

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 17/05/2025	HORA: INICIO: 10:00 am FINAL: 11:00 am
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Sandra Bibiana Rocha Pulido		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La equino terapia como ayuda para el desarrollo emocional Actividad Transversal			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Fomentar la recuperación emocional y el fortalecimiento de la autoestima en personas en situación de calle, mediante la equino terapia como una herramienta terapéutica que promueve el vínculo afectivo, la confianza, la contención emocional y la reconexión con el entorno desde un espacio seguro y respetuoso.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">Estimular la expresión emocional mediante el contacto con caballos, facilitando procesos de desahogo, identificación y manejo de emociones.Reducir los niveles de ansiedad y estrés, mediante actividades de contacto corporal, respiración consciente y trabajo en un entorno natural			
METODOLOGIA: <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, se realizará desde la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas participarán en actividades lúdicas para potenciar procesos terapéuticos, educativos y emocionales</p> <p>Adecuación del espacio: Se dispondrá del ambiente al aire libre para la ejecución de la actividad haciendo uso de caballos, a continuación, se convocará a los ciudadanos y ciudadanas para que participen de la actividad.</p> <p>Primer momento: Se iniciará la actividad con una breve explicación del objetivo del taller donde los participantes aprenderán a regular emociones, respetar turnos, cooperar, resolver conflictos y establecer vínculos desde la empatía y el respeto.</p> <p>Segundo momento: Los ciudadanos y ciudadanas irán montando al caballo, respetando el turno de inscripción, darán una vuelta hasta la puerta de ingreso a la comunidad y regresarán para dar la oportunidad a otro ciudadano o ciudadana, se darán algunas indicaciones que deberán tener en cuenta para no maltratar al caballo o que se presente alguna dificultad.</p> <p>Tercer momento: Se finalizará con una actividad en donde los ciudadanos y ciudadanas una sensibilización acerca de la actividad y lo que esto generará en su desarrollo emocional.</p>			
TEMAS: <p>¿Qué es la equino terapia?</p> <p>es un tratamiento que usa los movimientos de un caballo para lograr las respuestas deseadas en una persona, en función de su discapacidad</p> <p>Equino terapia como tratamiento socio-integrador</p> <ul style="list-style-type: none">- La persona con discapacidad experimenta la diversión, el placer y la alegría que siente al montar a caballo, aportando de esta manera soluciones a los problemas de aprendizaje y adaptación que presentan las personas afectadas por alguna dificultad. Aumenta la motivación, estimula la afectividad, mejora la atención y concentración y estimula la sensibilidad táctil, visual, auditiva y olfativa.- La prioridad es pasar un tiempo de ocio con el animal, enfocando la integración social y aprovechar el movimiento multidimensional del caballo con un sentido terapéutico para contrarrestar daños indirectos o secundarios.- La equitación aprovecha la relación afectiva que se establece con el caballo para ayudar a personas con dificultades de adaptación social a superar sus conflictos y así integrarse en la sociedad. <p>Beneficios:</p>			

Físicos:

Mejora la fuerza, equilibrio, coordinación, tono muscular y destreza motora.

Psicológicos:

Aumenta la autoestima, la seguridad, la autonomía y el autocontrol, fomentando la comunicación y la concentración.

Sociales:

Fomenta la interacción social, el respeto por los animales y el trabajo en equipo.

Cognitivos:

Estimula la atención, la memoria y el razonamiento.

¿Qué es el equino terapia social? Se trata de una disciplina ecuestre que aprovecha la relación afectiva que se establece con el caballo para ayudar a personas con problemas de adaptación social a superar sus conflictos y así integrarse de forma normalizada en la sociedad.

Cómo funciona la equino terapia como apoyo emocional:

- Relación afectiva:

La naturaleza tranquilizadora y sin prejuicios de los caballos crea un entorno seguro y de apoyo que facilita la conexión emocional y la confianza.

- Regulación emocional:

El movimiento rítmico de la equitación y la interacción con los caballos pueden tener un efecto relajante y ayudar a regular las emociones.

- Desarrollo de habilidades:

La equino terapia ayuda a desarrollar habilidades sociales, de comunicación y de resolución de problemas, así como a mejorar la empatía y la autoconciencia.

- Reducción de síntomas:

La equino terapia puede ser eficaz para reducir los síntomas de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y otros problemas de salud mental.

- Aumento de la autoestima:

Las interacciones con los caballos pueden fomentar una sensación de logro y aumentar la autoestima, lo que contribuye a una mayor confianza en sí mismo.

En resumen, la equino terapia puede ser una herramienta valiosa para el apoyo emocional, ayudando a las personas a superar problemas de salud mental, trauma y dificultades sociales, al mismo tiempo que promueve el bienestar general y el desarrollo personal.

¿Para quién es útil el equino terapia emocional? Niños, adolescentes y adultos con:

Trastornos de ansiedad o depresión

Problemas de autoestima

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Duelos o pérdidas

Dificultades de socialización o aislamiento

Trastornos de conducta

Fuente de consulta:

https://www.google.com/search?q=equinoterapia&rlz=1C1GCEU_esCO1161CO1161&oq=equino+tera&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgBEAAAYChiABDIGCAAQRRg5MgkIARAAGAoYgAQyCQgCEAAAYChiABDIJCAMQABgKGIAEMgkIBBAAGAoYgAQyCQgFEAAAYChiABDIGCAYQRRg9MgYIBxBFGDzSAQg3MTc2aBqN6gCCLA CAfEF5QHA1u4LR6U&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=equino+terapia+como+apoyo+emocional&rlz=1C1GCEU_esCO1161CO1161&oq=equino+terapia+como+apoyo+emocional&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKGKAB0gEJMTUxNzVqMGo0qAIAAsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Caballos

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

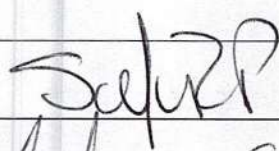
Se logró la participación activa de los ciudadanos y ciudadanas mejorando la autoestima y confianza en sí mismos, generación de vínculos afectivos con el animal y el entorno.

Por otro lado, se logró desarrollar habilidades de convivencia y respeto por normas establecidas en el momento de montar al caballo, adicionalmente mejorar el equilibrio, la coordinación y el tono muscular, incremento en la atención, concentración y memoria a corto plazo, mejorando en la capacidad de seguir instrucciones.

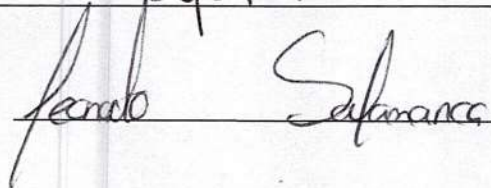
Cuantitativos

- N.º total de participantes: 34
- N.º total mujeres: 2
- N.º total hombres: 31
- N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La equino terapia como ayuda para el desarrollo emocional
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida

FECHA: 17/05/2025

Actividad Transversal



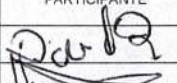
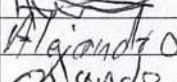
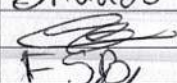
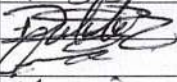
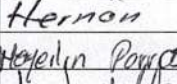
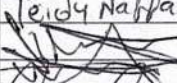
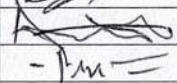
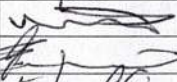
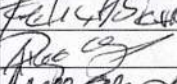
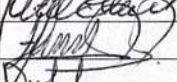
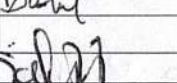
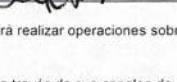
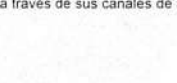
1. Servicio social/Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad/Comunidad de vida La Victoria

3. Tema / Actividad: La equinoterapia como ayuda para el desarrollo emocional

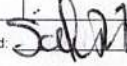
4. Fecha: 17/05/2025

5. Hora: 10.00 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	14971353	David Ramirez	74	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	88140836	Hermes González Galvis	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	458403	Alejandro Diaz Sarmiento	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1031138132	Orlando Forero Alvarez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79700841	Carlos Julio Vanegas Granados	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	15817232	Franco Solarte Bermudez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79651509	Alexander Diaz Lopez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1122678205	Arcesio Rueda	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	10083748	Hernan Marin Orozco	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	53128880	Mayerlin Porras Chasoy	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1026561880	Leidy Carolina Naffar	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	15962262	Juan Carlos Gomez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	80184960	Harold Humberto Ramirez Rubiano	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79221717	Jose Jhonatan Perdomo Joven	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80728223	Jhon Alexander Prieto Alvarez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1110508571	Alex Ferney Osorio Olaya	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	1003933433	Jhon Fredy Pinilla Rivas	29	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79605301	Wilfredo Medina Fernandez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79612622	Fredy Wilson Delgado Ulloa	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79827457	Felix Antonio Sierra Vargas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	80440237	Diego Javier Diaz Gutierrez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	79107724	Fernando Espinoza Villanueva	66	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	79305142	Pablo Henry Ariza Medina	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	1026580493	Denis Urrego Bastidas	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	79220798	Omar Andres Gutierrez Garzon	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable Sandra Rocha

14. Cargo o rol del responsable: T.Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: 

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

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

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



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

3. Tema / Actividad: La equinoterapia como ayuda para el desarrollo emocional	4. Fecha:	17/05/2025	5. Hora:	10:00 A.M
---	-----------	------------	----------	-----------

YCS
NCP
CSID
Dario

Sandra Roche

Temperature

ad: Selvi

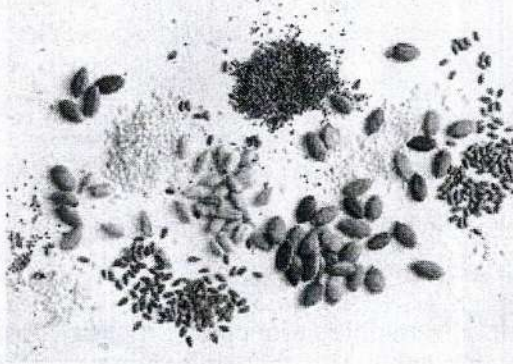
Autorización para el tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 19, 20, 22/05/2025	HORA: INICIO: 08:00 am FINAL: 12:00 am
ÁREA: Tallerista agroambiental	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Vanessa Alejandra peñuela		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Germinación de semillas y compostaje. Actividad transversal			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">• Brindar a las y los ciudadanos herramientas teóricas y prácticas para la preparación de semillas y el manejo de residuos orgánicos mediante el compostaje, con el propósito de fomentar procesos de aprendizaje significativo, desarrollo personal, integración social y compromiso con el cuidado del entorno desde una perspectiva agroambiental.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar a las y los participantes sobre la importancia del cuidado ambiental y el aprovechamiento de residuos orgánicos en contextos comunitarios.• Enseñar técnicas básicas para la selección, conservación y preparación de semillas de uso agrícola, promoviendo prácticas sostenibles y apropiadas al entorno.• Capacitar en el proceso de compostaje como estrategia para el manejo adecuado de residuos orgánicos y la producción de abono natural.• Fomentar el trabajo colaborativo, la responsabilidad y la autoestima de las y los participantes a través de actividades prácticas con enfoque agroambiental.			
METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, se implementará una metodología psicoeducativa para el desarrollo de la actividad programada, a través de un taller teórico práctico, junto con la asignación de materiales y acompañamiento.			
PRIMER MOMENTO: Reunir a los ciudadanos para compartirlo logros cumplidos en la semana anterior y definir los objetivos y tareas a que se le deben dar cumpliendo en los talleres de la semana y definir las actividades que van a realizar cada uno de los participantes durante el taller.			
SEGUNDO MOMENTO: capacitar a los ciudadanos en cada una de las actividades que van a realizar para que la efectúan de manera correcta, se capacitaran sobre el uso efectivo y correcto de las herramientas y equipos proporcionados para desarrollar las actividades que se les han designado, como primera parte del taller se concientizara a los participantes sobre el impacto ambiental altamente beneficioso, como la reducción de residuos, mitigar el cambio climático y la mejora de calidad del suelo a la cual contribuimos mediante las buenas prácticas agrícolas y el aprovechamientos de los recursos naturales en este caso los residuos generados en el área de cocina, los del área de vivero iniciaran con la desinfección de las bandejas de germinación con ayuda de un desinfectante agrícola y se realizara la preparación y selección de semillas para la germinación , el grupo de compostaje realizara la recolección de los residuos en el área de cocina, picaran, voltearan y tomaran la temperatura de las pilas de compost para determinar en qué fase de su proceso se encuentran, el tallerista se dará una ronda por la áreas para identificar que actividades fueron complidas y cuales quedaron para el siguiente día.			
TERCER MOMENTO: Para terminar con el taller, se convocarán a algunos ciudadanos a los cuales se les hará preguntas sobre los temas visto y se hará un proceso de reflexión sobre lo que han aprendido y como lo podrían llegar a aplicar en la vida diaria. se recogerán los insumos y herramientas a las cuales deben estar limpias y en buenas condiciones, se hará el debido mantenimiento, por último, se le realizará aseo a la bodega de agro.			
TEMAS: Preparación de semillas de germinación Seleccionar la semilla Como primer punto debemos de seleccionar las semillas que queramos usar. Puedes encontrar semillas en nuestra sección de productos, donde continuamente estaremos introduciendo nuevas variedades para facilitar tus cultivos. Si quieres consultar nuestras clases y variedades de semillas para hortalizas, puedes hacer clic aquí. Hay gente que cree que quitándole las semillas a un fruto que compró en el centro comercial se pueden obtener los mismos resultados, sin embargo, después aprendí que muchos de los frutos que			

venden en los centros comerciales y mercados, son frutos de semillas híbridas, y actualmente, transgénicas, por lo cual, están diseñadas para que sus semillas no den fruto. Esa es una de las razones por la cual mucha gente está en contra de esta clase de semillas ya que, consideran injusto tener que comprar semillas para cada siembra, cuando anteriormente tan solo tenían que extraerlas de sus mejores frutos. Sin embargo, no es necesario comprar semillas híbridas o transgénicas para cada siembra, ya que utilizando una sencilla técnica llamada injerto, (de la cual también tendremos manual próximamente) podemos tener importantes ahorros en semillas.



Abrir el empaque

Una vez que tengamos a la mano los materiales anteriores, lo primero que debemos hacer es abrir el empaque de las semillas.

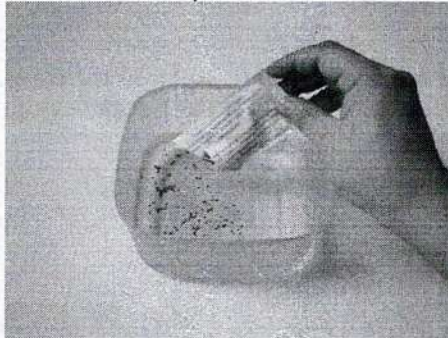
Siempre que estés tratando con semillas, es muy importante que la semilla se mantenga en un lugar seco y alejado de la luz, si no, se acorta el tiempo de vida de las semillas.

Si no vas a utilizar todas tus semillas, te recomiendo que las guardes en un lugar seco y alejado de la luz para su uso posterior.

Limpieza y Preparación de las Semillas

Mucho antes de sembrar las semillas, debemos dejarlas reposar en agua alrededor de 12 horas para poder seleccionar aquellas semillas que sí pueden germinar de las que no. En casos como el de las semillas de los chiles y pimientos, el dejarlas remojar facilita una germinación precoz comprobada, así como también sirve para quitarle los pesticidas y químicos que les son agregados a este tipo de semillas.

Hay que recordar que dichos químicos son adheridos a la semilla con la intención de protegerlas ante suelos que puedan contener infecciones, pero en el caso de la hidroponía, sembramos sobre sustratos previamente desinfectados, por lo tanto, tales precauciones no aplican con nuestro sistema.



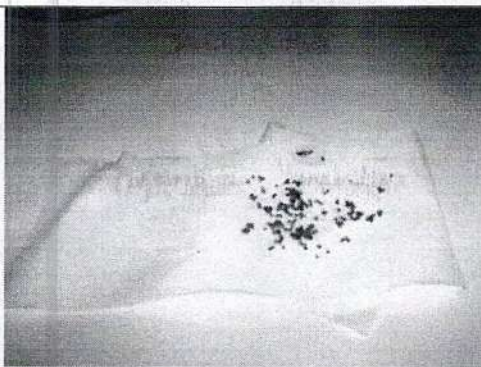
Separación de las semillas

Una vez pasado un plazo mayor de 12 horas o más si así lo decidiste, retiramos las semillas que se mantuvieron flotando sobre la superficie del agua, ya que dichas semillas no fueron fecundadas y por lo tanto no nos van a servir, solamente nos quedamos con las semillas que se quedaron hasta el fondo del agua.



Dejarlas secar unos minutos

Vamos a dejar secar las semillas que resultaron útiles para sembrar tan solo unos minutos en lo que nosotros preparamos el semillero o el lugar que tenemos contemplado para sembrarlas. Para eso vamos a poner un poco de papel debajo de ellas para absorber el exceso de humedad y así poder manipularlas fácilmente.



Compost

El proceso de compostaje se da a través de las siguientes fases o etapas

Fase Mesófila: Ocurre desde que la materia orgánica está a temperatura ambiente hasta que alcanza una temperatura alrededor de 40 °C por la descomposición generada por los microorganismos mesófilos. En esta etapa el pH disminuye por la formación de compuestos ácidos.



Fase Termófila o de Higienización: La temperatura alcanza valores alrededor de los 60 °C y los microorganismos presentes son llamados termófilos. El pH aumenta por la transformación del nitrógeno en amoníaco. El calor generado en esta etapa elimina bacterias perjudiciales como la Salmonella o la Escherichia coli.



Fase de Enfriamiento o Mesófila II: Una vez se agotan las fuentes de Nitrógeno, la temperatura desciende nuevamente aproximadamente a 40 °C.

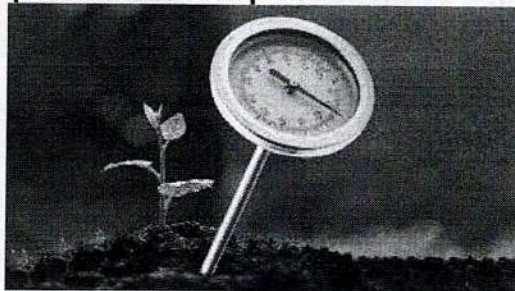


Fase de Maduración: Esta fase final se lleva a cabo a temperatura ambiente y puede tomar meses. En esta etapa se producen ácidos húmicos y fúlvicos.



Dentro del proceso de compostaje, la temperatura y el pH cumplen un rol fundamental, ya que influyen en el crecimiento y desarrollo de los microorganismos que realizan el proceso de descomposición de la materia orgánica.

