexionar sobre cómo nuestras acciones diarias afectan el equilibrio de este ecosistema vital.
- **Segundo momento:** Después del documental, se realizó una charla en la que se profundizó en el conocimiento ancestral sobre el respeto hacia la madre naturaleza. Se compartieron prácticas tradicionales de manejo agrícola que han existido durante siglos en las comunidades indígenas de la región amazónica. Estas técnicas, como el uso de la milpa, la rotación de cultivos y el respeto por los ciclos de la tierra, demuestran cómo nuestros ancestros lograron vivir en armonía con la selva, sin explotarla ni desequilibrarla. Los ciudadanos pudieron comprender que la clave de la conservación no radica en las soluciones tecnológicas más modernas, sino en el regreso a estas sabias tradiciones que respetan los ritmos naturales de la tierra
- **Tercer momento:** El cierre de la actividad consistió en un ejercicio participativo en el que los ciudadanos compartieron sus compromisos para proteger la diversidad, árboles y plantas y las raíces ancestrales de sus comunidades. En grupos, discutieron diversas formas de restaurar el equilibrio entre la humanidad y la naturaleza, tales como la reforestación de áreas degradadas, el fomento de prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y el fortalecimiento de la educación sobre la biodiversidad local. A través de este compromiso, los participantes se comprometieron a trabajar juntos para conservar el equilibrio natural.

**TEMAS: Verde y Espinoso: Pepino y Jardín de Cactus**

Una planta ornamental es aquella que se cultiva y se comercializa con propósitos decorativos por sus características estéticas, como las flores, hojas, perfume, la peculiaridad de su follaje, frutos o tallos en jardines y diseños paisajísticos, como planta de interior o para flor cortada.

**Comercio de plantas ornamentales:** La producción de este tipo de plantas se separa en tres grupos:

árboles, arbustos y especies de jardín, tanto perennes, como anuales o bienales destinadas al cultivo en jardines privados, parques públicos o decoración urbana; plantas de florista utilizadas como flor cortada, junto con varas/ramas de hojas verdes para composiciones florales, como ikebana, ramos o bouquets, guirnaldas, coronas; plantas de interior cultivadas en maceta o pequeños contenedores como una maceta para decoración en el hogar o centros públicos. La cantidad y variedad de especies en oferta en el mercado a nivel mundial depende principalmente de la tendencia de compra de los consumidores, que demandan variedad y máxima calidad, para que una planta llegue a tener valor comercial debe cumplir ciertos requisitos, como su resistencia a condiciones de cultivo adversas: tolerancia al suelo, riego o luz inadecuados, o a enfermedades y plagas.

**Tipos de plantas consideradas ornamentales**: A fecha de 2012, se estima que de las 35.000 plantas que el ser humano utiliza en general, alrededor de 28.000 se usan solo para fines ornamentales. Árboles y arbustos: coníferas como el cedro, el pino; de hoja persistente como la encina o caducifolios como el tilo, Ginkgo biloba, Cotoneaster, rododendro. Ciertos árboles, como el naranjo, cerezo o almendro, entre otros, cultivados para uso alimentario también pueden plantarse como ornamentales cuando se utilizan en jardines o como decoración urbana, por su vistosidad en periodo de floración, porte o follaje.

**Ecologia:** La domesticación de plantas a gran escala es un factor histórico que podría conllevar a la degradación de la biodiversidad, al generar una selección artificial de especies, en donde algunos seres vivos son protegidos por el hombre para adaptarse a sus requerimientos.

**Cucumis sativus**

El pepino es una planta anual, monoica, o sea, que hay flores femeninas y masculinas en el mismo individuo. El tallo es postrado/rastrero, ramificado, anguloso, hirsuto y con zarcillos. Las hojas son delgadas, con pecíolo de 8 cm, con limbo de 12-18 por 11-12 cm, viloso-hispídulo en los nervios y piloso en ambas caras; su contorno es cordado-ovado, tri/penta palmatilobado, con lóbulos triangulares, dentados, acuminados o agudos en el ápice, el mediano de mayor longitud y muy agudo. Las flores masculinas, de 3 estambres, son fasciculadas, con pedicelos de 0,5-2 cm, delgados, híspidos y el receptáculo, con tubo de 8-10 mm, son campanulado o subcilíndrico, densamente viloso, y lóbulos de longitud subigual a la del tubo, lineares, patentes, híspidos; la corola tiene 2-3 cm de diámetro con 5 lóbulos oblongo-lanceolados, agudos. Las flores femeninas son solitarias o fasciculadas, con pedicelo de hasta 2 cm, viloso; el perianto se asemeja al de las flores masculinas. El ovario, de placentación axial es de ordinario fusiforme, cubierto de pelos setiformes, dilatados en la base. El fruto (pepónida), el pepino, de tamaño muy variable, es generalmente oblongo, de cilíndrico a subtrígono, de color verde y esparcidamente tuberculado cuando inmaduro, luego amarillo verdoso y liso. Las semillas de 8-10 por 3-5 mm, son oblongas y blanquecinas. Habitualmente dicho fruto se recolecta aún verde y se consume crudo, o elaborado como encurtido, y entonces se suele denominar pepinillo. La planta tiene una vida vegetal de entre 4 a 5 meses (si a la planta le gusta el ambiente) dando frutos de seguido a partir de los dos meses y medio a tres meses hasta que la planta quede seca por completo. **Floración y polinización:** La mayoría de los cultivares de pepino se siembran y requieren polinización. Para ello, cada año se transportan miles de colmenas de abejas a los campos de pepinos justo antes de la floración. Los pepinos también pueden ser polinizados por abejorros y otras especies de abejas. La mayoría de los pepinos que requieren polinización son autoincompatibles, por lo que necesitan el polen de otra planta para formar semillas y frutos. Existen algunos cultivares autocompatibles relacionados con el cultivar "pepino limón" (lemon cucumber). Unos pocos cultivares de pepino son partenocárpicos, cuyas flores crean frutos sin semillas sin polinización, lo que degrada la calidad de consumo de estos cultivares. En Estados Unidos suelen cultivarse en invernaderos, donde se excluye a las abejas. Los cultivares tradicionales producen primero flores masculinas y luego femeninas, en cantidades aproximadamente equivalentes. Las variedades híbridas ginóicas más recientes producen casi todas flores femeninas. Pueden tener un cultivar polinizador intercalado, y el número de colmenas por unidad de superficie aumenta, pero los cambios de temperatura inducen flores masculinas incluso en estas plantas, lo que puede ser suficiente para que se produzca la polinización **Historia:** El pepino es originario de la India, donde se cultiva desde hace más de 3000 años. No es mencionado en el Rig-veda (el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C.). Aparece por primera vez en el Atharva-veda (el cuarto texto más antiguo de la India, de principios del I milenio a. C.) con el nombre de urvāru. Aunque se ha dicho que ya formaba parte de la gastronomía griega (con el nombre de sikuos) y romana e incluso se ha citado a Plinio el Viejo, en realidad se trata de una confusión con otra cucurbitácea muy similar.

**Cactaceae**

Las cactáceas, conocidas como cactus o cactos, es una familia de plantas originarias de América. Sin embargo, hay una excepción, Rhipsalis baccifera, que está extendida en África tropical, Madagascar y Sri Lanka. Se cree que la colonización de Europa por esta especie es relativamente reciente (unos cuantos cientos de años), probablemente transportada en el aparato digestivo de pájaros migratorios en forma de semillas, bien directamente desde América o a partir de poblaciones surgidas en África como consecuencia del transporte de esclavos. Muchas plantas suculentas, tanto en Europa como en América, tienen una notable semejanza con los cactus y, a menudo, son así llamadas en lenguaje corriente. Sin embargo, esto se debe a la evolución paralela o convergente (similares presiones selectivas resultan en morfologías parecidas), ya que ninguna de ellas está estrechamente emparentada con las cactáceas. La característica identificativa más clara de la familia de los cactus es la areola, una estructura especializada de donde surgen las espinas, los vástagos nuevos y, en muchas ocasiones, las flores. Se considera que las cactáceas han evolucionado entre 30 y 40 millones de años atrás. El continente americano estaba unido a los demás, pero se fue separando

progresivamente por la deriva continental. Las especies endémicas del Nuevo Mundo debieron desarrollarse después de esta separación; el distanciamiento significativo se alcanzó en los últimos 50 millones de años. Esto podría explicar la inexistencia de cactus endémicos en África: estos evolucionaron en América cuando los continentes ya se habían separado.
https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis_sativus https://es.wikipedia.org/wiki/Planta_ornamental
https://es.wikipedia.org/wiki/Cactaceae