Termómetro para la toma de temperatura del compost



Fuente de consulta:

<https://hydroenv.com.mx/id42/>

<https://www.hannacolombia.com/agro/blog/item/temperatura-y-ph-en-el-proceso-de-compostaje?srsId=AfmBOoqSfDt6krtXa-Grx6MKZu0YOnw1DqvlmkjEuZ70ehfkxi4s33y>

RECURSOS:

Físicos

- Dos picas
- Dos palas
- Termómetro de suelo
- Un balde de cal viva
- Un balde de melaza
- Un balde
- Carretilla
- Rastrillo
- Lonas
- Bandejas de germinación
- Yodo (desinfectante agrícola)
- Semillas
- Jabón de loza
- Cepillo

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista

RESULTADOS:

19/05/2025

Cualitativos

- se realiza la recolección de aproximadamente 20 kilos de residuos orgánicos generados en el área de cocina, para posteriormente ser tratados en el área de compostaje.
- Se realiza el picado de la totalidad de los residuos orgánicos que se encuentran en el área de picado del compostaje.
- Se realiza el control de malezas y monitoreo visual a las camas de brócoli.
- Se realiza limpieza y mantenimiento a las áreas comunes dentro de la comunidad.

Cuantitativos

N.º total de participantes: 9

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 8

N.º total población LGBTI: 1

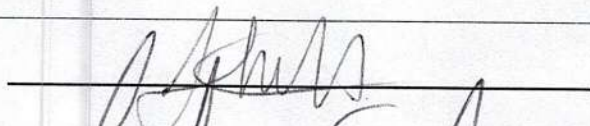
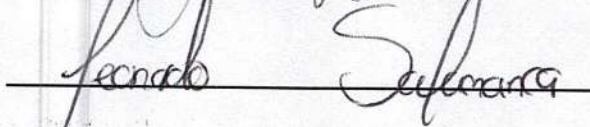
20/05/2025

Cualitativos

- se realiza la recolección de aproximadamente 30 kilos de residuos orgánicos generados en el área de cocina para ser tratados en el área de compostaje.
- Se realiza el monitoreo visual preventivo para detectar plagas o enfermedades en la cama de brócoli.
- se realiza el picado del total de los residuos que se encuentran en el área de compostaje, para iniciar su proceso de descomposición.
- Se realiza toma de temperatura para determinar en que fase se encuentran las pilas de compostaje y así determinar su tratamiento.
- Se realiza el volteo de las 4 pilas de compostaje para oxigenar y airear cada una de ellas.

Cuantitativos:**N.º total de participantes: 9****N.º total mujeres: 0****N.º total hombres: 8****N.º total población LGBTI: 1****22/05/2025****Cualitativos**

- se realiza la recolección de 18 kilos de residuos orgánicos generados en el área de cocina, para ser llevados al área de compostaje.
- Se realiza el picado de la totalidad de residuos orgánicos que se encuentran en el área de compostaje, para posteriormente ser tratados con cal viva.
- Se fertilizan las 9 camas de frijol.
- Se cosechan 12 libras de espinacas y son llevadas para el área de cocina.
- Se realiza la limpieza de madera dentro de la comunidad y es llevada al centro de acopio.

Cuantitativos:**N.º total de participantes: 9****N.º total mujeres: 0****N.º total hombres: 8****N.º total población LGBTI: 1****FIRMA DEL RESPONSABLE:****FIRMA COORDINADOR:****NOMBRE COORDINADOR:**Leonardo Salamanca

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

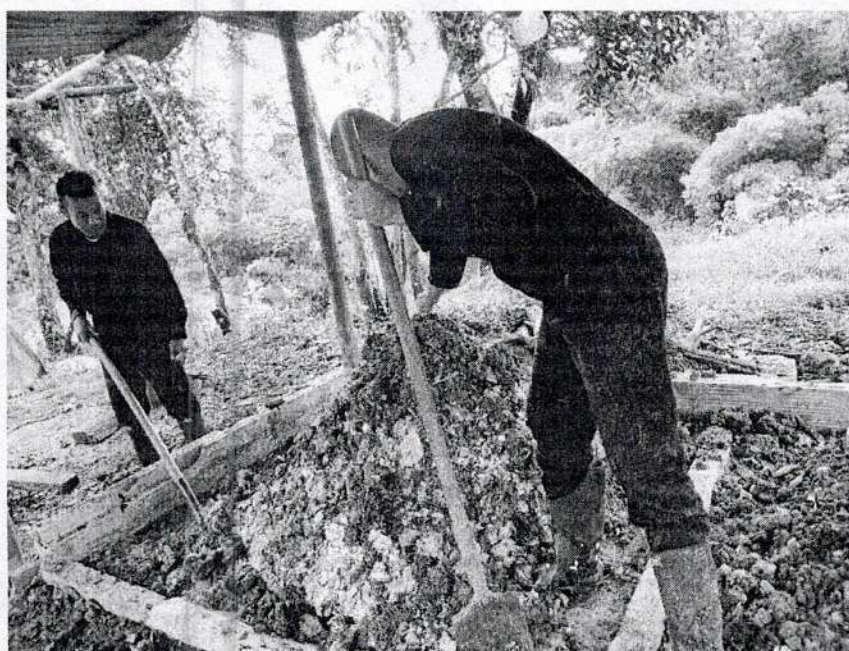
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Germinación de semillas y compostaje.
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 19/05/2025
Actividad Transversal



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Germinación de semillas y compostaje.
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.
FECHA: 20/05/2025
Actividad Transversal



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Germinación de semillas y compostaje.
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 22/05/2025
Actividad Transversal



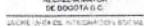


Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

[illegible]

15. Firma del responsable de la actividad: AAAAA

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_li_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.



FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Version 0

Página: 1 de 1

1. Servicio social Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

3. Tema / Actividad: Germinación de semillas y compostaje

4. Fecha:

20/05/2025

5. Hora:

08:00 A.M.

[illegible]

13. Nombre del responsable: Vanessa Alejandra Penabaz

14. Cargo o rol del responsable: Guía de la actividad

1 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_1_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.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

22/05/2025

08:00 A.M.

[illegible]

14. Cargo o rol del responsable: Existencia Ambiental

15. Firma del responsable de la actividad.

13. Nombre del responsable: Vanessa Alejandra Perotti

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 19,20,22, 23/05/2025	HORA: INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Tallerista Ponderable	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Heidy Paola Guillen Pedraza		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar. Actividad transversal			
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar en los participantes aprendizajes significativos sobre las labores agrícolas propias del proceso de cosecha de la caña de azúcar, a través de experiencias teóricas y prácticas que les permitan conocer, comprender y aplicar técnicas tradicionales y sostenibles.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Identificar las principales etapas del proceso de cosecha de la caña de azúcar, desde la preparación del terreno hasta el corte.• Reconocer las herramientas y equipos utilizados en cada labor de cosecha y su correcto uso.• Aprender y ejecutar de manera guiada actividades prácticas como el deshoje, el corte y la recolección de la caña.• Comprender la importancia del tiempo de corte y el manejo adecuado del cultivo para mantener su calidad.			
METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, donde podremos dirigirnos a una finca de producción de panela donde aprenderán a realizar las actividades de siembra y cosecha de la caña de azúcar.			
Primer momento: Inicio – Sensibilización y preparación			
Propósito: Motivar a los participantes, generar expectativas positivas y preparar el contexto para la actividad práctica.			
Actividades: <ul style="list-style-type: none">• Breve introducción al propósito del taller práctico.• Charla breve: ¿Qué es la cosecha de caña? ¿Por qué es importante aprenderla?• Presentación de herramientas y elementos de seguridad que se utilizarán.• Indicaciones generales de seguridad y comportamiento en campo.• Organización de los grupos de trabajo y asignación de roles básico			
Segundo momento: Desarrollo – Práctica guiada de las labores de cosecha			
Propósito: Que los participantes aprendan y ejecuten de forma directa y guiada las diferentes labores que componen la cosecha de caña.			
Actividades: <ol style="list-style-type: none">1. Observación y demostración guiada:<ul style="list-style-type: none">○ Reconocimiento del cultivo listo para cosechar.○ Demostración de las labores:<ul style="list-style-type: none">▪ Deshoje (limpieza de hojas secas)▪ Corte (uso correcto del machete o herramienta)▪ Recolección y apilado de caña.			

2. Ejercicio práctico por estaciones o grupos:

- Cada grupo rota por una estación (deshoje, corte, recolección).
- Supervisión constante por parte del facilitador o experto.
- Retroalimentación inmediata durante la ejecución.

Tercer momento: Cierre – Reflexión y valoración del aprendizaje

Propósito:

Reflexionar sobre la experiencia vivida, reconocer aprendizajes adquiridos y fortalecer la valoración del trabajo del campo.

Actividades:

- Círculo de palabra o conversación guiada:
 - ¿Qué aprendí al realizar esta labor?
 - ¿Qué fue fácil o difícil?
 - ¿Cómo valoran ahora el trabajo agrícola?
- Registro del aprendizaje (dibujo, frase, fotografía del grupo en acción)

TEMA: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Propagación De La Caña De Azúcar

El cultivo de caña puede realizarse por medio de esquejes o partes de la planta, típicamente semillas.

¿Cómo cultivar caña de azúcar a partir de semillas?

Aunque es posible el cultivo de caña de azúcar a partir de semillas, hay mejores opciones para el cultivo comercial. Tendrá que seguir las instrucciones del paquete de semillas para tener brotes listos para plantar en 2-3 semanas.

Para cultivar caña de azúcar a partir de esquejes, elija una cepa madura libre de enfermedades. Hay que cortar al menos seis puntos de crecimiento (círculos alrededor del tallo). También conviene quitar la parte superior del tallo. Entonces el esqueje está listo para plantarse en el suelo. Es indiferente colocar los esquejes en vertical u horizontal, ya que la caña de azúcar crece en ambas orientaciones. Los brotes deberían aparecer entre una y tres semanas después de plantarlos en el suelo.

¿Cómo Se Siembra La Caña De Azúcar?

La siembra de la caña de azúcar difiere de las técnicas utilizadas para otros cultivos. El esquema general cuando se siembra la caña de azúcar consiste en cortar el tallo en trozos, preparar el terreno para plantar caña de azúcar, colocar los esquejes en los surcos o lechos preparados y cubrirlos con tierra.

¿En qué mes se siembra la caña de azúcar?

En general, la época de siembra de la caña de azúcar es a finales de verano y principios de otoño, sobre todo en regiones con inviernos fríos.

Los métodos de siembra de caña de azúcar se clasifican en llano, en surcos o en zanjás. No existe una forma óptima de plantar; cada método es apropiado para unas condiciones específicas.

Plantación En Llano

Es el método más tradicional e incluye las siguientes etapas:

- apertura de surcos poco profundos de 8-10 centímetros de profundidad a una distancia de 75-90 centímetros;
- plantar un esqueje (rara vez dos) en cada surco, con una distancia de siembra de la caña de azúcar de 30 centímetros entre esquejes;
- rellenar los surcos con 5-7 centímetros de tierra y nivelar el campo mediante labranza.

La plantación de caña de azúcar con este método sólo debe utilizarse cuando el campo tenga suficiente humedad. Ya no se utiliza mucho porque sólo el 40-50% de los esquejes crecen completamente con él. Aun así, en la mayor parte del norte de la India, el cultivo se sigue plantando de esta forma.

Plantación En Surcos

Este método suele utilizarse para el cultivo de caña de azúcar en zonas con precipitaciones moderadas, pero mal drenaje. Los principales pasos de la plantación en surcos son los siguientes:

- hacer surcos de 10 a 20 centímetros de profundidad, según el tipo de suelo de la región;
- plantar los surcos en un sistema de extremo a extremo;
- cubrir los huecos con 5-6 centímetros de tierra, dejando la parte superior de los surcos sin rellenar;
- incorporación de los lechos en los surcos.

Plantación En Zanjas

El método de plantación en zanjas es uno de los métodos más modernos y eficaces del cultivo de caña de azúcar. Utiliza menos esquejes por acre y casi el 80% de los esquejes brotan y maduran. Además, funciona bien para evitar que las plantas se doblen en regiones con fuertes vientos y donde el cultivo crece muy alto.

Las principales fases de este método son:

- cavar zanjas de 20-25 centímetros de profundidad, con un *ridger* o a mano, cada 75-90 centímetros;
- esparcir uniformemente el abono en las zanjas y mezclarlo bien con la tierra;
- plantar de extremo a extremo;
- aplicar una solución antiparasitaria en las plantas;
- rellenar las zanjas con tierra suelta.

¿Cómo Mantener La Caña De Azúcar?

Las principales labores agrícolas comienzan tras plantar la caña de azúcar en el suelo: fertilización, control de plagas y maleza, prevención y tratamiento de enfermedades. Debe supervisar la necesidad de dichas actividades, planificarlas con antelación y designar a los encargados de llevarlas a cabo.

Nuestra plataforma agrícola incluye una función de registro de las actividades de campo que le ayudará a **gestionar fácilmente todos los procesos técnicos relacionados con el cultivo de caña de azúcar en un único lugar**. Puede añadir actividades de uno o varios días al calendario interactivo, seguir su progreso, planificar y comparar los costes de diversas operaciones y mucho más. Veamos con más detalle los cuidados que necesitan los cultivos de caña de azúcar y cómo la tecnología satelital contribuye a su óptimo rendimiento.

Identificación De La Maleza

La maleza ataca a la caña de azúcar justo después de plantarla en el suelo y pueden asfixiar los brotes jóvenes antes incluso de que tengan la oportunidad de crecer. Por tanto, **una gestión integrada de la maleza es fundamental durante las primeras fases del desarrollo de la planta**. Afortunadamente para los agricultores, los cultivos, a medida que crecen, pueden defenderse de la maleza bloqueando su acceso a la luz solar. Sin embargo, mientras las plantas crecen, es necesario vigilar el estado de los campos y erradicar las malas hierbas lo antes posible.

EOSDA Crop Monitoring está equipado con el Índice de Vegetación Ajustado al Suelo Modificado (MSAVI) para observar el cultivo de caña de azúcar durante sus primeras etapas de crecimiento. Los agricultores pueden utilizar el índice MSAVI para monitorizar el nivel de vegetación e identificar zonas potencialmente problemáticas con brotación irregular. Si los valores del índice MSAVI en el campo están fuera de la norma durante las primeras etapas de desarrollo de la planta, esto podría indicar un problema, como maleza, que suprimen el crecimiento del cultivo, afectando al rendimiento global de la temporada.

¿Cuánto Tarda En Crecer La Caña De Azúcar?

Aunque el cultivo crece rápidamente, tarda meses en madurar. La temporada completa de cultivo de la caña de azúcar dura **entre 9 y 16 meses en climas cálidos y entre 18 y 24 meses en climas más fríos**. El tiempo de crecimiento de la caña comprende cuatro etapas:

1. La **etapa de establecimiento**, durante la cual la planta germina y emerge. Esta etapa dura entre 10 y 30 días.
2. La **etapa de vegetación**, en la que se produce la brotación y el alargamiento del tallo. Puede durar entre 150 y 350 días.
3. La **etapa de formación**, también conocida como gran crecimiento, dura entre 70 y 200 días.
4. La **etapa de maduración** oscila entre 50 y 70 días de duración.

¿Cómo Se Cosecha La Caña De Azúcar?

La cosecha de la caña de azúcar suele hacerse **a finales de otoño**, cuando las plantas son altas y están maduras. Debe disponer de tiempo suficiente antes de la primera helada; de lo contrario, el contenido de azúcar de los tallos puede disminuir considerablemente.

El índice **NDRE** en EOSDA Crop Monitoring indica cuándo el cultivo está listo para ser cosechado. En lugar de explorar y comprobar todos los campos de la zona manualmente, utilice este índice para predecir el momento de la cosecha de la caña y planificar las operaciones posteriores en el registro de las actividades de campo. Es de gran ayuda para optimizar los recursos en el cultivo de la caña de azúcar.

Corte manual

El corte manual se realiza utilizando machetes por parte de operarios calificados, quienes aplican técnicas especializadas para asegurar una cosecha precisa. Este método no solo permite una recolección cuidadosa que minimiza el desperdicio de sacarosa, sino que también facilita la eliminación eficiente de hojas y tallos improductivos que podrían comprometer la calidad del producto final. Además, el corte manual permite una mayor flexibilidad en terrenos difíciles o en áreas donde las condiciones climáticas pueden afectar la operación.

Bibliografía:

<https://eos.com/es/blog/cultivo-de-cana-azucar/>

RECURSOS:

Físicos

- Computador
- Televisor
- Finca de producción de panela
- Herramientas (machetes, asadones y picas)
- Mulas

Humanos

- Profesional.
- Promotores.
- Ciudadanos y Ciudadanas.

Resultados:

19/05/2025

Cualitativos:

- Los participantes identificaron con claridad las etapas del proceso de cosecha de la caña, desde la maduración del cultivo hasta el corte y la recolección, demostrando comprensión a través de preguntas y respuestas durante la exposición.
- Se fortaleció el conocimiento técnico de los asistentes sobre herramientas y prácticas agrícolas seguras

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 19

N.º total población LGBTI: 2

20/05/2025

Cualitativos:

- Hubo una actitud receptiva y colaborativa por parte del grupo, con aportes pertinentes, preguntas constantes y disposición para el trabajo en equipo en actividades
- El taller despertó curiosidad e interés por aprender el proceso de manera práctica, con varios participantes expresando su deseo de vivir una experiencia directa en campo

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 19

N.º total población LGBTI: 2

22/05/2025

Cualitativos:

- Se evidenció mayor conciencia sobre el esfuerzo físico y técnico que implica la cosecha de caña, promoviendo respeto hacia los agricultores y saberes campesinos.
- Se fortaleció la identidad rural y el orgullo por el conocimiento agrícola, especialmente en jóvenes y adultos que reconocieron la importancia de continuar aprendiendo sobre su entorno productivo.
- Los participantes expresaron satisfacción con la metodología práctica del taller, manifestando que les resultó más fácil comprender las técnicas al ponerlas en práctica.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 19

N.º total población LGBTI: 2

23/05/2025

Cualitativos:

- Los participantes durante el desarrollo del taller realizaron un bosquejo del proceso de hacer la panela, el cual fue socializado.