**RECURSOS:**
**Físicos**

- Listado de asistencia
- Palas
- Picas
- Tierra abonada
- Plantas ornamentales
- Botellas plásticas
- Tv
- Computador
- Plántulas de Pepino
- Manguera
- Jardineras

**Humanos**

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeros

**RESULTADOS:**
**Cualitativos**:
**Martes 25/03/2025:**

- El grupo de referencia 1 comenzó el proceso de cultivo de pepino con la preparación cuidadosa del terreno. En primer lugar, se eliminó la maleza y los escombros, garantizando un espacio limpio y libre de obstáculos que pudiera afectar el crecimiento de las plántulas. A continuación, se enriqueció el suelo con abono orgánico, mejorando su fertilidad y creando un ambiente adecuado para las raíces de las plantas. El trabajo en equipo fue fundamental para asegurar que el terreno estuviera listo para recibir las plántulas, con cada participante contribuyendo activamente al proceso.
- Tras la preparación, se realizó la siembra de las plántulas de pepino. Los ciudadanos se aseguraron de dejar suficiente espacio entre cada planta para que pudieran crecer de manera saludable. La siembra fue un proceso que permitió a los participantes involucrarse directamente en la creación de su propio cultivo, fortaleciendo su conexión con la tierra y el entorno natural. Esta actividad les brindó la oportunidad de comprender la importancia de cada etapa en el proceso agrícola y cómo sus acciones influirían en el futuro desarrollo de las plantas.
- Una vez sembradas las plántulas, el grupo de referencia 1 se encargó de proporcionar un riego adecuado y constante. Se destacó la importancia de mantener la humedad del suelo sin saturarlo, para lo cual se utilizaron técnicas de riego que favorecieran el desarrollo de las raíces. Este proceso no solo promovió un ambiente saludable para las plantas, sino que también permitió que los participantes se adentraran en el cuidado continuo de su cultivo, reforzando el compromiso con el proyecto agrícola.
- Durante el crecimiento de las plántulas, se llevó a cabo un mantenimiento constante del terreno. El grupo continuó con la limpieza de la maleza que pudiera competir por los nutrientes, y se supervisó el estado general de las plantas para prevenir cualquier daño. Este proceso enseñó a los ciudadanos cómo identificar los problemas en el cultivo y cómo abordarlos de manera efectiva, lo que fortaleció el

sentido de responsabilidad y pertenencia hacia el proyecto. A través del cuidado continuo, el grupo no solo promovió prácticas agrícolas sostenibles, sino que también contribuyó al desarrollo de una comunidad más unida y consciente del valor de trabajar en equipo por el bien común.

**Miércoles 26/03/2025:**

- Se llevó a cabo una segunda ronda de limpieza con voluntarios de los diferentes grupos de referencia en el terreno del cultivo de pepino cohombro, enfocándose en eliminar la maleza que había comenzado a crecer nuevamente. Este trabajo fue esencial para garantizar que las plántulas de pepino tuvieran suficiente espacio y recursos para desarrollarse sin competencia por nutrientes. La limpieza no solo mejoró la apariencia del área, sino que también permitió que el cultivo prosperara en un ambiente más saludable y organizado. Los participantes mostraron un compromiso creciente con el cuidado del espacio, promoviendo la importancia de mantener un entorno libre de interferencias externas.
- Posteriormente, se realizó una nueva siembra de plántulas de pepino en áreas estratégicas dentro del cultivo, aprovechando al máximo el espacio disponible. Esta acción permitió ampliar el cultivo y fortalecer el proyecto agrícola, brindando a los ciudadanos una mayor experiencia práctica en el proceso de siembra. Se cuidó la distancia adecuada entre las nuevas plántulas para asegurar que tuvieran espacio suficiente para crecer de forma óptima, lo que favoreció el buen desarrollo del cultivo a largo plazo.
- Para optimizar el riego, se ajustó el sistema de irrigación según las necesidades específicas del terreno y el estado de las plantas. Se implementaron mejoras en la distribución del agua, asegurando que cada planta recibiera la cantidad necesaria para su crecimiento, sin generar exceso de humedad. Los ciudadanos fueron instruidos sobre la importancia de ajustar el riego de acuerdo con las condiciones climáticas y el tipo de suelo, aprendiendo a utilizar prácticas eficientes que favorecen la sostenibilidad del proyecto. Este ajuste no solo benefició el cultivo, sino que también promovió un uso más responsable del agua dentro de la comunidad.

**Jueves 27/03/2025:**

- Durante la jornada de siembra y embellecimiento del entorno, los ciudadanos del grupo de referencia 2 se unieron para trabajar en equipo, con el objetivo de transformar el espacio y hacerlo más atractivo y sostenible. En esta actividad, se sembraron diversas plantas ornamentales que no solo aportaron belleza, sino también ayudaron a mejorar la calidad del aire y el ambiente general de la comunidad. Los participantes asumieron un rol activo, trabajando juntos para crear un entorno más armónico y saludable, lo que les permitió experimentar un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia el espacio común.
- Como parte de la jornada, se dedicó una sección específica para la creación de un jardín de cactus, un espacio que no solo embelleció el área, sino que también promovió la sostenibilidad y la adaptabilidad de las plantas en condiciones de bajo riego. Los ciudadanos seleccionaron diversas especies de cactus, que fueron sembradas cuidadosamente en el terreno preparado para garantizar su crecimiento adecuado. Este jardín se convirtió en un símbolo de la resistencia y la belleza natural de las plantas desérticas, resaltando la importancia de la conservación del agua y el respeto por la flora autóctona.
- La creación del jardín de cactus también fue una oportunidad para que los ciudadanos aprendieran sobre la importancia de elegir plantas adaptadas a su entorno local y cómo el uso de especies resistentes puede contribuir a la preservación del ecosistema. Además, se destacó la relevancia de los cactus como una opción de jardinería sostenible, que requiere menos recursos y mantiene la estética del entorno de manera eficiente. Esta actividad no solo embelleció el lugar, sino que también educó a los participantes sobre prácticas agrícolas y ambientales responsables, fortaleciendo los lazos comunitarios y el compromiso con el cuidado del entorno.

**Viernes 28/03/2025:**

- La actividad comenzó con la proyección de un emotivo documental titulado Los niños perdidos del Amazonas, que capturó la atención de todos los participantes. A través de impactantes imágenes, el documental no solo relató la historia de los niños que se pierden en la vastedad de la selva, sino que también presentó la profunda conexión de las comunidades originarias con este ecosistema, considerándolo como una madre protectora y enseñante. Los ciudadanos fueron invitados a reflexionar sobre la importancia de la selva como un espacio sagrado, lleno de sabiduría ancestral, destacando que la selva no es solo un ecosistema vital, sino el verdadero guardián de la vida en la Tierra. Se subrayó el mensaje urgente de respetar y preservar la selva para las futuras generaciones, invitando a todos a ser más conscientes de cómo nuestras acciones diarias impactan el equilibrio de este ecosistema fundamental.
- En la siguiente fase, se llevó a cabo una charla profunda sobre el conocimiento ancestral relacionado con el respeto hacia la madre naturaleza. A través de la conversación, los participantes aprendieron sobre las prácticas agrícolas tradicionales de las comunidades indígenas de la región amazónica, como la técnica de la milpa, la rotación de cultivos y el respeto por los ciclos naturales de la tierra. Este enfoque les permitió comprender que, para nuestros ancestros, vivir en armonía con la selva no implicaba explotarla ni desequilibrarla, sino actuar en respeto y equilibrio con ella. Los ciudadanos se

dieron cuenta de que, más allá de las soluciones tecnológicas actuales, la clave de la conservación reside en el regreso a estas prácticas sabias que respetan los ritmos naturales del entorno.

- La actividad culminó con un ejercicio participativo en el que los ciudadanos compartieron sus compromisos personales para proteger la biodiversidad y las raíces ancestrales de sus comunidades. la promoción de prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y el fortalecimiento de la educación sobre la biodiversidad local. A través de este ejercicio de reflexión y compromiso, los participantes asumieron la responsabilidad de trabajar unidos para conservar el equilibrio natural y fortalecer la relación con el entorno.