Cuantitativos:

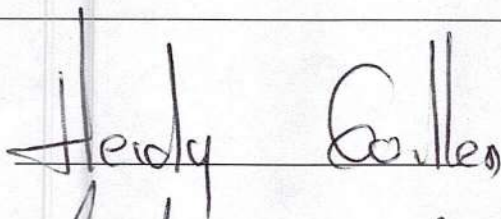
N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 1

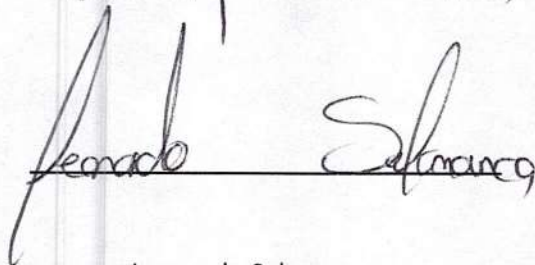
N.º total hombres: 19

N.º total población LGBTI: 2

**FIRMA DEL
RESPONSABLE:**



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 19/05/2025

Actividad transversal



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 20/05/2025

Actividad transversal



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 22/05/2025

Actividad transversal



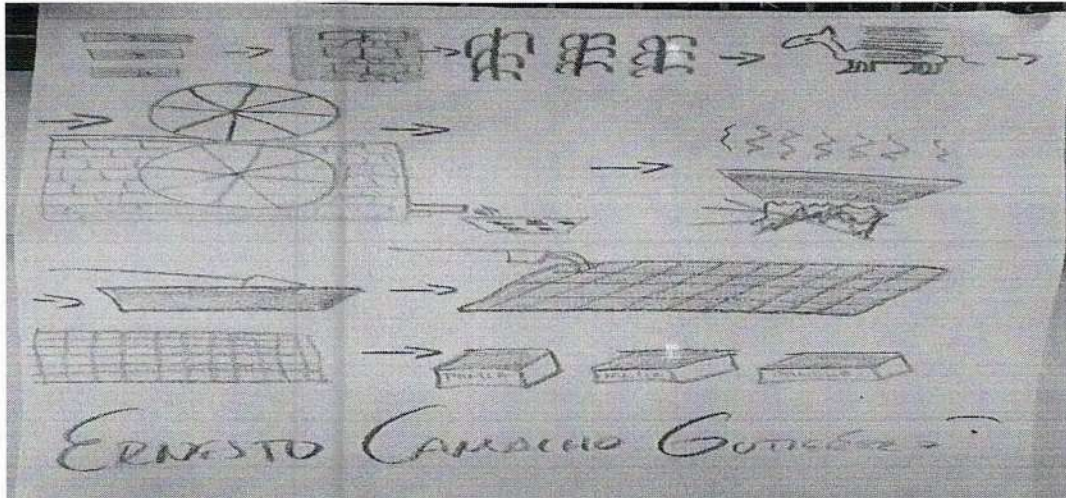
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

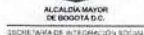
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 23/05/2025

Actividad transversal





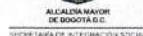
Código: FOR-PSS-795
Versión: 0
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

02:30 P.M.

13. Nombre del responsable: Hedy Guillen 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista 15. Firma del responsable de la actividad: Hedy Guillen

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.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

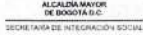
02:30 P.M.

~~John~~
~~1/11/44~~
 One
 key in
~~the~~
 FSB
~~_____~~
 2/3/39
 Herman
 Gandy
~~_____~~
 Daily
~~_____~~

 J.A. el

15. Firma del responsable de la actividad: Heidi Eulien

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_1i_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.



Código: FOR-PSS-795

Version: 0

Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024

Página: 1 de 1

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

4.Fecha:

22/05/2025

5. Hora:

02:30 P.M

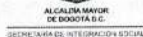
[illegible]

15. Firma del responsable de la actividad: Hedy Sathon

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 recolectaron 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.

522



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

02:30 P.M

13. Nombre del responsable: Fredy Guillen

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.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 19/05/2025	HORA: INICIO: 02:30 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Sandra Milena Hernández Correa
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Espacios limpios, mente sana. Actividad Transversal			
OBJETIVO GENERAL: Generar en los ciudadanos y ciudadanas de etapa hábitos y cultura de higiene y limpieza tanto personal como de los espacios en los que conviven como parte de los factores protectores de bienestar y salud mental, por medio de la socialización de los beneficios y consecuencias de mantener un entorno limpio y ordenado.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los espacios del hogar que requieren orden y limpieza diaria y semanal. • Conocer el impacto que genera el orden y el aseo en la salud mental y física. • Favorecer hábitos de higiene y limpieza personal y del espacio habitacional. 			
METODOLOGIA: La actividad se realizará desde la metodología socio educativa, la cual responde a la Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, dirigida a los ciudadanos y ciudadanas de etapa 1. Adecuación del espacio: Se dispondrá del espacio de la biblioteca, la cual se adecuará con sillas, mesa, computador y video beam para socializar la temática a trabajar. Primer momento: Se explicará el objetivo general del taller a los ciudadanos y con preguntas aleatorias se introducirá a los ciudadanos en el tema. Segundo momento: Por medio de la exposición de diapositivas con imágenes impactantes de antes y después de un lugar que estaba sucio y desordenado a uno limpio, se explicará la relevancia de construir hábitos de mantenimiento del espacio habitacional, los cuales se construyen con tareas prácticas y sencillas que marcan la diferencia. Tercer momento: Mediante el apoyo de la metodología de cine foro, se proyectará un video corto "lava los platos", para cerrar con las conclusiones del video y de la socialización de beneficios y consecuencias de mantener limpio y ordenado el espacio habitacional.			
TEMAS: Orden, limpieza y aseo: El orden, la limpieza y el aseo son elementos fundamentales para crear un entorno seguro y saludable, tanto en el hogar como en el lugar de trabajo. La implementación de un programa de orden y aseo puede mejorar la productividad, la seguridad y la salud, además de reducir el riesgo de accidentes y enfermedades laborales. Algunos de los aspectos relevantes a tener en cuenta son: El orden y la limpieza en el hogar: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y eliminar lo innecesario: Esto incluye deshacerse de objetos que no se usan, se han dañado o que ya no son necesarios. • Organizar y clasificar: Colocar cada objeto en su lugar adecuado y facilitar su acceso. • Limpiar regularmente: Mantener las superficies limpias y desinfectadas, así como eliminar el polvo y la suciedad. • Establecer rutinas: Crear hábitos de limpieza y orden que se repitan con frecuencia. 			

El orden y la limpieza en el lugar de trabajo:

- **Implementar un programa de orden y aseo:** Este programa debe incluir la identificación de riesgos, la implementación de medidas de control y la capacitación de los trabajadores.
- **Seguir la metodología de las 5S:** Esta metodología comprende cinco pasos: Seiri (clasificar), Seiton (ordenar), Seiso (limpiar), Seiketsu (estandarizar) y Shitsuke (mantener la disciplina).
- **Limpiar y desinfectar:** Mantener los espacios de trabajo limpios, desinfectados y libres de obstáculos.
- **Utilizar equipos de protección individual:** En los lugares de trabajo que impliquen riesgos, es importante utilizar los equipos de protección individual adecuados.
- **Fomentar la cultura de seguridad:** Promover la importancia de la seguridad y la salud en el trabajo, así como la participación de los trabajadores en la mejora continua.

Beneficios del orden y la limpieza:

- **Mayor productividad:** Un entorno de trabajo ordenado y limpio facilita la concentración y mejora la eficiencia.
- **Menos riesgo de accidentes:** El orden y la limpieza reducen el riesgo de caídas, golpes y otros accidentes.
- **Menor riesgo de enfermedades laborales:** La limpieza y la desinfección ayudan a prevenir la propagación de enfermedades.
- **Mejor salud:** Un entorno limpio y ordenado contribuye a la salud y el bienestar de las personas.
- **Mayor satisfacción laboral:** Un entorno de trabajo agradable y organizado puede mejorar el ánimo y la motivación de los trabajadores.

Ejemplos de cómo aplicar el orden y la limpieza:

- **En la cocina:** Lavar los platos y utensilios inmediatamente después de comer, limpiar la encimera y el fregadero, y mantener los alimentos en recipientes adecuados.
- **En el baño:** Limpiar la ducha y la bañera, mantener el piso libre de agua, y limpiar el espejo y las superficies.
- **En el lugar de trabajo:** Organizar el escritorio, limpiar el área de trabajo, y mantener los pasillos libres de obstáculos.

En resumen, el orden y la limpieza son esenciales para crear un entorno seguro, saludable y productivo. Al implementar un programa de orden y aseo y seguir las recomendaciones, se pueden obtener importantes beneficios tanto en el hogar como en el lugar de trabajo.

Fuente de consulta:

<https://barranquilla.gov.co/intranet/el-orden-y-la-limpieza-ayudan-a-la-seguridad-en-el-lugar-de-trabajo#:~:text=El%20orden%20y%20la%20limpieza%20en%20el%20lugar%20de%20trabajo,de%20trabajo%20es%20m%C3%A1s%20agradable.>

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Computador
- Video beam

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Practicantes
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo del taller, los ciudadanos y ciudadanas de etapa 1 mostraron interés participando de manera activa y mostrando receptividad ante la socialización de los conceptos y las analogías frente a la importancia de tener un lugar limpio y ordenado para una mente clara y sana.

Así mismo, se logró identificar que se alcanzó el objetivo del taller, puesto que cada participante socializó cómo desde las actividades del diario vivir inician la instauración de hábitos relacionados al cuidado de su espacio habitacional y cómo esto es necesario para sus procesos de desarrollo personal, inclusión social y mantenimiento del estado de ánimo.

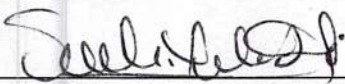
Cuantitativos:

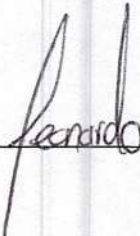
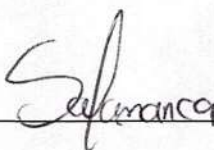
N.º total de participantes: 25

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 23

N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR:  

NOMBRE COORDINADOR: Leonardo Salamanca

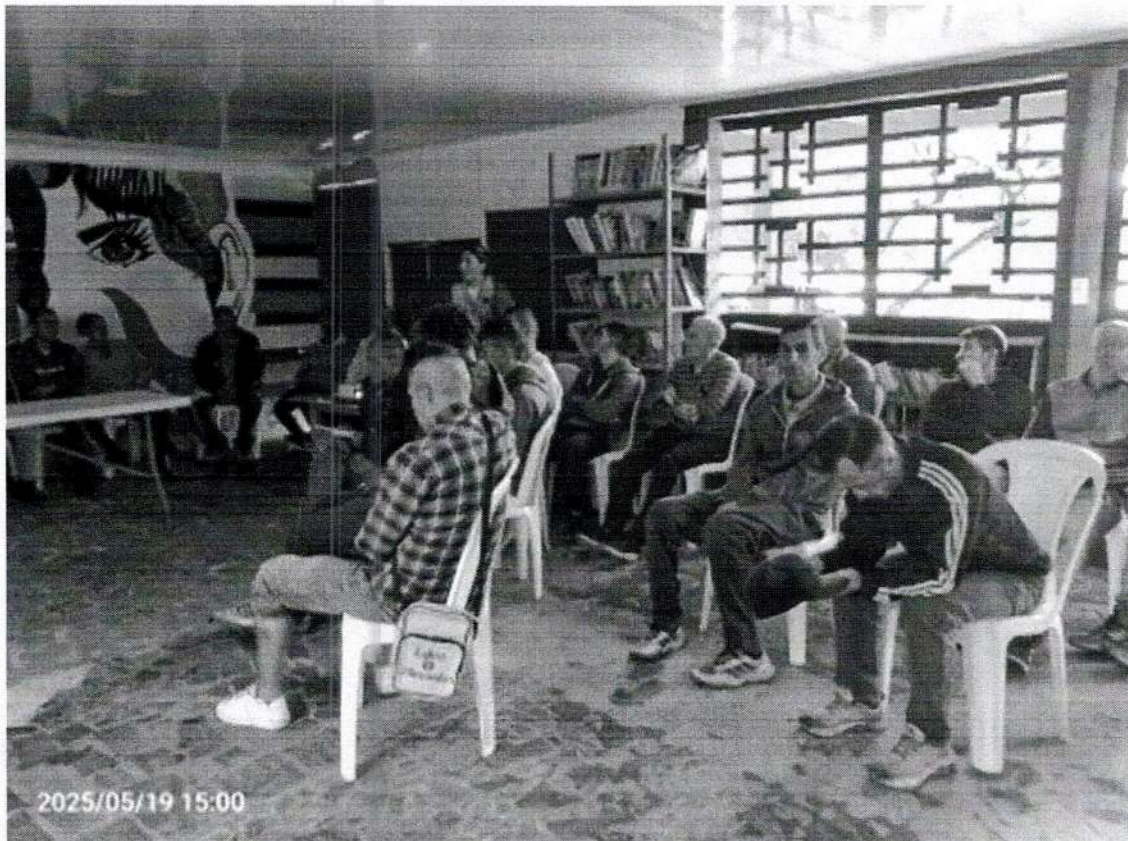
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Espacios limpios, mente sana.

LÍNEA DE ATENCIÓN 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

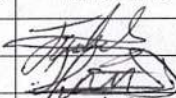
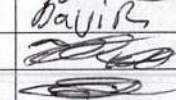
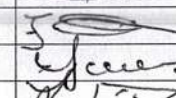
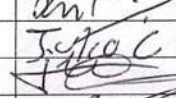
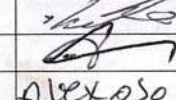
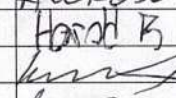
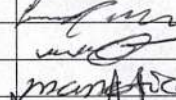
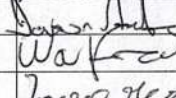
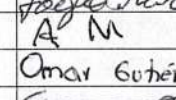
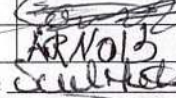
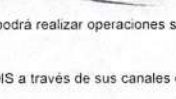
Etapas 1

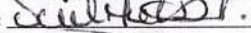
FECHA: 19/05/2025



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-795
	FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES		Versión: 0
			Fecha: Memo 12024020296 - 25/07/2024
			Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria	4. Fecha: 19/05/2025	5. Hora: 02:30 P.M.
3. Tema / Actividad: Espacios limpios, mente clara			

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	1020719340	Jose Ricardo Vargas Saenz	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79305142	Pablo Henry Ariza Medina	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	14971353	David Ramirez	74	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	11227869	Victor Manuel Jimenez Castro	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	10002327	Jhon Jairo Palacios	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1122678205	Arcesio Rueda	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79818941	Jhon Fredy Barreto Osorio	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80902937	Juan David Quintero	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80904288	Julio Cesar Coronado Cardenas	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80779371	Jorge Andres Novoa Angel	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80760783	Luis Alberto Ramirez Diaz	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1049925518	Janer Navarro Teran	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1110508571	Alex Fernery Osorio Olaya	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	80184960	Harold Humberto Ramirez Rubiano	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	52428289	Andrea Julieth Pardo Lopez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	10188019	Juan Carlos Chica Sanchez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	458403	Alejandro Diaz Sarmiento	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79841627	Carlos Arturo Rueda Bedoya	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1124856142	Jeison Manuel Acosta Benavides	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79605301	Wilfredo Medina Fernandez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	15957841	Jorge Alberto Mesa Henao	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	19496931	Alejandro Mesa	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	79220798	Omar Andres Gutierrez Garzon	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	1070960389	Gerardo Andres Gonzalez Sepulveda	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	79221512	Arnold Mauricio Muñoz Forero	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: <u>Nilena Hernandez</u>	14. Cargo o rol del responsable: <u>Terapeuta Ocupacional</u>	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.

527

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 20/05/2025	HORA: INICIO: 8:45 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Socio ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Mabel Alexandra Mafla Eraso
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Adaptativas Actividad Ponderable			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Definir con los ciudadanos y las ciudadanas que son las habilidades adaptativas y para que se utilizan en la vida diaria.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">Mejorar la capacidad de los y las ciudadanas para funcionar en su entorno, incluyendo las habilidades conceptuales, sociales y prácticas.Buscar que los y las ciudadanas sean capaces de realizar actividades cotidianas de manera autónoma, para interactuar con éxito en su entorno social y participar en la comunidad.			
METODOLOGIA: <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizará la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas se darán a conocer las habilidades adaptativas las cuales se necesitan para afrontar el día a día.</p> <p>Adecuación del espacio: Se dispondrá de un ambiente tranquilo en salón polifuncional, con sillas, portátil, video bean, lista de asistencia.</p> <p>Primer momento: Se iniciará la actividad con una breve explicación del objetivo del taller donde se dará a conocer la importancia de tener habilidades de adaptativas en la vida diaria.</p> <p>Segundo momento: Se realizará la presentación de la temática en ponencia en power point de la temática a tratar.</p> <p>Tercer momento: Se finalizará con la retroalimentación del tema donde podrán participar los y las ciudadanas, generando estrategias y dando respuestas a los interrogantes presentados en la charla.</p>			
TEMA: Habilidades adaptativas			
QUE SON? <p>Las habilidades adaptativas son capacidades que permiten a las personas desenvolverse en la vida diaria, satisfacer sus necesidades básicas y adaptarse a su entorno de acuerdo con su edad y nivel sociocultural. Se refieren a la manera en que una persona enfrenta situaciones cotidianas y cumple con las expectativas sociales, incluyendo habilidades como la comunicación, el autocuidado, las habilidades sociales, la vida en el hogar, el uso de la comunidad, la salud y seguridad, y las habilidades académicas y funcionales.</p> <p>Definición: Las habilidades adaptativas son las capacidades, conductas y destrezas necesarias para que una persona viva de forma independiente y funcional en su entorno.</p> <p>Importancia: Son fundamentales para el desarrollo de la autonomía personal, la inclusión social y la integración laboral.</p> <p>Áreas de las habilidades adaptativas:</p> <ul style="list-style-type: none">Comunicación: Comprender y transmitir información, utilizar el lenguaje oral y no verbal.			

- Autocuidado: Realizar actividades de aseo personal, vestirse, comer, etc.
- Habilidades sociales: Iniciar, mantener y finalizar una interacción, entender las normas sociales, etc.
- Vida en el hogar: Realizar tareas del hogar, mantener el orden, etc.
- Uso de la comunidad: Utilizar transportes públicos, hacer compras, etc.
- Salud y seguridad: Identificar los signos de enfermedad, seguir pautas de tratamiento, etc.
- Académicas y funcionales: Lectura, escritura, matemáticas, etc.
- Ocio y tiempo libre: Desarrollar intereses, planificar actividades de ocio, etc.
- Trabajo: Desempeñar habilidades laborales, establecer conductas sociales en el entorno laboral, etc.

Importancia de su evaluación:

La evaluación de las habilidades adaptativas ayuda a identificar las áreas donde una persona puede necesitar apoyo, como en las áreas de comunicación, autocuidado, habilidades sociales, vida en el hogar, uso de la comunidad, salud y seguridad, académicas y funcionales, ocio y tiempo libre, y trabajo.

Ejemplos de habilidades adaptativas:

Pedir comida en un restaurante.
 Usar el transporte público.
 Entender y seguir instrucciones.
 Hacer compras.
 Cocinar comidas sencillas.
 Mantener la higiene personal.
 Respetar a los demás.
 Comprender y seguir las reglas de juego.
 Comprender el lenguaje y el significado de las palabras.
 Identificar y comunicar sentimientos y emociones.

Las habilidades adaptativas son un componente crucial para el desarrollo de personas con discapacidades intelectuales y otras condiciones que puedan afectar su capacidad para desenvolverse en la vida diaria.

EJERCICIO PRACTICO

Las habilidades adaptativas se refieren a:

1. Cómo cada persona afronta las experiencias de la vida cotidiana
2. Cómo cumple las normas de autonomía personal según lo esperado en relación a su edad y nivel socio cultural.

Fuente de la información:

<https://grupoenvera.org>

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Computador
- Video vean

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional en Terapia ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se culmina el taller ponderable con tema de habilidades adaptativas donde participaron los diferentes participantes de talleres de formación ocupacional donde tuvieron la oportunidad de conocer que son las habilidades adaptativas y como estas tienen una relevancia en el afrontamiento de los retos en la vida diaria, todo el grupo se dispuso de manera satisfactoria para el taller el cual tuvo momentos álgidos en la dinámica y algunas personas comentaron y reflexionaron sobre sus experiencias de vida.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 34
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 29
N.º total población LGBTI: 3

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Alfred Aulestia

FIRMA COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades adaptativas

Línea de Atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

FECHA: 20/05/2025

ACTIVIDAD PONDERABLE



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-795
	FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES		Versión: 0
			Fecha: Memo (2024020296 - 25/07/2024)
			Página: 1 de 1

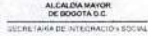
1. Servicio social: Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle 2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

3. Tema / Actividad: Habilidades adaptativas 4. Fecha: 20/05/2025 5. Hora: 08:45 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	1026580493	Denis Urrego Bastidas	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Denis Urrego</i>	
2	CC	19496931	Alejandro Mesa	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Alejandro Mesa</i>	
3	CC	88140836	Hermes Gonzalez Galvis	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Hermes Gonzalez</i>	
4	CC	1110508571	Alex Ferner Osorio Olaya	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Alex Ferner</i>	
5	CC	80094979	Nelson Gutierrez Casas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Nelson Gutierrez</i>	
6	CC	79612622	Fredy Wilson Delgado Ulloa	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Fredy Wilson</i>	
7	CC	15957841	Jorge Alberto Mesa Henao	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jorge Alberto</i>	
8	CC	1019025772	David Andres Bernal	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>David Bernal</i>	
9	CC	79695309	Sandro Ferner Oviedo	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Sandro Ferner</i>	
10	CC	80760783	Luis Alberto Ramirez Diaz	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Luis Ramirez</i>	
11	CC	1026561880	Leidy Carolina Naffar	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Leidy Carolina</i>	
12	CC	93435556	Luis Fernando Lozada	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Luis Lozada</i>	
13	CC	79768376	Mauricio Gil Olaya	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Mauricio Gil</i>	
14	CC	79305142	Pablo Henry Ariza Medina	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Pablo Henry</i>	
15	CC	79107784	Gonzalo Ausique Gonzalez	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Gonzalo Ausique</i>	
16	CC	16600499	Jorge Elias Bobadilla Zapata	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jorge Elias</i>	
17	CC	79990663	Bladimir Ortiz Sanchez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Bladimir Ortiz</i>	
18	CC	11230612	Sixto Elias León Mendez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Sixto Leon</i>	
19	CC	79259090	Jairo Antonio Arevalo Diaz	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jairo Arevalo</i>	
20	CC	79823503	Adrian Guerrero Tafur	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Adrian Guerrero</i>	
21	CC	79119184	Libardo Sanchez Mancera	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Libardo Sanchez</i>	
22	CC	79818941	Jhon Fredy Barreto Osorio	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jhon Barreto</i>	
23	CC	1124856142	Jeison Manuel Acosta Benavides	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jeison Acosta</i>	
24	CC	10002327	Jhon Jairo Palacios	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Jhon Palacios</i>	
25	CC	52428289	Angrea Julieth Pardo Lopez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					<i>Angrea Pardo</i>	

13. Nombre del responsable: *Ubaldo A. Mota Giron* 14. Cargo o rol del responsable: *Farmacéutico Comunitario* 15. Firma del responsable de la actividad: *Ubaldo A. Mota Giron*

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_li_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.



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

[illegible]

15. Firma del responsable de la actividad: Abel Alvarado

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 20/05/2025	HORA: INICIO: 2:30 pm FINAL: 4:00 pm
ÁREA: Socio ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Mabel Alexandra Mafla Eraso
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construyendo mi hoja de vida Etapas 5			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Lograr que los ciudadanos realicen una hoja de vida clara y concisa para la búsqueda de un empleo digno y formal teniendo en cuenta que estarán próximos para el egreso.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">Promover habilidades del manejo para el paso a paso y seguimiento instruccional para obtener una hoja de vida funcional.Proporcionar a los ciudadanos una visión general de su trayectoria y capacidades en lo laboral, lo que les ayuda a evaluar la postulación para diferentes cargos.			
METODOLOGIA: <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizará la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas participaran de la construcción de la hoja de vida de manera autónoma donde el objetivo principal es presentar un perfil a posibles empleadores y demostrar que cuentan con la capacidad para un puesto de trabajo específico.</p> <p>Adecuación del espacio: Se dispondrá de un espacio tranquilo en sala polifuncional, con sillas, mesa, portátil, lista de asistencia, marcadores, hojas y lápices.</p> <p>Primer momento: Se iniciará con la explicación sobre que es la hoja de vida, para que sirva y porque la importancia de tenerla en medio digital y físico.</p> <p>Segundo momento: Se realizará la elaboración de la hoja de vida en hojas de papel blancas y lápiz con el fin de realizar correcciones y realizar el paso a paso:</p> <p>1. Datos personales 2. Perfil profesional 3. Experiencia laboral 4. Formación académica 5. Referencias</p> <p>Tercer momento: Se finalizará compartiendo la hoja de vida de cada uno de los participantes, donde se despejarán dudas e interrogantes.</p>			
TEMA: Construyendo mi hoja de vida <p>La hoja de vida, también conocida como curriculum vitae (CV), es un documento que resume de forma concisa la trayectoria profesional, académica, habilidades y logros de una persona.</p> <p>Se utiliza para presentar el perfil profesional a posibles empleadores y demostrar la idoneidad para un puesto de trabajo.</p> <p>Propósito:</p> <p>La hoja de vida sirve para dar a conocer los conocimientos, habilidades y experiencia de una persona a posibles empleadores, con el objetivo de obtener un empleo o una oportunidad profesional.</p> <p>Contenido:</p> <p>Incluye información personal, datos de contacto, información sobre estudios, experiencia laboral, habilidades y logros.</p> <p>Estructura:</p> <p>La estructura de una hoja de vida puede variar, pero generalmente incluye secciones como: Datos personales (nombre, dirección, teléfono, correo electrónico).</p>			

Perfil profesional (resumen de la trayectoria y objetivos).
Experiencia laboral (empresas, roles, responsabilidades y logros).
Formación académica (instituciones, títulos y fechas).
Habilidades (conocimientos técnicos, habilidades blandas, idiomas).
Logros (premios, reconocimientos, proyectos destacados).

Formatos:

Existen diferentes formatos de hoja de vida, como el cronológico (que muestra la experiencia laboral y académica en orden inverso), el funcional (que destaca las habilidades y competencias), y el combinado (que integra elementos de ambos).

Consideraciones:

La hoja de vida debe ser clara, concisa y fácil de leer.
Es importante destacar la información más relevante para el puesto de trabajo al que se aplica.
Se debe adaptar la hoja de vida a cada oferta de trabajo específica.
Es recomendable revisar la ortografía y gramática antes de enviar la hoja de vida.

Recomendaciones:

Utilizar un lenguaje profesional y claro.
Destacar los logros y resultados de la experiencia laboral.
Incluir una fotografía profesional (opcional).
Asegurarse de que la información sea precisa y actualizada.
Pedir a otras personas que revisen la hoja de vida antes de enviarla.

HOJA DE VIDA

Se puede definir la hoja de vida como un documento o herramienta a través de la cual se presenta de forma resumida la trayectoria académica, experiencia laboral

Qué es una hoja de vida, currículum o currículum vitae - Universitas Hub

Qué tiene que tener una hoja de vida profesional.

* Una buena fotografía. Tu foto debe ser profesional y hecha expresamente para este fin.

Fuente de la información:

Fundación Universitaria San Mateo

docs > hoja_de_vida

<https://www.sanmateo.edu.co>

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Computador
- Listado de asistencia
- Hojas
- Marcadores y lápices
- Tablero

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional en Terapia ocupacional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se finaliza el taller de manera positiva donde los ciudadanos lograron realizar su hoja de vida en papel definiendo aspectos importantes y cumpliendo con el paso a paso, primero definiendo que es la hoja de vida y para que se utiliza y él porque es importante realizarla y tenerla tanto en físico como en digital para quienes tienen celular y se encuentran en la etapa cinco del proceso en la comunidad de vida, quienes estarán próximos a egresar de manera exitosa y es necesario contar con esta herramienta para la búsqueda de un trabajo que dignifique su desarrollo personal y social.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 9
N.º total mujeres: 0
N.º total hombres: 8
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE:

Alida A. Acevedo

FIRMA COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

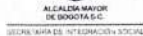
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construyendo mi hoja de vida

Línea de Atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

FECHA: 20/05/2025

ETAPA 5





FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Versión: 0

Página: 1 de 1

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

4. Fecha:

20/05/2025

5. Hora:

02:30 P.M

[illegible]

14. Cargo o rol del responsable: Alcalde Municipal

15. Firma del responsable de la actividad: Alfonso Alfaro

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.

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

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

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL	Código: FOR-PSS-167
		Versión: 0
		Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018
		Página: 1 de 2

Unidad Operativa:	Comunidad de Vida la Victoria
Fecha:	21 de mayo de 2025
Lugar:	Finca San Pedro – Villeta Cundinamarca
Horario:	09: 00 am a 03: 00 pm

OBJETIVO

- Brindar a los participantes una experiencia educativa y vivencial en una finca de producción de panela, con el fin de fortalecer habilidades socioemocionales, fomentar el sentido de pertenencia y dignidad, y explorar oportunidades de inclusión laboral y reintegración social a través del conocimiento de procesos productivos rurales.

Objetivos específicos:

- Conocer el proceso integral de producción de panela, desde sembrar una planta de caña hasta realizar la cosecha de la misma, promoviendo el aprendizaje práctico y contextualizado.
- Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales como el trabajo en equipo, la responsabilidad y el respeto por el entorno, mediante la participación activa en actividades rurales.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, se utiliza la metodología aprender haciendo donde se les brindaran las instrucciones para realizar cada una de las actividades.

- **Primer momento:** Se realizará llamado a los ciudadanos que van a ir a la salida donde se les explica la actividad a realizar
- **Segundo Momento:** Seguido de ello, llegamos a la finca donde se realiza la explicación de cada una de las labores a realizar, teniendo en cuenta las recomendaciones del dueño de la finca.
- **Tercer momento:** Se brindará el espacio, donde se hace una socialización por parte de cada participante donde ellos expresan las dificultades y fortalezas que encontraron realizando estas labores.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

Hospital Salazar de Villeta: teléfono de contacto (601) 8951127
 Estación de Policía de Villeta: 320 3083680
 Línea de emergencias: 123



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

**PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS
SOCIALES**

FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL

Código: FOR-PSS-167

Versión: 0

Fecha: Memo INT.
26754 - 18/05/2018

Página: 2 de 2

OBSERVACIONES

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Incremento en la motivación personal y colectiva: Los participantes expresaron mayor interés por retomar sus proyectos de vida, inspirados por conocer procesos productivos significativos y sostenibles como el de la panela.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia y autoestima: A través del contacto con el entorno rural y el reconocimiento del valor del trabajo campesino, los participantes manifestaron sentirse útiles y valorados, lo que contribuye a su proceso de reconstrucción personal.
- Desarrollo de habilidades sociales y de convivencia: La interacción en un ambiente colaborativo y ajeno a la rutina urbana permitió observar avances en aspectos como el respeto, la escucha activa, la empatía y la cooperación.

Cuantitativos

N.º total de participantes: 13

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 13

N.º total población LGBTI: 0

Heidy Guillen

Nombre del Profesional responsable de la salida:

Heidy Paola Guillen Pedraza

Tallerista Ponderable

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

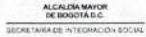
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y práctico de la cosecha de la caña de azúcar

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 21/05/2025

Actividad transversal





Página: 1 de 1

02:30 P.M

15. Firma del responsable de la actividad: Heidy Ceballos

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 a los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria	FECHA: 22/05/2025	HORA: INICIO: 08:00 am FINAL: 09:00 am
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Sandra Milena Hernández Correa

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene postural.
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida la Victoria, sobre la relevancia de crear conciencia corporal para tener una adecuada higiene y cuidado de la columna, por medio de la proyección de factores de riesgo y patologías con el fin de generar autocuidado en los diferentes entornos en los que los ciudadanos interactúan.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS:**
- Dar a conocer las características de una columna sana y lesionada.
 - Generar hábitos y rutinas adecuadas en cuanto a higiene postural, cuidado de la salud en los diferentes entornos.

METODOLOGIA:
La actividad se realizará desde la metodología socio educativa, la cual responde a la Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, dirigida a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad. Adicionalmente, se tendrán en cuenta los Modelo Biomecánico, Ergonómico y de la Ocupación Humana, teniendo en cuenta que el primero se enfoca en estudiar la forma en que el organismo ejerce fuerza y genera movimiento de los diferentes segmentos corporales, promoviendo a su vez primicias básicas como ahorro energético, protección articular, fuerza y resistencia; el segundo se debe al objetivo básico de la ergonomía, la cual se basa en conseguir la eficiencia en cualquier actividad realizada con un propósito, en el sentido más amplio de lograr el resultado deseado sin desperdiciar recursos, sin errores y sin daños en la persona involucrada o en los demás; como en la adaptación del trabajo al hombre, estudiando las exigencias biomecánicas a las que se somete un individuo cuando desarrolla su trabajo, explicando el grado de carga física que experimenta un trabajador en el curso de un trabajo muscular, del tipo de contracciones musculares (estáticas o dinámicas), de la intensidad de las contracciones y de las características individuales. Igualmente se retoma de ellos conceptos de confort, medidas antropométricas, ángulos de movimiento, fuerza, tono y bienestar físico para el trabajador. Finalmente del Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), se tendrán en cuenta los subsistemas de Volición, Habitación y Ejecución, que conforman éste modelo, debido a que hacen referencia a la motivación intrínseca y extrínseca que experimenta cada persona, como la capacidad de realizar y mantener hábitos y rutinas estructuradas y la eficiencia en la ejecución de los diferentes roles que desempeña en los contextos en los que se desenvuelve.

Adecuación del espacio: Se dispondrá del espacio del auditorio, el cual se adecuará con sillas, mesa, computador y televisor para proyectar y socializar los aspectos relevantes en la higiene postural.

Primer momento: Se proyectará la presentación la cual por medio de fotografías de la postura correcta e incorrecta se dará a conocer a los ciudadanos que es la higiene postural y las características importantes para tener en cuenta en el diario vivir.

Segundo momento: Se proyectará un video corto con imágenes reales de explicación de las patologías más comunes en los adultos jóvenes y mayores por causa de la inadecuada postura.

Tercer momento: Se brindará un espacio de conclusiones, resolución de inquietudes y de reflexión que permita en los ciudadanos y ciudadanas participantes en el taller, afianzar los conceptos y conocimientos socializados durante la sesión.

TEMAS:
Higiene Postural y Terapia Ocupacional

La Columna Vertebral está conformada por un número de huesos, a los que vamos a denominar vértebras. El número de huesos varía de 33 a 34 huesos.

La primera subdivisión la conforma la columna cervical, es la parte más alta de la columna vertebral. La conforman siete vértebras que se las enumera de C1 a C7, siendo la C1 la primera vértebra cervical y C7 la séptima y última vértebra cervical.

Es la zona con mayor movilidad de la columna vertebral. La característica principal es que las dos primeras vértebras de este bloque cervical tienen nombre propio. C1 se denomina Atlas, por ser la que está más alta, y C2 que se denomina Axis. La columna cervical tiene una curvatura con convexidad anterior.

Esto quiere decir que la curva va hacia delante. A esto se le denomina Lordosis Cervical. La segunda subdivisión la conforma la columna Dorsal, es la parte media de la columna vertebral y la que mayor número de vértebras posee. Tiene en total 12 vértebras, las cuales se van a articular cada una con su costilla correspondiente. Esto le va a condicionar el que tenga una movilidad reducida, menor que la de la columna cervical y lumbar. Se las denomina de D1 a D12.

La tercera subdivisión la conforma la columna Lumbar, es la parte baja de la columna vertebral y posee en total 5 vértebras. Se las denomina de L1 a L5. Es la zona que más peso tiene que soportar de la columna vertebral, por lo que aquí se sitúan la mayoría de las lesiones vertebrales por sobreusos, sobreesfuerzos y desgaste.

La columna Lumbar tiene una curvatura con convexidad anterior al igual que la columna cervical, por lo que igualmente lo denominaremos Lordosis pero en este caso Lumbar. Formando ya parte de la zona más baja se encuentra el Sacro, conformado por 5 vértebras soldadas, sin movimiento entre ellas y que posee una curvatura similar a la de la columna Dorsal, esto es, con la curva hacia atrás, denominada como hemos visto antes Cifosis, en este caso Sacra. A estas vértebras se las denomina de S1 a S5.

Teniendo en cuenta la descripción anatómica de la columna, definimos la higiene postural en las actividades de la vida diaria (AVD), las cuales, según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés, 2020) son entendidas como "aquellas actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo y completadas de forma rutinaria".

Por ende, se hace indispensable orientar respecto a la forma correcta de posicionar nuestro cuerpo al realizar actividades cotidianas, ya que esto impacta directamente en la salud osteomuscular.

De este modo, las malas posturas son consideradas un factor de riesgo que puede conllevar alteraciones anatómicas y funcionales.

La higiene postural se define como un conjunto de normas, teniendo como objetivo principal, mantener una posición correcta del cuerpo, en quietud o en movimiento, evitando posibles lesiones al realizar las actividades diarias (Murga-Fajardo, 2018).

Uno de los factores más relevantes para un buen descanso y sueño es, tener una postura correcta al dormir; para ello se debe tener en cuenta que, el colchón sea recto y firme; de igual manera, apoyar completamente la columna (Corral, s.f.).

Por otra parte, la almohada debe tener una altura de unos 10-15 centímetros; su función es mantener la cabeza en una posición neutral, logrando un descanso sobre los hombros, para que no quede demasiado atrás ni muy hacia adelante (Chavarrías, 2021).

En decúbito supino (boca arriba) se sugiere tener una pequeña almohada debajo de las rodillas, para lograr la relajación de la musculatura vertebral.

En la posición decúbito prono, colocar una pequeña almohada a la altura de las caderas, para evitar el aumento de la curvatura lumbar (Menéndez, 2020). Al momento de levantarse de la cama, es mejor ubicarse

Finalmente, al momento de cerrar con el espacio de preguntas y conclusiones, los ciudadanos lograron sensibilizarse sobre el impacto en la salud y la funcionalidad que tiene la higiene postural y como es relevante el autocuidado en los diferentes entornos.

Cuantitativos:

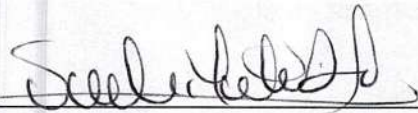
N.º total de participantes: 45

N.º total mujeres: 1

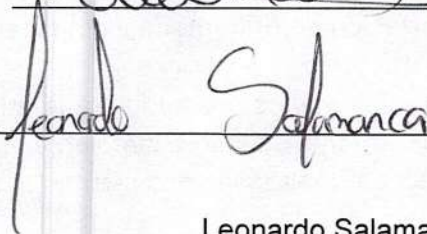
N.º total hombres: 40

N.º total población LGBTI: 4

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

lo más cerca del borde lateral, sacar las piernas de la cama y, con ayuda del codo más cercano al borde, apoyarse para ayudar a incorporar el tronco; así mismo, con apoyo del otro brazo, terminar de incorporar el tronco hasta quedar sentado.