**Cuantitativos:**

**Martes 25/03/2025:**

- El grupo de referencia 1 para un total 12 ciudadanos realizaron el proceso de cultivo de pepino con una preparación sistemática del terreno, en la cual se eliminaron aproximadamente 95% de la maleza, Esta limpieza del espacio permitió garantizar que las plántulas pudieran crecer en un ambiente libre de obstáculos. Posteriormente, se utilizó 2 bultos de abono orgánico, lo que aumentó la fertilidad del suelo, quienes trabajaron en equipo para asegurarse de que el terreno estuviera completamente preparado.
- La siembra de las plántulas de pepino se llevó a cabo con un espaciamiento de 30 cm entre cada planta, permitiendo una densidad adecuada de siembra. Un total de 30 plántulas fueron sembradas en el terreno, Cada uno de los ciudadanos desempeñó un papel activo en este proceso, lo que permitió no solo sembrar las plántulas de manera eficiente, sino también fortalecer la conexión de la comunidad con el cultivo y la agricultura. La actividad involucró el uso de herramientas específicas que facilitaron el proceso de siembra y contribuyeron a mejorar el rendimiento general.
- Una vez sembradas las plántulas, se implementó un sistema de riego con un consumo de agua, lo que permitió mantener el nivel adecuado de humedad en el suelo. El riego es realizado todas las tardes y y por la mañana, asegurando que el suelo no se saturara, pero se mantuviera constantemente hidratado. Este sistema de riego eficiente contribuyó al desarrollo adecuado de las raíces, promoviendo un crecimiento óptimo de las plantas y garantizando un ambiente saludable para su desarrollo.
- A lo largo del ciclo de crecimiento de las plántulas, el grupo de referencia 1 realizó un mantenimiento continuo del terreno. Se eliminaron entre 3 y 5 kg de maleza para evitar la competencia por los nutrientes, y se supervisó el estado de las plantas en busca de posibles daños. Además, se realizaron intervenciones preventivas de protección para asegurar que las plántulas se desarrollaran sin problemas. Este enfoque constante en el cuidado del cultivo no solo permitió identificar problemas de manera temprana, sino que también reforzó el sentido de responsabilidad y pertenencia de los ciudadanos, generando una comunidad más unida y comprometida con la agricultura sostenible.

**Hombres: 10**

**Mujeres: 1**

**LGTB: 1**

**Miércoles 26/03/2025**

- Se realizó una segunda ronda de limpieza con la participación los cuales fueron 5 voluntarios provenientes de los diferentes grupos de referencia, en la que se siguió el proceso de eliminación de la maleza que había comenzado a crecer nuevamente en el terreno de cultivo de pepino cohombro. Este trabajo fue clave para garantizar que las 30 plántulas de pepino restantes pudieran desarrollarse sin la competencia de otras plantas por los nutrientes y el espacio. Además, la limpieza contribuyó a mejorar la organización del terreno, creando un ambiente más saludable para el crecimiento de las plántulas.
- Posteriormente, se sembraron 7 nuevas plántulas de pepino en áreas estratégicas del terreno, utilizando un espaciado de 30 cm entre ellas. Esta siembra adicional amplió el área de cultivo, lo que permitió aumentar la densidad de plantas en el terreno y fortalecer el proyecto agrícola. Los ciudadanos que participaron en la actividad adquirieron mayor experiencia práctica en el proceso de siembra, lo que les permitió entender mejor la importancia de una siembra eficiente y la distribución adecuada de las plántulas para el crecimiento óptimo del cultivo.
- Para mejorar la eficiencia del riego, se ajustó el sistema de irrigación para cubrir de manera más equitativa el terreno cultivado. Se implementaron mejoras en la distribución del agua, lo que permitió que cada planta recibiera entre 1.5 y 2 litros de agua diariamente. Estos ajustes garantizaron que no hubiera exceso de humedad, favoreciendo un ambiente adecuado para las raíces y previniendo posibles enfermedades. Además, se capacitó a los 5 ciudadanos involucrados en el riego para que comprendieran cómo adaptar el sistema a las condiciones climáticas y del suelo, promoviendo prácticas sostenibles y un uso más responsable del agua dentro de la comunidad.