En el aseo y arreglo personal, también se debe priorizar la higiene postural; en la actividad del baño, se ha de mantener la espalda recta, sin inclinación hacia adelante, flexionando ligeramente las rodillas.

Si se lava el cabello mientras se ducha, puede estar forzando su columna; lo correcto sería hacerlo fuera de la bañera, de rodillas e introduciendo la cabeza en ella.

Si lo realiza dentro de la bañera, posicione una pierna por delante de la otra, manteniendo siempre la espalda lo más recta posible, sin sobrecargarla (Asociación de Enfermería Comunitaria, 2016).

Para cepillarse los dientes, lavarse la cara y las manos, se adoptará la misma postura; al inclinarse hacia adelante, mantenga siempre las rodillas algo flexionadas, como también, una de las piernas por delante de la otra. "Si el tiempo del aseo se alarga, puede ir alternando las dos piernas" (Ripol, s.f., p. 20).

En cuanto a la actividad de vestirse, debe ser realizada en posición sedente "y luego, levantarse para acabar de colocar la prenda; [si está] de pie busque un apoyo fijo para su espalda, como la pared.

Esto evitará que incline la espalda hacia delante sobrecargándola" (Ripol, s.f., p. 23). Respecto al uso de zapatos, evite los de tacón alto; un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, lo correcto es usar un tacón de 1.5 a 3 cm.

Finalmente podemos concluir que, si se siguen unas buenas pautas de higiene postural, se conseguirá una serie de beneficios como es la mejora de musculatura, evitar contracturas, y la prevención de los dolores de espalda.

Esto último, puede verse reducido al completo si se sigue una buena higiene postural diariamente, siguiendo una serie de hábitos.

Fuente de consulta:

Higiene postural en la ejecución de las actividades de la vida diaria. Vol. 9 No. 3 – 2022

<https://launicaasociacion.es/wp-content/uploads/2015/06/2008-Manual-de-Higiene-Postural.pdf>

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Computador
- Televisor

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se contó con la asistencia de 45 participantes al taller, los cuales mostraron disposición y actitud de aprendizaje frente a la socialización de la temática abordada.

Adicionalmente, se identificó que el objetivo propuesto para el taller se cumplió, teniendo en cuenta que los participantes comprendieron la diferencia entre una columna sana de una lesionada, los aspectos fisiológicos que interfieren en la realización de las actividades de la vida diaria y sobre la importancia de tener conciencia corporal y postural para el cuidado de la espalda y alcanzar mayor eficiencia en el desarrollo de las diferentes actividades.

Por otro lado, se hizo evidente que la higiene postural es un aspecto que pocas veces se tiene en cuenta y que incluye también la acción de dormir y que desde allí se generan diferentes tipos de patologías.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene postural.

LÍNEA DE ATENCIÓN 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

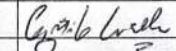
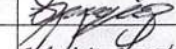
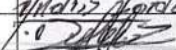
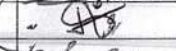
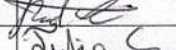
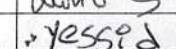
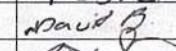
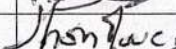
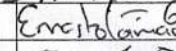
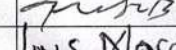
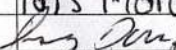
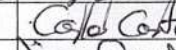
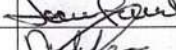
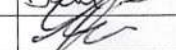
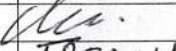
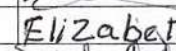
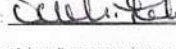
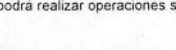
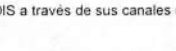
FECHA: 22/05/2025

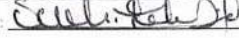
Actividad transversal



 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo 12024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1
--	---	---

1. Servicio social: Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle	2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria	
3. Tema / Actividad: Higiene Postural	4. Fecha: 22/05/2025	5. Hora: 08:00 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	1121816901	Edisson Camilo Cuellar Rodriguez	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80203366	Sergio Rene Medina Piscal	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80726596	Andres Forero Rodriguez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79651509	Alexander Diaz Lopez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80234129	Hernan Olmedo Cordoba Garcia	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79401354	Luis Eduardo Peña	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79743640	Julio Cesar Lopez Martinez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1020778505	Yesid Rodriguez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1019025772	David Andres Bernal	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79107784	Gonzalo Ausique Gonzalez	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	78077231	Jesus David Diaz Murillo	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80741956	John Mauricio Martinez Abril	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79523151	Ernesto Camacho	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	16600499	Jorge Elias Bobadilla Zapata	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1010222866	Luis Alfredo Morales Velasquez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79315415	Luis David Neira Varela	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	1026563775	Carlos Andres Cardenas Corredor	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	93435556	Luis Fernando Lozada	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1026580493	Denis Urrego Bastidas	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79540709	Jaime David Ramirez Suarez	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	1022988389	David Steven Ramirez Lopez	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	79612622	Fredy Wilson Delgado Ulloa	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	1014210369	Francisco Javier Gutierrez Alarcon	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	79119184	Libardo Sanchez Mancera	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	32765219	Elizabeth Yamile Rico Montoya	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: <u>Milene Hernandez</u>	14. Cargo o rol del responsable: <u>Terapeuta Ocupacional</u>	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.

542



FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Version: 0

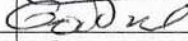
Página: 1 de 1

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

4. Fecha:

5. Hora:

08:00 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			
26	CC	79700841	Carlos Julio Vanegas Granados	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
27	CC	79478273	Gabriel Dulcey Valero	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
28	CC	1015411116	Jhon Fredy Larrota	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jhon Fredy	
29	CC	79107784	Gonzalo Ausique Gonzalez	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						18.1.8	
30	CC	80440237	Diego Javier Diaz Gutierrez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
31	CC	10559598	Helman Escalante Lasso	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
32	CC	79990663	Bladimir Ortiz Sanchez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Bladimir O.	
33	CC	6774497	Fernando Ruiz	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Fernando Ruiz	
34	CC	80720085	Britani Andrea Velez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Britani A.	
35	CC	80094979	Nelson Gutierrez Casas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Nelson G.	
36	CC	79592700	Jose Antonio Rodriguez Ramirez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jose Antonio R.	
37	CC	19454578	Jose Miguel Romero	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Miguel R.	
38	CC	79823503	Adrian Guerrero Tafur	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Adrian G.	
39	CC	1110508571	Alex Ferney Osorio Olaya	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Alex Osorio	
40	CC	79259090	Jairo Antonio Arevalo Diaz	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
41	CC	79695309	Sandro Ferney Oviedo	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Sandro F.	
42	CC	88140836	Hermes Gonzalez Galvis	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Hermes G.	
43	CC	11230612	Sixto Elias Leon Mendez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Sixto L.	
44	CC	10083748	Hernan Marin Orozco	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Hernan M.	
45	CC	18010066	Yonis Castro Salcedo	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Yonis C.	
									</								

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 22/05/2025	HORA: INICIO: 02:30 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Sandra Bibiana Rocha Pulido		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Practiquemos la memoria Etapas 1			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer el desempeño en las áreas de la ocupación que permitan apropiar la importancia, los tipos, las fases, los factores que influyen de manera positiva y negativa en la memoria y los beneficios de ejercitar el cerebro y la memoria, así como los principales consejos para mejorarla, con el propósito de aplicarlas en sus actividades cotidianas y en la relación con las personas que conforman su entorno laboral, social y familiar. 			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none"> Conocer e identificar la definición de la memoria, la evaluación y estimulación cognitiva, la amnesia y otros trastornos asociados a la memoria, con el fin de generar alertas y tomar los correctivos necesarios para mejorar y mantener un estado adecuado de la memoria en las diferentes actividades que se desarrollan diariamente. Sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad mediante la identificación de ejemplos de memoria, ejercicios que permiten entrenar la memoria y consejos importantes para mejorarla, con el fin de facilitar el adecuado desarrollo de sus actividades personales y laborales, así como las relaciones interpersonales que afectan de manera positiva en la ejecución de sus proyectos de vida y la convivencia. 			
METODOLOGIA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizará la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas participarán en actividades lúdicas para conocer los aspectos relevantes relacionados con la memoria como una función del cerebro, la definición, importancia, tipos, fases, factores que influyen positiva y negativamente, beneficios, la evaluación y estimulación cognitiva, los trastornos asociados y consejos importantes para mejorar la memoria en beneficio del aprendizaje diario y desarrollo personal, social y laboral. Adecuación del espacio: Se dispondrá del ambiente de la biblioteca para la ejecución de la actividad haciendo uso de sillas, mesas, televisor y video beam, a continuación, se convocará a los ciudadanos y ciudadanas para que participen de la actividad. Primer momento: Se iniciará la actividad con una breve explicación del objetivo del taller dando a conocer la definición, la importancia, los beneficios de ejercitar el cerebro y la memoria y su impacto positivo en el desarrollo de sus actividades diarias, en la convivencia y los proyectos de vida. Segundo momento: Los ciudadanos y ciudadanas verán un video llamado "5 estrategias para potenciar y mejorar la memoria que deberías saber", el cual nos presenta valiosas estrategias para aplicar, tales como técnicas espaciadas, visualización, agrupación, meditación y juegos para entrenar el cerebro que permitan el mejoramiento de la memoria. Tercer momento: Se finalizará con una actividad en donde los ciudadanos y ciudadanas harán la descripción con una reflexión individual sobre los beneficios y la importancia de ejercitar el cerebro, el compromiso de aplicar los ejercicios que permiten entrenar este proceso mental y los consejos para mejorar la memoria en sus actividades cotidianas, en la convivencia con los entornos que le rodean, para facilitar su bienestar personal y el logro de sus proyectos. Adicionalmente se realizará una prueba de memoria a través de un ejercicio presentado en el video "pon a prueba tu memoria con este test de memoria visual #3" en el cual se presentan varios ejercicios agrupados en dos niveles de dificultad que permitirán a los ciudadanos y ciudadanas ejercitar su memoria de manera divertida y didáctica.			
TEMAS: Definición de la memoria La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido. Se trata de una función del cerebro que resulta esencial para nuestro aprendizaje y por tanto para nuestra supervivencia. ¿Por qué es importante la memoria? La memoria resulta un elemento fundamental en la vida de las personas en distintos aspectos:			

- En primer lugar, nos permite acceder a una identidad gracias al reconocimiento de las experiencias vividas.
- Por otro lado, es muy importante en el proceso de sociabilización ya que nos permite reconocernos no solo a nosotros mismos sino también a aquellos que nos rodean.
- Además, el concepto de memoria se encuentra muy ligado al del aprendizaje. Si bien muchos especialistas los reconocen como dos procesos independientes, a la memoria es una herramienta muy útil para poder aprender.

Tipos de memoria

1. Memoria en relación al tiempo

- **Memoria a largo plazo.** Esta memoria hace referencia a los datos o información que pueden ser retenidos durante muchos años. Algunos ejemplos podrían ser la dirección de la casa donde se vivió en la niñez, la fecha de cumpleaños de algún familiar o amigo, etc.
- **Memoria a corto plazo.** En este caso los datos e información recibe un análisis sensorial, pero es retenido por cortos lapsos de tiempo.
- **Memoria inmediata.** Este tipo de memoria permite realizar un análisis de la información que ha sido captada por los sentidos de manera sumamente veloz.

2. Memoria Sensorial

En este tipo de memoria se incluyen aquellos recuerdos que fueron captados por medio de los sentidos. Estos a su vez puede sub clasificarse en:

- **Memoria gustativa.** Memoria que se relaciona con los sabores y gustos, por ejemplo, de las comidas. Es una de las memorias menos desarrolladas por los seres humanos. Sin embargo, los catadores, por ejemplo, de vino, si recurren a ella constantemente para realizar comparaciones.
- **Memoria visual.** Es la que permite registrar aquellas cosas que han sido captadas por medio del sentido de la vista. Gracias a este tipo de memoria resulta posible recordar por ejemplo el rostro de las personas o recordar lo que se lee.
- **Memoria auditiva.** La memoria que nos permite recordar aquello que escuchamos es considerada la más importante ya que a ella se le debe el habla. Además, nos permite almacenar otros sonidos, como ruidos, canciones, tonos, entre otros.
- **Memoria del tacto.** Es aquella que permite que las texturas o superficies de los objetos sean reconocidas.
- **Memoria olfativa.** Nos permite recordar y reconocer aromas, por ejemplo, el aroma de una comida o de una flor.

Fases de la memoria

Para recordar lo que hicimos ayer, que es probablemente lo que cualquier persona diría si le pedimos que nos diga qué es la memoria, nuestro cerebro ha tenido que llevar a cabo una serie de complejos procesos cognitivos. Cada proceso es necesario para acceder a los recuerdos. De hecho, un fallo en cualquiera de estos procesos, impediría que pudiésemos recordar la información. Las fases por las que tiene que pasar nuestro cerebro para crear un nuevo recuerdo son:

- 1. Codificación:** En esta fase incorporamos a nuestro sistema de memoria, mediante la percepción, la información que más adelante podremos recordar. Por ejemplo, cuando nos presentan a alguien y nos dicen su nombre. Necesitaremos prestar atención para realizar la codificación.
- 2. Almacenamiento:** Para que la información sea duradera, la almacenamos en nuestro sistema de memoria. En el ejemplo anterior, diríamos que nos hemos aprendido el nombre, y podremos asociarlo a la cara del individuo o a otros datos.
- 3. Recuperación:** Cuando necesitamos una información pasada, lo que hacemos es acceder al recuerdo almacenado y recuperarlo. Siguiendo el ejemplo, recuperaríamos el nombre de esta persona cuando volviéramos a verle el próximo día.

Factores que influyen positivamente la memoria

- Los hábitos intelectualmente estimulantes, como la lectura y los ejercicios mentales
- La ingesta de antioxidantes como el té verde, la vitamina B12, vitamina D
- Las endorfinas y hormonas desestresantes que segrega el cuerpo durante la ejercitación física o las relaciones sexuales, surten un efecto potenciador en la memoria y los procesos mentales.
- El sueño adecuado
- La ingesta de café

Factores que influyen negativamente la memoria

- La falta de ejercitación
- La pasividad mental extrema,
- Falta crónica de sueño

- Los problemas tiroideos (metabólicos)
- El tabaquismo
- Algunas situaciones de estrés emocional como la depresión y la ansiedad, tienen efectos debilitadores sobre la dinámica del recuerdo

Beneficios de ejercitar el cerebro y la memoria

Se ha comprobado que la estimulación cerebral favorece al desarrollo de nuevas interconexiones neuronales, lo que compensa el deterioro natural por edad de nuestra memoria y cerebro. Sin embargo, no es el único beneficio que podemos obtener de ejercitar la memoria:

- Ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestra memoria a corto plazo
- Ayuda a ser más ágiles y rápidos en nuestras funciones mentales
- Mejora la comprensión lectora
- Aumenta la creatividad
- Mejora la autoestima
- Reduce notablemente los niveles de estrés
- Nos ayuda a ser más felices
- Mejora nuestra capacidad de razonamiento
- Incrementa nuestra capacidad de resolver problemas
- Incrementa nuestra concentración
- Puede prevenir 1 de cada 3 casos de Alzheimer

¿Cómo trabajar la memoria?

En ocasiones se nos olvidan determinadas cosas como el nombre de una persona o el lugar donde hemos dejado el celular. Muchas veces se tratan de meros despistes, pero si la frecuencia de estos hechos aumenta puede ser síntoma de un deterioro cognitivo. Afortunadamente, podemos mejorar el funcionamiento de nuestra memoria a través del entrenamiento. Si se ejercita de manera frecuente, es posible potenciarla e incluso prevenir su deterioro.

Existen diferentes ejercicios que permiten entrenar este proceso mental.

- **La lectura**
Leer es muy recomendable, puesto que ayuda a estimular distintas áreas del cerebro entre las que se encuentra la memoria. Además, aumenta la capacidad de almacenamiento y propicia la creación de nuevas conexiones neuronales. Leer es para la memoria lo que correr es para un runner.
- **El ajedrez**
La práctica del ajedrez resulta beneficiosa, ya que estimula el hipocampo y mejora la comunicación entre los diferentes hemisferios debido al cambio neuronal que activa un conjunto de vías cerebrales. Es decir, nos volvemos expertos en la retención prolongada de información.
- **Nuevos conocimientos**
El aprendizaje impulsa nuevas conexiones sinápticas fortaleciendo así nuestro cerebro. Realizar una nueva actividad como aprender a tocar un instrumento resulta beneficioso porque mantiene activa nuestra mente.
- **Observar fotografías**
El ejercicio consiste en mirar imágenes e intentar recordar los sucesos ligados a estas. Se trata de una práctica sencilla y muy útil. Cabe señalar, que cuanto mayor antigüedad tenga la foto mayor será el reto.
- **Los pasatiempos**
Los juegos de razonamiento como sudokus o crucigramas resultan divertidos y beneficiosos a la par. Potencian y refuerzan la memoria además de otras áreas como el lenguaje o el cálculo.

La amnesia y otros trastornos asociados a la memoria

La amnesia es Incapacidad para recordar eventos durante un período de tiempo, a menudo se produce por una lesión cerebral, una enfermedad o los efectos secundarios de las drogas o el alcohol.

El estudio de cómo falla esta función cognitiva ha ayudado mucho a conocer qué es la memoria realmente y cómo funciona. Al ser una función cognitiva tan compleja, puede verse afectada de diferentes formas y por diferentes causas. Por una parte, pueden producirse daños muy específicos debido a la doble disociación de los sistemas de memoria. Esto significa que se puede alterar un sistema, manteniendo otro intacto (por ejemplo, se puede dañar nuestra memoria a largo plazo, permaneciendo intacta nuestra memoria a corto plazo).

Por otro lado, la memoria puede alterarse a causa de una enfermedad neurodegenerativa (como las demencias y Alzheimer), por daño cerebral adquirido (traumatismos craneoencefálicos, ictus, infecciones y otras enfermedades), por problemas congénitos (como parálisis cerebral o distintos síndromes), por trastornos psicológicos y del estado de ánimo (como la esquizofrenia, o la depresión y la ansiedad), por el consumo de sustancias (drogas y medicamentos), etc.

El tipo de alteración de memoria más habitual consiste en la pérdida de memoria, como ocurre en el Alzheimer. Esta pérdida la capacidad de recordar es lo que se conoce como amnesia. Las amnesias pueden ser anterógradas (incapacidad de incorporar nuevos recuerdos) y las amnesias retrógradas (incapacidad de acceder a los recuerdos pasados).

Consejos para mejorar la memoria

Aunque no hay garantías cuando se trata de prevenir la pérdida de memoria o la demencia, hay ciertas medidas que pueden ayudar. Considera las siguientes maneras simples de agudizar la memoria e infórmate sobre cuándo buscar ayuda para la pérdida de memoria.

1. Hacer actividad física todos los días

La actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, incluido el cerebro. Esto puede ayudarte a mantener una buena memoria.

Para la mayoría de los adultos sanos, se recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, como trotar. Es mejor si esta actividad se reparte a lo largo de toda la semana. Si no tienes tiempo para un entrenamiento completo, intenta hacer algunas caminatas de 10 minutos durante el día.

2. Mantenerse activo mentalmente

De la misma manera que la actividad física te ayuda a mantener el cuerpo en forma, las actividades que estimulan la mente te ayudan a mantener el cerebro en forma, y quizás ayuden a prevenir un poco la pérdida de memoria. Haz crucigramas. Lee. Juega. Aprende a tocar un instrumento musical. Comienza un nuevo pasatiempo. Trabaja de voluntario en una escuela local o con un grupo comunitario.

3. Pasar tiempo con otras personas

La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, factores que pueden contribuir a la pérdida de memoria. Busca oportunidades para reunirte con tus seres queridos, amigos y otras personas, especialmente si vives solo.

4. Organizarse

Es más probable que te olvides de las cosas si tu casa o tus anotaciones están desordenadas. Anota las tareas, las citas médicas y otros eventos en un cuaderno, un calendario o una agenda electrónica. Incluso puedes repetir cada anotación en voz alta mientras la escribes para ayudar a grabarla en tu memoria. Mantén actualizada tu lista de tareas. Marca las tareas que ya hayas finalizado. Guarda tu billetera, llaves, anteojos y otros artículos personales esenciales en un lugar fijo de tu casa para que te resulte fácil encontrarlos.

Limita las distracciones y no hagas demasiadas cosas a la vez. Si te concentras en la información que estás tratando de recordar, es más probable que la recuerdes más tarde. También puede ser útil relacionar lo que estás tratando de recordar con una de tus canciones favoritas, un refrán que te suene o una idea familiar.

5. Dormir bien

No dormir lo suficiente se ha relacionado con la pérdida de memoria, al igual que el sueño intranquilo y las alteraciones frecuentes del sueño. Haz que dormir bien y lo suficiente sea la prioridad. Los adultos deben dormir regularmente de 7 a 9 horas cada noche. Si los ronquidos interrumpen el sueño, programa una cita con el proveedor de atención médica. Estos podrían ser un signo de un trastorno del sueño, como apnea del sueño.

6. Dieta saludable

Una dieta saludable es buena para el cerebro. Come frutas, verduras y granos o cereales integrales. Elige fuentes de proteína bajas en grasa, como pescado, frijoles (alubias, porotos) y aves sin piel. Lo que bebes también es importante. Demasiado alcohol puede llevar a confusión y pérdida de memoria.

7. Controlar los problemas crónicos de salud

Sigue los consejos del proveedor de atención médica para lidiar con las enfermedades, como presión arterial alta, diabetes, depresión, pérdida auditiva y obesidad. Cuanto más te cuidas, mejor será tu memoria. Revisa regularmente los medicamentos que tomas con el proveedor de atención médica. Algunos pueden afectar la memoria.

Fuente de consulta:

<https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/memoria/la-memoria-definicion-tipos-ejercicios-y-evaluacion/#:~:text=Hace%20referencia%20a%20una%20capacidad,que%20pertenece%20a%20nuestro%20pasado.>

<https://concepto.de/memoria/>

<https://www.cognifit.com/co/memoria>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518>

<https://humanidades.com/memoria/>

[https://grupotarraco.com/ejercitar-la-memoria-](https://grupotarraco.com/ejercitar-la-memoria-ejercicios/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20no%20es%20el,Mejora%20la%20comprensi%C3%B3n%20lect)

[ejercicios/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20no%20es%20el,Mejora%20la%20comprensi%C3%B3n%20lect](https://grupotarraco.com/ejercitar-la-memoria-ejercicios/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20no%20es%20el,Mejora%20la%20comprensi%C3%B3n%20lect)

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Mesas
- Computador
- Video Beam

Humanos

- Ciudadanos

- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se logró identificar diferentes aspectos relacionados con la memoria considerada como una función del cerebro, dentro de las que se destacan su definición, su importancia, los tipos de memoria, las fases y los beneficios de ejercitar el cerebro y la memoria, los cuales se deben tener en cuenta en el desarrollo de sus actividades personales y laborales.

Se logró sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas sobre los trastornos asociados a la memoria, así como la importancia de la evaluación y estimulación cognitiva en este proceso, las cuales podrán identificar y aplicar en su vida cotidiana.

Se logró identificar ejemplos de memoria, así como ejercicios importantes que permiten entrenar este proceso mental, los cuales puedan llevar a la práctica para facilitar de manera positiva las relaciones interpersonales y la ejecución de actividades en los entornos familiares y laborales.

Se logró la participación activa de los ciudadanos y ciudadanas en donde compartieron sus experiencias frente a las vivencias ocasionadas por aspectos relacionados con la pérdida de la memoria en algún momento, adquiriendo el compromiso de aplicar los consejos que le permitan mejorarla, en beneficio de una adecuada convivencia, el bienestar personal y un mejor desempeño laboral,

Cuantitativos

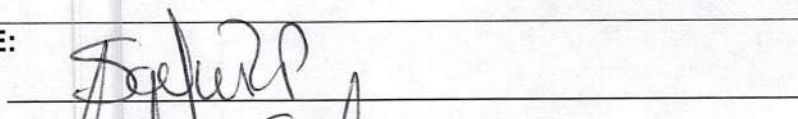
N.º total de participantes: 22

N.º total mujeres: 1

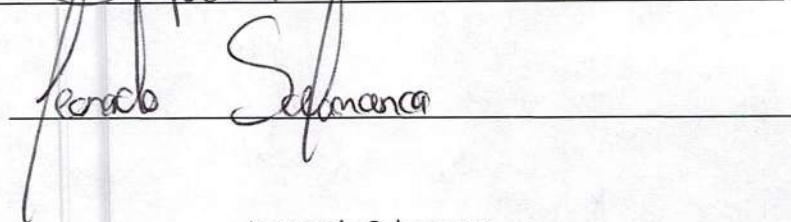
N.º total hombres: 21

N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

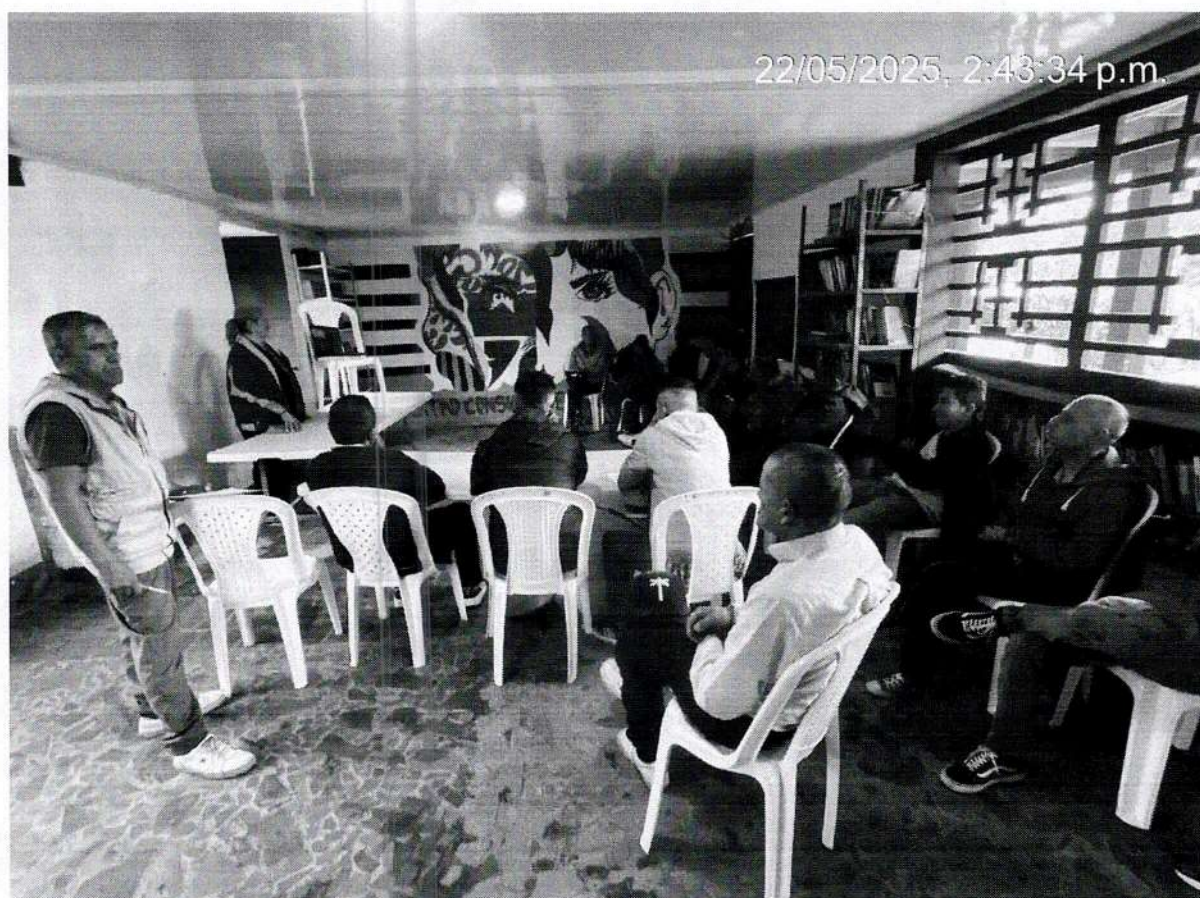
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Practiquemos la memoria

LÍNEA DE ATENCIÓN 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades

FECHA: 22/05/2025

Etapas



NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 26/05/2025	HORA: INICIO: 02:30 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		Sandra Bibiana Rocha Pulido
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La iniciativa como habilidad cognitiva Etapas 3 y 4			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Fortalecer el desempeño en las áreas de la ocupación que permitan apropiar el concepto de la iniciativa, los beneficios, las características de las personas con iniciativa, tipos, los pasos para desarrollarla, las consecuencias de la falta de iniciativa y consejos prácticos para desarrollarla, con el propósito de aplicarlos en su vida personal, laboral y social y en la ejecución de sus proyectos de vida.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">Conocer e identificar el comportamiento de una persona con iniciativa, el desarrollo de las habilidades de liderazgo cuando se cuenta con esta capacidad y las acciones para potenciarla, con el fin de fortalecerla en el desarrollo de sus actividades cotidianas que le permitan un crecimiento personal y laboral para el logro de las metas proyectadas.Sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad mediante la identificación de los factores que inhiben la iniciativa, las recomendaciones para tener más iniciativa en la vida y consejos prácticos para desarrollarla, con el propósito facilitar su desarrollo personal y profesional que le permitan el logro de sus proyectos de vida de manera exitosa.			
METODOLOGIA: <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizará la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas participarán en actividades lúdicas para conocer los aspectos relevantes relacionados con la iniciativa como la capacidad de tomar acción de manera proactiva y creativa, la definición, importancia, características de las personas con iniciativa, tipos, beneficios, pasos para desarrollarla, acciones para potenciarla, las consecuencias de la falta de iniciativa, el comportamiento de una persona con iniciativa, el impacto en las habilidades de liderazgo y consejos prácticos para desarrollarla los cuales les permitirá un crecimiento personal y laboral.</p> <p>Adecuación del espacio: Se dispondrá del ambiente del auditorio para la ejecución de la actividad haciendo uso de sillas, mesas, televisor y video beam, a continuación, se convocará a los ciudadanos y ciudadanas para que participen de la actividad.</p> <p>Primer momento: Se iniciará la actividad con una breve explicación del objetivo del taller dando a conocer la definición, los beneficios y el impacto positivo de la iniciativa como una capacidad fundamental del ser humano para promover la innovación, la excelencia y el éxito en los diferentes ámbitos de la vida.</p> <p>Segundo momento: Los ciudadanos y ciudadanas verán un video llamado "8 características de una persona con iniciativa", el cual nos presenta importantes características de las personas que cuentan con esta capacidad y que facilitan el desarrollo personal y laboral para el logro de metas en la vida.</p> <p>Tercer momento: Se finalizará con una actividad en donde los ciudadanos y ciudadanas harán la descripción con una reflexión individual sobre la importancia de la iniciativa en la vida y el compromiso de aplicar los consejos prácticos presentados para desarrollarla, la cual se convertirá en una habilidad importante para su crecimiento personal, para aplicar en sus actividades laborales y para generar acciones y proyectos exitosos.</p>			
TEMAS: Definición de iniciativa <p>La iniciativa se refiere a la capacidad de tomar acción de manera proactiva y creativa, sin esperar que otros tomen la delantera o den instrucciones específicas. La iniciativa es la capacidad profesional para proponer, desarrollar o idear proyectos propios.</p> Importancia de la Iniciativa En la vida cotidiana <ul style="list-style-type: none">La iniciativa es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar general.Las personas que tienen la iniciativa de buscar nuevas experiencias, aprender habilidades y enfrentar desafíos suelen tener una mayor sensación de satisfacción y realización.Esta actitud les permite expandir sus horizontes, superar obstáculos y alcanzar metas que de otra manera podrían parecer inalcanzables.			

En el ámbito educativo

- Los estudiantes con iniciativa son aquellos que buscan activamente oportunidades de aprendizaje más allá del aula, participan en actividades extracurriculares, buscan mentores y se comprometen con proyectos de investigación o servicio comunitario.
- Estos estudiantes no solo adquieren conocimientos y habilidades adicionales, sino que también desarrollan cualidades como la perseverancia, la responsabilidad y la capacidad de liderazgo, que son invaluableles en su futuro académico y profesional.

En el ámbito social

- La iniciativa se manifiesta en la capacidad de construir y mantener relaciones significativas, contribuir al bienestar de la comunidad y abogar por causas importantes.
- Las personas que muestran iniciativa en este sentido son aquellas que se involucran en actividades de voluntariado, organizan eventos benéficos, lideran iniciativas de cambio social y defienden los derechos humanos y la justicia social.
- Su compromiso y determinación pueden inspirar a otros a unirse a la causa y generar un impacto positivo en la sociedad.

En el contexto laboral

- La iniciativa es un activo invaluable tanto para los empleados como para las organizaciones.
- Los individuos que muestran iniciativa en el trabajo son aquellos que van más allá de sus responsabilidades básicas para buscar formas de mejorar procesos, aumentar la eficiencia y agregar valor a la empresa.
- Implica desde sugerir ideas innovadoras hasta liderar proyectos importantes o asumir roles de liderazgo dentro del equipo.
- Los empleadores valoran la iniciativa porque demuestra que un empleado es proactivo, autodirigido y comprometido con el éxito de la organización.
- Los trabajadores que toman la iniciativa son más propensos a ser reconocidos y recompensados, ya sea a través de ascensos, aumentos salariales o mayores oportunidades de desarrollo profesional.
- Además, la iniciativa puede contribuir a un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, donde se fomenta la creatividad, la innovación y el trabajo en equipo.

Beneficios de tener Iniciativa

La iniciativa es una habilidad fundamental que permite a las personas alcanzar sus metas y avanzar en su desarrollo personal y profesional. A continuación, se presentan algunos de los beneficios de tener iniciativa:

- Alcanzar metas más rápidamente
- Mejorar las habilidades de liderazgo
- Obtener reconocimiento en el entorno personal y profesional
- Superar la indecisión y la inseguridad
- Afrontar con éxito nuevos desafíos
- Desarrollar la creatividad y la innovación

Tipos de iniciativa

1. Iniciativa personal

Una persona decide la posibilidad de elegir con sus propios criterios y espíritu crítico el llevar a cabo los proyectos necesarios para desarrollar la opción elegida y tomar la responsabilidad. Incluye la capacidad de iniciativa empresarial para tomar decisiones y, por lo tanto, para diseñar, planificar, desarrollar y evaluar un proyecto. Implica el conocimiento de uno mismo, de los demás y del contexto social y cultural.

2. Iniciativa laboral

Tener ideas o propuestas significa adoptar una actitud proactiva que establezca un curso a través de acciones concretas, poder imaginar, emprender, desarrollar y evaluar enfoques, acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

3. Iniciativa popular

Es un mecanismo de democracia directa; se trata de la posibilidad protegida en la Constitución, la gente puede presentar proyectos de ley, sin ser representantes populares en sus respectivos congresos. Estos proyectos legislativos deben ser respaldados por una serie de firmas, de modo que puedan ser tomadas en cuenta por su respectiva cámara legislativa. Las mismas pueden abordar asuntos públicos, como una reforma de un estatuto o una ley, o incluso una enmienda constitucional.

La iniciativa puede ser directa o indirecta. Si es directa, la presentación del plan conlleva a un referéndum para aprobarlo o rechazarlo. En el caso de las indirectas, la petición es tomada en consideración por la legislatura, quien decide si convoca o no el referéndum correspondiente.

No obstante, existe otro aspecto en donde se utiliza este término, llamando la iniciativa popular, ocurre cuando el pueblo actuando con soberanía busca resolver por sí mismo las situaciones con las cuales no está conforme.

Pasos para desarrollar la Iniciativa

Desarrollar la iniciativa es una habilidad clave para el éxito en cualquier área de tu vida. Aquí te presentamos los siguientes pasos a seguir para desarrollar la iniciativa:

1. **Establece tus objetivos:** Define objetivos claros y específicos para enfocar tus esfuerzos. Debes ser realista y asegurarte de tener un plan detallado para alcanzar cada objetivo.
2. **Supera los obstáculos:** Identifica los obstáculos que pueden impedir el logro de tus objetivos y desarrolla un plan B en caso de que surjan problemas.
3. **Toma acción:** No esperes a que las cosas sucedan, muévete hacia tus objetivos y toma acción de manera constante y proactiva. No te detengas ante el miedo o la incertidumbre, ¡actúa!
4. **Busca retroalimentación:** Busca comentarios y críticas constructivas sobre tu desempeño y utiliza esta información para mejorar y crecer continuamente.
5. **Evalúa tu progreso:** Evalúa regularmente tu progreso hacia tus objetivos y ajusta tu estrategia según sea necesario. Celebrar tus pequeños logros también puede ayudarte a mantenerte motivado(a).

Características de las personas con iniciativa

1. Dan siempre un poco más que el promedio

Hay un componente de entusiasmo dentro de las labores que realizan, y eso se ve reflejado en que ponen el toque personal en lo que hacen y superan las expectativas. En el tiempo, esto marca un estándar de calidad en su trabajo y así, conquistan nuevas oportunidades.

2. Toman decisiones para mejorar

Dentro de sus ámbitos de desempeño se animan a decidir, proponer y mejorar. Su pregunta lema es: "¿Qué puedo hacer hoy, mejor que ayer, en beneficio de todos los que estamos en este trabajo? En todos los trabajos hay un empleado que es un imán de energía positiva para toda la organización ya que hace lo que hace con una intención constructiva, en contraposición a los desganados, quejosos y faltos de iniciativa.

3. Tienen apertura al cambio

Como son personas enfocadas en la experiencia que están haciendo y el aprendizaje que los llevará a su siguiente desafío, abren su mente para abrazar los cambios y las transformaciones, y suelen ser excelentes brindando opciones cuando los demás no encuentran salida a problemas cotidianos.