**Hombres: 4**

**Mujeres: 0**

**LGTB: 1**

**Jueves 27/03/2025:**

- Durante la jornada de siembra y embellecimiento del entorno, un total de 6 ciudadanos del grupo de referencia 2 participaron activamente en la transformación de las zonas verdes de su entorno. En esta

actividad, se sembraron un total de 15 plantas ornamentales, entre ellas especies como lirios, ginger variegada, calamdium, achiote, cactus de diferentes modalidades, con el objetivo de mejorar la estética del espacio y la calidad del aire. A través de esta intervención, se redujo en un 20% la cantidad de espacios vacíos dentro del área comunitaria, lo que mejoró significativamente el ambiente general. Los ciudadanos se distribuyeron, trabajando colaborativamente para embellecer el espacio y fortaleciendo el sentido de pertenencia y responsabilidad compartida.

- Como parte del proyecto, se destinó un área específica a la creación de un jardín de cactus, en el que se sembraron 5 ejemplares de distintas especies adaptadas a la falta de riego constante. Entre las especies seleccionadas se incluyeron cactus de tallo grueso y especies suculentas, las cuales fueron plantadas a una distancia de 30 cm entre sí para asegurar su desarrollo adecuado. Este jardín no solo embelleció el área, sino que también contribuyó a la sostenibilidad del entorno, ya que las plantas elegidas requieren un bajo consumo de agua, demostrando una adaptación perfecta a las condiciones climáticas locales.
- La creación del jardín de cactus permitió que los participantes aprendieran sobre la importancia de utilizar plantas autóctonas y resistentes al clima local. Se ofreció capacitación a los 6 ciudadanos sobre prácticas agrícolas sostenibles y el uso de especies adaptadas para reducir el consumo de agua en la jardinería. Al finalizar la actividad, se observó un aumento en el conocimiento sobre el manejo sostenible del jardín por parte de los participantes, quienes además destacaron la importancia de esta iniciativa para conservar recursos naturales y promover el respeto por la flora autóctona. Este proceso no solo mejoró el entorno, sino que también fortaleció los lazos comunitarios y aumentó el compromiso con la preservación del ecosistema local.

**Hombres: 6**
**Mujeres: 0**
**LGTB: 0**

**Viernes 28/03/2025:**

- La actividad comenzó con la proyección de un documental titulado Los niños perdidos del Amazonas, el cual fue visto por un total de 15 participantes. Durante la proyección, La mayoría de los ciudadanos expresó sentirse profundamente conmovido por las imágenes presentadas, las cuales narraban la historia de los niños perdidos en la selva y resaltaban la conexión vital de las comunidades originarias indígenas con este ecosistema. En las discusiones posteriores, Los participantes manifestó un aumento significativo en su comprensión sobre la importancia de la selva como un espacio sagrado y vital para la vida en la Tierra. En total, se dedicaron 10 minutos para la reflexión grupal, donde se promovió la conciencia sobre el impacto de nuestras acciones diarias en el equilibrio de este ecosistema.
- En la siguiente fase, se realizó una charla sobre el conocimiento ancestral y el respeto por la madre naturaleza, con la participación de los 15 ciudadanos. Durante la charla, se abordaron técnicas tradicionales como la milpa, la rotación de cultivos y el respeto por los ciclos de la tierra. A través de una discusión interactiva, los participantes destacaron la relevancia de estas prácticas, reconociendo que la conservación del entorno no depende exclusivamente de las tecnologías modernas, sino de las soluciones tradicionales que respetan los ritmos naturales.
- La actividad culminó con un ejercicio participativo en el que los ciudadanos compartieron sus compromisos personales para la protección de la biodiversidad y el fortalecimiento de las raíces ancestrales. En total los ciudadanos se comprometieron a promover prácticas agrícolas sostenibles, expresaron su deseo de involucrarse en actividades comunitarias para la conservación del equilibrio natural.

**Hombres: 13**
**Mujeres: 2**
**LGTB: 0**

**FIRMA DEL RESPONSABLE:** Natalia Barón Vargas

**FIRMA COORDINADOR:**

**NOMBRE COORDINADOR:** Lina Guayara

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Verde y Espinoso: Pepino y Jardín de Cactus
**Línea de atención 2**: Mantenimiento de habilidades y capacidades
**FECHA:** 25/03/2025
**Actividad transversal.**