4. Son flexibles

La actitud que desarrollan les permite aceptar, proponer y bailar al ritmo de lo que se va presentando, sin resistencia a los cambios y sabiendo que todo lo que ocurre es por algún motivo.

5. Muestran entusiasmo y deseos de crecer

La cualidad del optimismo no solamente se refleja en su temperamento, sino en los aportes que hacen y la calidad de excelencia en su trabajo. Es a través de estos rasgos especiales que logran distinguirse, y tienen el brillo propio que viene de la mano de la gente con iniciativa propia: es decir, alguien con quien bien vale contar.

6. Agregan valor desde las tareas que realizan

Siempre están sumando y ponen su milla extra. Un detalle, una palabra de aliento, un documento bien señalado para facilitar la tarea de un compañero o del jefe o líder, son características que destacan a este tipo de personas.

7. Transforman las ideas en acciones

Sabemos que en las organizaciones están los que trabajan...y los que dicen que trabajan. Pues las personas con iniciativa propia son pequeños motores que hacen que las cosas sucedan permanentemente, porque no se permiten lugar para excusas y funcionan en un alto nivel de excelencia.

Recomendaciones para tener más iniciativa en la vida

Tener ideas o proyectos abre muchas posibilidades en todos los ámbitos, la persona que ofrece una iniciativa positiva consigue un sinnúmero de opciones de alcanzar respuestas a sus inquietudes, soluciones a sus problemas y logra sus metas soñadas.

A continuación, se mencionan algunas recomendaciones que serán muy útiles al momento de idear algo:

- **Deseo de alcanzar más cosas.** Un ejemplo de iniciativa pudiera ser realizar alguna actividad nueva, un deporte, leer sobre temas de interés, etc.
- **Perder el miedo.** Se debe intentar hacer algo nuevo, y no pensar en el miedo, ya que genera la posibilidad de cometer errores.
- **Sugerir nuevas actividades,** para salir de la rutina y darle una posición de liderazgo, esto ayuda incluso a mejorar relaciones con la familia.
- **Ser observador** ayuda a detectar mejor las necesidades, las de los demás y las situaciones que ocurren alrededor.
- **Acostumbrarse a tomar propias decisiones.** Confiar en sí mismo, ser prudente, recordar que es válido equivocarse sin pretender siempre tomar decisiones perfectas ya que nadie es perfecto.

La falta de iniciativa

La falta de iniciativa puede tener consecuencias negativas tanto en la vida como en el trabajo.

Las personas que carecen de iniciativa pueden sentirse estancadas en su desarrollo personal y profesional, atrapadas en la rutina y la mediocridad.

En el ámbito laboral, la falta de iniciativa puede llevar a la pérdida de oportunidades de crecimiento y desarrollo, así como a la insatisfacción laboral y el estancamiento profesional.

Si no tienes iniciativa, estás destinado a:

- Quedarte estancado para siempre en tu puesto básico de trabajo.
- Dependrás de que siempre los demás te digan qué hacer.
- Te usen como aquel que "no sabe hacer nada" y te darán tareas mínimas.
- Desperdiciarás tu potencial.
- Dejarás que las oportunidades sean para otros, ya que nadie pondrá en foco en ti por tu falta de iniciativa.
- No existe el comportamiento de querer resolver las cosas, ya que tienes muchos saboteadores internos.
- Te pondrás reactivo ante cualquier mínimo intento de cambio del status quo de las cosas, ya que la comodidad y la mediocridad son tu forma de vivir.

Factores que inhiben la iniciativa

A continuación, algunos factores típicos que inhiben el desarrollo de la iniciativa

1. **No te gusta lo que haces.** No te emociona, ni te estimula. Es más, quisieras estar haciendo otra cosa.
2. **Te sientes no valorado.** Cuando das ideas siempre son criticadas, se burlan de ti o te ignoran.
3. **Tu autoestima está herida.** Algo que viene de niño/a cuando otra persona se llevaba los aplausos, premios y el cariño de tus padres (como un hermano).
4. **Cansancio crónico.** Vivir cansado/a destruye tu motivación para hacer cualquier esfuerzo. Este cansancio puede deberse a varios factores, tales como, la depresión, hipotiroidismo, falta de vitamina D o B, anemia, entre otros.

¿Cómo potenciar la iniciativa?

Antes de nada, tienes que potenciar tu parte más dinámica y creativa para llevar a cabo determinadas actividades o acciones, aprovechando las oportunidades que te encuentres. No se tiene que esperar que los otros hagan las cosas, o dejarlas sin hacer. Al final, para ser una persona con iniciativa tienes que perseguir los objetivos más allá de lo que se espera conseguir, dejando a un lado las rutinas habituales.

Así pues, se trata de colaborar en la resolución de problemas o conflictos aportando ideas para mejorar la situación en la que te encuentras.

A rasgos generales, las acciones que potencian la iniciativa de una persona son:

- Adaptarse rápidamente a los cambios
- Mostrar confianza
- Actuar proactivamente
- Confiar en los otros

Desarrollo de habilidades de liderazgo con iniciativa

La iniciativa es una habilidad clave para liderar con éxito en cualquier ámbito, tanto en el personal como en el profesional. Cuando desarrollas la iniciativa, puedes tomar decisiones audaces y motivar a otros a alcanzar el éxito. A continuación, te mostramos cómo puedes desarrollar habilidades de liderazgo a través de la iniciativa. Primero, es fundamental que aprendas a ser un buen comunicador. La comunicación efectiva es la clave para dirigir un equipo con eficacia. Aprende a escuchar a tu equipo y a compartir tus ideas de manera clara y concisa.

En segundo lugar, es importante que sepas cómo delegar responsabilidades. Delegar tareas no solo ayuda a que tu equipo se sienta valorado y motivado, sino que también te permite enfocarte en tareas más importantes. Aprende a confiar en tus compañeros de equipo y a darles la autonomía necesaria para que ellos puedan desarrollar su iniciativa.

En tercer lugar, debes ser un líder visionario. Comprende la visión global de tu organización o equipo y aprende a pensar a largo plazo. Siempre debes estar buscando nuevas oportunidades para crecer y mejorar.

Finalmente, un buen líder debe tener la capacidad de tomar decisiones rápidas y audaces. No temas tomar decisiones arriesgadas si crees que pueden beneficiar a la organización o equipo. Recuerda que la iniciativa es fundamental para el liderazgo exitoso.

Comportamientos de una persona con iniciativa

- Propone planes y acciones mostrando confianza y entusiasmo. No espera a que le digan qué tiene que hacer.
- Actúa rápida y proactivamente, toma decisiones y aporta soluciones.
- Confía en los demás y trabaja cooperando para lograr resultados.
- Se adapta rápida y eficazmente a las nuevas situaciones.
- Da forma e implementa sus ideas para que no se queden en sueños.
- Se enfrenta a imprevistos, toma decisiones y recomienda.
- Se involucra, se compromete y sigue adelante a pesar de los contratiempos.

Consejos prácticos para desarrollar la iniciativa

Desarrollar la iniciativa es clave para alcanzar nuestras metas y objetivos, tanto a nivel personal como profesional. Para ayudarte en este proceso, te brindamos algunos consejos prácticos que puedes aplicar en tu día a día:

1. Gestión del tiempo

Una buena gestión del tiempo te permitirá ser más productivo y tener más tiempo para dedicar a tus proyectos. Prioriza tus tareas según su importancia y urgencia, y aprende a decir «no» a compromisos que no sumen a tu desarrollo.

2. Mejora tus habilidades de comunicación

La comunicación efectiva es clave para transmitir tus ideas y motivar a otros a seguir tu liderazgo. Practica la escucha activa, expresa tus ideas con claridad y objetividad, y fomenta el diálogo constructivo en tu entorno.

3. Aprende de tus errores

No temas fracasar, los errores son oportunidades para aprender y crecer. Analiza tus errores y busca soluciones para mejorar tus decisiones en el futuro.

4. Mantén una actitud positiva

La actitud que mantienes ante la vida influye en tus acciones y en los resultados que obtienes. Cultiva una actitud positiva, enfocada en el aprendizaje y el crecimiento personal.

5. Busca inspiración y aprende de modelos a seguir

Encuentra inspiración en personas que admires y que han logrado lo que tú también sueñas. Investiga cómo han alcanzado el éxito y aplica sus estrategias en tu vida.

6. Actúa en lugar de procrastinar

La procrastinación es el freno de la iniciativa. Desafía tus miedos y actúa en lugar de posponer. Cada pequeña acción te lleva un paso más cerca de tus metas.

7. Visualiza tus metas y enfócate en el camino

Visualiza tus metas y enfócate en el camino para alcanzarlas. Mantén tus objetivos presentes en tu mente y trabaja diariamente para lograrlos.

Fuente de consulta:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Iniciativa#:~:text=Viene%20del%20lat%C3%ADn%20initium%2C%20'principio,d ecisiones%20o%20para%20ser%20emprendedor.>
<https://conceptodefinicion.de/iniciativa/>
<https://es.linkedin.com/pulse/se-puede-desarrollar-la-iniciativa-iris-reyna#:~:text=Ahora%20veamos%20algunos%20de%20los,toma%20decisiones%20y%20aporta%20solucio nes.>
<https://www.cronista.com/clase/trendy/Emprendedores-de-oficina-las-7-caracteristicas-de-los-que-tienen-iniciativa-propia-20200228-0001.html>
<https://revistacompleta.com/la-importancia-de-la-iniciativa/>
<https://www.danielcolombo.com/personas-sin-iniciativa-que-hacer-para-estimularlas-por-daniel-colombo/>
<https://www.axxon.jobs/es/blog/iniciativa-competencia-profesional.html#:~:text=Al%20final%2C%20para%20ser%20una,en%20la%20que%20te%20encuentras.>
<https://socioestrategia.com/como-tener-iniciativa-y-triunfar-en-tus-metas/>

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Mesas
- Computador
- Video Beam

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se logró identificar los diferentes aspectos relacionados con la iniciativa, dentro de las que se destacan su definición, beneficios, importancia, los tipos existentes, las principales características de las personas con iniciativa, así como los pasos para desarrollarla, los cuales se deben considerar para implementarlas en las actividades personales y laborales.

Se logró sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas sobre el comportamiento de una persona que cuenta con iniciativa, así como su aporte al desarrollo de habilidades de liderazgo, las cuales aportan al éxito de sus actividades laborales y a su bienestar personal.

Se logró identificar los factores que inhiben la iniciativa y los mecanismos que permiten potenciarla, los cuales aportan a los ciudadanos y ciudadanas en el desarrollo de la iniciativa como una habilidad inherente al crecimiento personal y profesional.

Se logró la participación activa de los ciudadanos y ciudadanas en donde compartieron sus experiencias frente a las situaciones de su vida personal y/o laboral en los que por la falta de iniciativa han presentado dificultades en su vida, adquiriendo el compromiso de implementar los consejos prácticos presentados que les permitan generar acciones innovadoras, de liderazgo y de resultados positivos para el logro de los proyectos de vida.

Cuantitativos

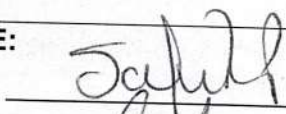
N.º total de participantes: 21

N.º total mujeres: 2

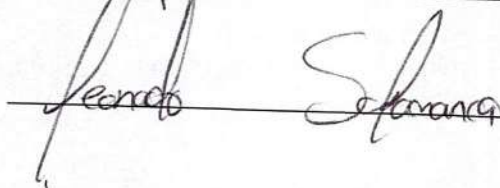
N.º total hombres: 19

N.º total población LGBTI: 19

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

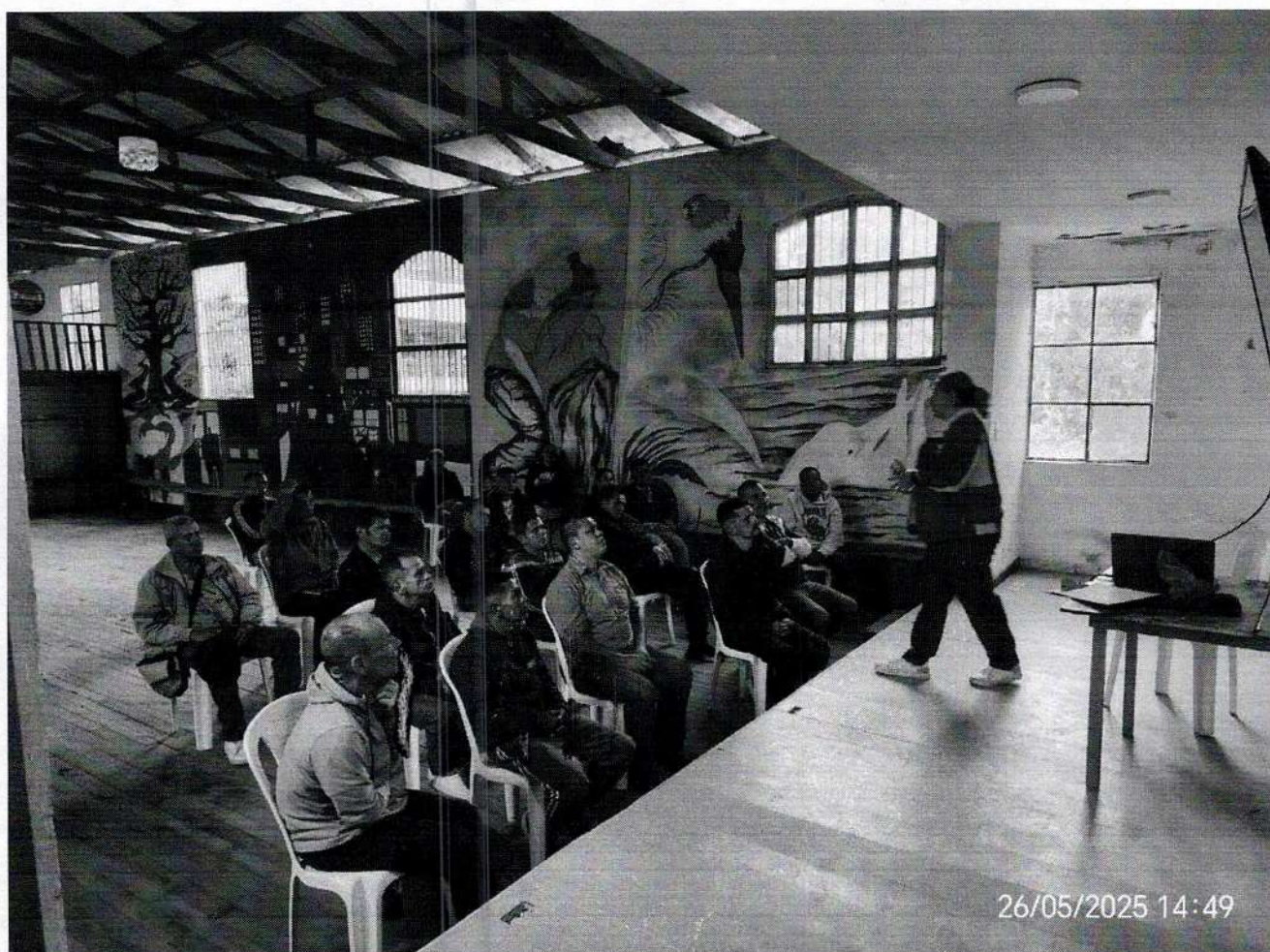
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

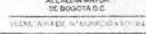
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La iniciativa como habilidad cognitiva

LÍNEA DE ATENCIÓN 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades

FECHA: 26/05/2025

Etapas 3 y 4





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

1. Servicio social: Servicio de comunidad de vida para población habitante de calle		2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria			
3. Tema / Actividad: La iniciativa como habilidad cognitiva		4. Fecha:	26/05/2025	5. Hora:	02:30 P.M

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES	
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO			
1	CC	79827457	Felix Antonio Sierra Vargas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Felix Antonio Sierra Vargas	
2	CC	79695309	Sandro Ferney Oviedo	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Sandro Oviedo	
3	CC	80094979	Nelson Gutierrez Casas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Nelson Gutierrez Casas	
4	CC	80904288	Julio Cesar Coronado Cardenas	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Julio Cesar Coronado Cardenas	
5	CC	79768376	Mauricio Gil Olaya	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Mauricio Gil Olaya	
6	CC	1121816901	Edisson Camilo Cuellar Rodriguez	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Edisson Camilo Cuellar Rodriguez	
7	CC	80741956	John Mauricio Martinez Abril	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						John Mauricio Martinez Abril	
8	CC	79814274	Yovanny Gallego Mejia	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Yovanny Gallego Mejia	
9	CC	79612622	Fredy Wilson Delgado Ulloa	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Fredy Wilson Delgado Ulloa	
10	CC	79315415	Luis David Neira Varela	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Luis David Neira Varela	
11	CC	80728223	Jhon Alexander Prieto Alvarez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jhon Alexander Prieto Alvarez	
12	CC	1026561980	Leidy Carolina Naffar	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Leidy Carolina Naffar	
13	CC	93435556	Luis Fernando Lozada	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Luis Fernando Lozada	
14	CC	78077231	Jesus David Diaz Murillo	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jesus David Diaz Murillo	
15	CC	52428289	Andrea Julieth Pardo Lopez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Andrea Julieth Pardo Lopez	
16	CC	10188019	Juan Carlos Chica Sanchez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Juan Carlos Chica Sanchez	
17	CC	93356645	Gonzalo Prieto Peñaflor	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Gonzalo Prieto Peñaflor	
18	CC	79523151	Ernesto Camacho	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Ernesto Camacho	
19	CC	32765219	Elizabeth Yamile Fico Montoya	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Elizabeth Yamile Fico Montoya	
20	CC	19454578	Jose Miguel Romero	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jose Miguel Romero	
21	CC	16600499	Jorge Elias Bobadilla Zapata	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Jorge Elias Bobadilla Zapata	

13. Nombre del responsable: Sandro Bibiane Roche P

14. Cargo o rol del responsable: Funcionario

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

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_fi_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 27,29 y 30/05/2025	HORA: INICIO: 08:00 am FINAL: 12:00 am
ÁREA: Tallerista agroambiental	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Vanessa Alejandra peñuela		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: vivero y compostaje Actividad transversal			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Fortalecer en las y los ciudadanos de la comunidad las competencias teóricas y prácticas necesarias para el desarrollo de labores de vivero, como la germinación de semillas y el riego manual, así como para la adecuada gestión de los residuos orgánicos generados en el área de cocina mediante el proceso del compostaje, con el fin de promover el desarrollo personal, la conciencia ambiental y la participación activa en prácticas sostenibles dentro de su entorno comunitario.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">Desarrollar habilidades prácticas en labores de vivero, tales como la germinación de semillas, el trasplante y el riego manual, que permitan fortalecer el conocimiento sobre el ciclo de vida de las plantas y su cuidado.Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la gestión adecuada de los residuos orgánicos generados en la cocina, como parte de una cultura ambiental responsable.Implementar el proceso de compostaje dentro de la comunidad como una alternativa sostenible para el aprovechamiento de residuos orgánicos, promoviendo la producción de abono natural para el uso de los cultivos de la comunidad.			
METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, se implementará una metodología psicoeducativa para el desarrollo de la actividad programada, a través de un taller teórico práctico, junto con la asignación de materiales y acompañamiento.			
PRIMER MOMENTO: Reunir a los ciudadanos para compartirlo logros cumplidos en la semana anterior y definir los objetivos y tareas a que se le deben dar cumpliendo en los talleres de la semana y definir las actividades que van a realizar cada uno de los participantes durante el taller.			
SEGUNDO MOMENTO: capacitar a los ciudadanos en cada una de las actividades que van a realizar para que la efectúan de manera correcta, se capacitaran sobre el uso efectivo y correcto de las herramientas y equipos proporcionados para desarrollar las actividades que se les han designado, como primera parte del taller se concientizara a los participantes sobre el impacto ambiental altamente beneficioso, como la reducción de residuos, mitigar el cambio climático y la mejora de calidad del suelo a la cual contribuimos mediante las buenas prácticas agrícolas y el aprovechamientos de los recursos naturales en este caso los residuos generados en el área de cocina, los del área de vivero iniciaran con la desinfección de las bandejas de germinación con ayuda de un desinfectante agrícola y se realizara la preparación y selección de semillas para la germinación , el grupo de compostaje realizara la recolección de los residuos en el área de cocina, picaran, voltearan y tomaran la temperatura de las pilas de compost para determinar en qué fase de su proceso se encuentran, el tallerista se dará una ronda por la áreas para identificar que actividades fueron complidas y cuales quedaron para el siguiente día.			
TERCER MOMENTO: Para terminar con el taller, se convocarán a algunos ciudadanos a los cuales se les hará preguntas sobre los temas visto y se hará un proceso de reflexión sobre lo que han aprendido y como lo podrían llegar a aplicar en la vida diaria. se recogerán los insumos y herramientas a las cuales deben estar limpias y en buenas condiciones, se hará el debido mantenimiento, por último, se le realizará aseo a la bodega de agro.			
TEMAS: Labores culturales en un vivero Las labores culturales en un vivero son las actividades que se realizan para el cultivo de las plantas, desde la siembra hasta el trasplante. Entre ellas se encuentran: Preparación del sustrato: Preparar el sustrato para la siembra.			



Siembra: Sembrar las plantas en bolsas o en el lugar definitivo.



Riego: Regar las plantas.



Control de malezas: Eliminar las malezas.



Control de plagas: Eliminar las plagas y fertilización



Podar: Podar las plantas

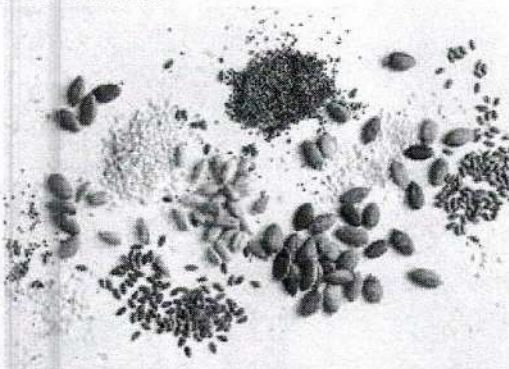


Preparación de semillas de germinación

Seleccionar la semilla

Como primer punto debemos de seleccionar las semillas que queramos usar. Puedes encontrar semillas en nuestra sección de productos, donde continuamente estaremos introduciendo nuevas variedades para facilitar tus cultivos. Si quieres consultar nuestras clases y variedades de semillas para hortalizas, puedes hacer clic [aquí](#). Hay gente que cree que quitándole las semillas a un fruto que compró en el centro comercial se pueden obtener los mismos resultados, sin embargo, después aprendí que muchos de los frutos que venden en los centros comerciales y mercados, son frutos de semillas híbridas, y actualmente, transgénicas, por lo cual, están diseñadas para que sus semillas no den fruto. Esa es una de las razones por la cual mucha gente está en contra de esta clase de semillas ya que, consideran injusto tener que comprar semillas para cada siembra, cuando anteriormente tan solo tenían que extraerlas de sus mejores frutos.

Sin embargo, no es necesario comprar semillas híbridas o transgénicas para cada siembra, ya que utilizando una sencilla técnica llamada injerto, (de la cual también tendremos manual próximamente) podemos tener importantes ahorros en semillas.



Abrir el empaque

Una vez que tengamos a la mano los materiales anteriores, lo primero que debemos hacer es abrir el empaque de las semillas.

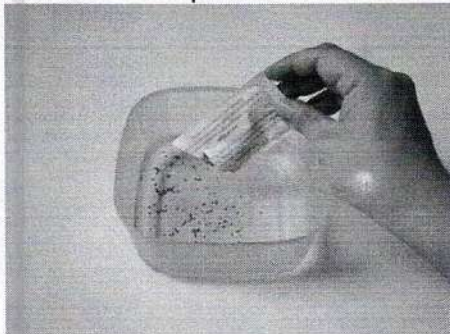
Siempre que estés tratando con semillas, es muy importante que la semilla se mantenga en un lugar seco y alejado de la luz, si no, se acorta el tiempo de vida de las semillas.

Si no vas a utilizar todas tus semillas, te recomiendo que las guardes en un lugar seco y alejado de la luz para su uso posterior.

Limpieza y Preparación de las Semillas

Mucho antes de sembrar las semillas, debemos dejarlas reposar en agua alrededor de 12 horas para poder seleccionar aquellas semillas que sí pueden germinar de las que no. En casos como el de las semillas de los chiles y pimientos, el dejarlas remojar facilita una germinación precoz comprobada, así como también sirve para quitarle los pesticidas y químicos que les son agregados a este tipo de semillas.

Hay que recordar que dichos químicos son adheridos a la semilla con la intención de protegerlas ante suelos que puedan contener infecciones, pero en el caso de la hidroponía, sembramos sobre sustratos previamente desinfectados, por lo tanto, tales precauciones no aplican con nuestro sistema.



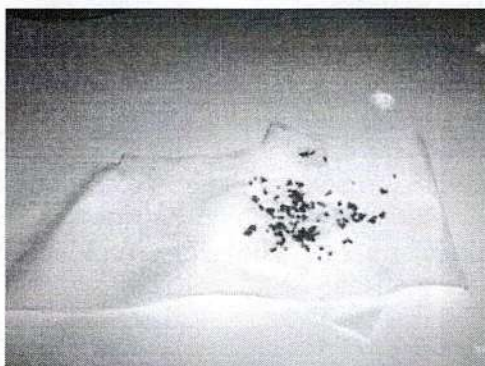
Separación de las semillas

Una vez pasado un plazo mayor de 12 horas o más si así lo decidiste, retiramos las semillas que se mantuvieron flotando sobre la superficie del agua, ya que dichas semillas no fueron fecundadas y por lo tanto no nos van a servir, solamente nos quedamos con las semillas que se quedaron hasta el fondo del agua.



Dejarlas secar unos minutos

Vamos a dejar secar las semillas que resultaron útiles para sembrar tan solo unos minutos en lo que nosotros preparamos el semillero o el lugar que tenemos contemplado para sembrarlas. Para eso vamos a poner un poco de papel debajo de ellas para absorber el exceso de humedad y así poder manipularlas fácilmente.



Compost

El proceso de compostaje se da a través de las siguientes fases o etapas

Fase Mesófila: Ocurre desde que la materia orgánica está a temperatura ambiente hasta que alcanza una temperatura alrededor de 40 °C por la descomposición generada por los microorganismos mesófilos. En esta etapa el pH disminuye por la formación de compuestos ácidos.



Fase Termófila o de Higienización: La temperatura alcanza valores alrededor de los 60 °C y los microorganismos presentes son llamados termófilos. El pH aumenta por la transformación del nitrógeno en amoníaco. El calor generado en esta etapa elimina bacterias perjudiciales como la Salmonella o la Escherichia coli.



Fase de Enfriamiento o Mesófila II: Una vez se agotan las fuentes de Nitrógeno, la temperatura desciende nuevamente aproximadamente a 40 °C.



Fase de Maduración: Esta fase final se lleva a cabo a temperatura ambiente y puede tomar meses. En esta etapa se producen ácidos húmicos y fúlvicos.



Dentro del proceso de compostaje, la temperatura y el pH cumplen un rol fundamental, ya que influyen en el crecimiento y desarrollo de los microorganismos que realizan el proceso de descomposición de la materia orgánica.

Termómetro para la toma de temperatura del compost



Fuente de consulta:

<https://hydroenv.com.mx/id42/>

<https://www.hannacolombia.com/agro/blog/item/temperatura-y-ph-en-el-proceso-de-compostaje?srsId=AfmBOoqSfDt6krtXa-Grx6MKZu0YOnw1DqvlimkjEuZ70ehfksi4s33y>

RECURSOS:

Físicos

- Dos picas
- Dos palas
- Termómetro de suelo
- Un balde de cal viva
- Un balde de melaza
- Un balde
- Carretilla
- Rastrillo
- Lonas
- Bandejas de germinación
- Yodo (desinfectante agrícola)
- Semillas
- Jabón de loza
- Cepillo

Humanos

- Ciudadanos
- Tallerista

RESULTADOS:

27/05/2025

Cualitativos

- Se realiza la desinfección de las bandejas de germinación para prepararlas de las semillas a germinar.
- Se realiza el mantenimiento de la huerta de cebollas larga y zanahoria.
- Se realiza la recolección de 25 kilos de residuos orgánicos generados en el área de cocina.
- Se realiza el picado de los residuos que se encuentran en el área de compostaje.
- Se realiza el mantenimiento a la cerca viva de la entrada de la comunidad.
- Se realiza el mantenimiento de 360 semillas de hortalizas.

Cuantitativos

N.º total de participantes: 10

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 9

N.º total población LGBTI: 1

29/05/2025

Cualitativos

- Se realiza la recolección de 20 kilos de residuos orgánicos generados en el área de cocina.
- Se continua con el mantenimiento de los jardines de la comunidad.
- Se realiza el picado de los residuos orgánicos que se encuentran en el área de compostaje.
- Se realiza el riego manual de las semillas que se encuentran en germinación dentro del vivero.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 10

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 9

N.º total población LGBTI: 1

30/05/2025

Cualitativos

- se realiza la recolección de 30 kilos de residuos generados en el área de cocina.
- Se realiza el picado de los residuos orgánicos que se encuentran en el área de compostaje, para ser tratados con cal viva y melaza.
- Se realiza el riego de las bandejas de germinación dentro del vivero de la comunidad.
- Se fertiliza el lote de lulo con abono orgánico producido en el área de compostaje.

Cuantitativos:

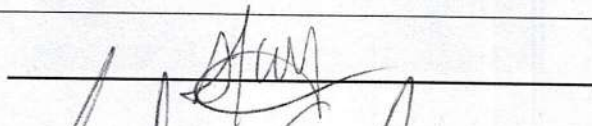
N.º total de participantes: 10

N.º total mujeres: 0

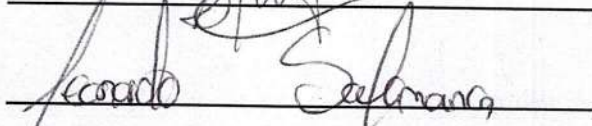
N.º total hombres: 9

N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE:



FIRMA COORDINADOR:



NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

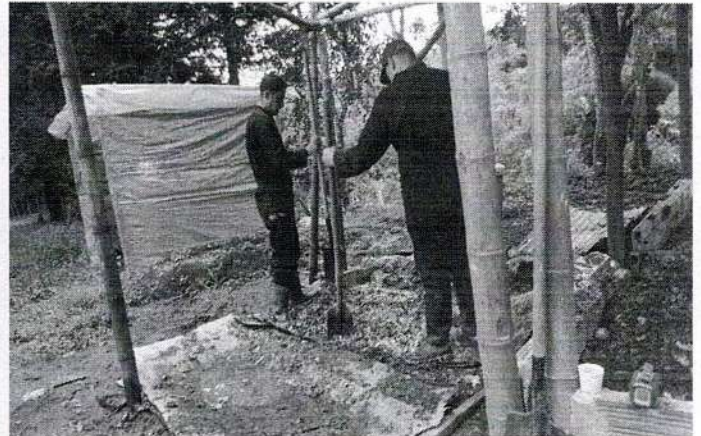
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: vivero y compostaje

LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 27/05/2025

Actividad Transversal



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: vivero y compostaje

LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 29/05/2025

Actividad Transversal



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

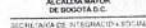
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: vivero y compostaje

LÍNEA DE ATENCIÓN 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 30/05/2025

Actividad Transversal





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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

08:00 A.M.

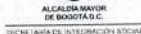
[illegible]

14. Cargo o rol del responsable

15. Firma del responsable de la actividad

13. Nombre del responsable: Doncesy Mijanguez

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.



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

13. Nombre del responsable: Vanessa Alejandra Pineda

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Agracambieta

15. Firma del responsable de la actividad: _____

13. Nombre del responsable: Verónica Angulo

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 26,27,28, 29/30/05/ 2025	HORA: INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Tallerista Ponderable	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Heidy Paola Guillen Pedraza		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña Actividad transversal			
OBJETIVO GENERAL: Recopilar las experiencias trabajadas en el taller práctico de cosecha y comprender el proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Identificar las principales etapas del proceso de cosecha de la caña de azúcar, desde la preparación del terreno hasta el corte de acuerdo con el taller realizado.• Documentar las etapas realizadas durante la cosecha de la caña, destacando las técnicas observadas y aplicadas durante el taller.• Socializar el procedimiento utilizado para la extracción del jugo de la caña, señalando los instrumentos o métodos empleados.• Describir el proceso de evaporación del jugo de caña, resaltando su importancia en la producción de derivados como la panela.			
METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades. Primer momento: Recolección de experiencias y reflexiones del taller practico Propósito: Invitar a los ciudadanos y ciudadanas a que presentar las experiencias vividas durante el taller práctico de cosecha y las reflexiones del ejercicio. Actividades: <ul style="list-style-type: none">• Socialización de la actividad realizada• Presentación experiencias vividas• Recolección de reflexiones de la actividad• Identificación de oportunidades de mejoras en el desarrollo de la actividad• Conclusiones Segundo momento: Introducción y contextualización al proceso de elaboración Propósito: Dar a conocer de manera inicial y explicativa el proceso el proceso general de extracción y evaporación en planta de producción de panela. Actividades: <ul style="list-style-type: none">• Socializar el proceso de producción de panela desde la extracción hasta la elaboración del producto final• Presentación sobre la historia y evolución en la extracción del jugo de la caña en trapiches tradicionales• Socialización en la evolución de las plantas de evaporación• Explicación de los cuidados y seguridad y salud en el trabajo			

Tercer momento: Explicación proceso de extracción del jugo de la caña

Propósito:

Dar a conocer el proceso de extracción a través de las técnicas y equipos utilizados.

Actividades:

- Socialización de los pasos para extraer el jugo de la caña después de la cosecha.
- Descripción de los instrumentos tradicionales como el trapiche de madera o mecánico.
- Explicación de los conceptos como prensado, filtrado y recolección del jugo.
- Revisión de factores que afectan la calidad y el rendimiento del jugo.
- Revisión de las ventajas y desventajas de los diferentes métodos de extracción.

Cuarto momento: Descripción del proceso de evaporación del jugo de la caña

Propósito:

Presentar las actividades que se deben realizar en el proceso de evaporación del jugo de la caña para la elaboración del producto final.

Actividades:

- Presentar de manera práctica el proceso de evaporación como paso clave para transformar el jugo en panela o miel.
- Identificación de equipos necesarios (pailas, caldera, hornilla, remillones de agitación, etc.).
- Explicación de los controles de tiempo, temperatura y mezcla durante la cocción.
- Presentación gráfica del antes y después del jugo tras la evaporación.
- Socialización de la relación del proceso con principios básicos de física y química (cambio de estado, concentración de azúcares).

Quinto momento: Reflexión y cierre

Propósito:

Reflexionar sobre la experiencia vivida, reconocer aprendizajes adquiridos y fortalecer la valoración del trabajo del campo.

Actividades:

- Dialogo de conocimientos adquiridos a través de una mesa redonda
- Reflexión de la importancia de preservar los saberes tradicionales como parte del patrimonio cultural.
- Reflexión en el reconocimiento del hacer tradicional en un producto no valorado como debe ser.

TEMA: Proceso extracción y evaporación del jugo de la caña

Extracción de jugos

El sistema empleado en las industrias azucarera y panelera en Colombia es el de compresión, sistema muy antiguo, las máquinas son similares a las empleadas en la trituración de rocas. La caña se somete a compresión en los rodillos o mazas del molino, lo cual propicia la salida del contenido del líquido de los tallos. Se consideran satisfactorias aquellas extracciones, entre 58 a 63%; es decir, cuando se obtienen de 580 a 630 kilogramos de jugo por tonelada de caña. Los productos finales de esta fase son el "jugo crudo" y el "bagazo"; el primero, es la materia prima que se destina a la producción de panela, mientras el segundo se emplea como material combustible para la hornilla después de secado. Bagazo. En el proceso de molienda, además del jugo, también se obtiene un residuo sólido llamado "bagazo verde" cuya humedad depende del grado de extracción del jugo, que fluctúa entre 50% y 60%. Este bagazo es llevado y almacenado en cobertizos llamados bagaceras hasta que alcance una humedad inferior al 30%, para ser utilizado en las hornillas como combustible. Para alcanzar este porcentaje de humedad, se debe almacenar en pilas altas dejando un espacio entre montón y montón para que circule el aire y seque el bagazo. Además, se recomienda poner un tubo de PVC o una caneca en el centro de la pila o montón, para que se facilite el secado.

La cantidad de panela varía según el porcentaje de extracción del molino y la concentración de los sólidos solubles (grados Brix), así: a mayor porcentaje de extracción y a mayor grados Brix, mayor cantidad de panela

por tonelada de caña. En los molinos paneleros la extracción fluctúa, normalmente, entre 40 y 65% y la concentración de los sólidos solubles en el jugo crudo entre 16 y 22° Brix

Prelimpieza

El jugo crudo (guarapo) y sin clarificar se limpia en frío utilizando un sistema de decantación natural, por efecto de la gravedad, desarrollado por el CIMPA y que se ha denominado Prelimpiador. Este dispositivo retiene por precipitación una importante proporción de los sólidos contenidos en el jugo de la caña, como son partículas de tierra, lodo y arena; simultáneamente, por flotación, el prelimpiador separa partículas livianas como bagacillo, hojas, insectos, etc. Las impurezas flotantes se deben retirar varias veces durante la molienda; también se deben retirar periódicamente los tapones de los orificios inferiores para evacuar los lodos acumulados en el fondo del prelimpiador; otra labor es asear como mínimo 2 o 3 veces durante la molienda. Todas las anteriores labores constituyen una BPM en el manejo de este equipo. El jugo sale del prelimpiador por la parte intermedia y se dirige hacia la paila recibidora de la hornilla panelera a través de una tubería. La prelimpieza elimina precursores que dañan el color de la panela, tierra, bagacillo y muchas impurezas, y contribuye a reducir el consumo de bagazo y mantener la calidad del jugo sin que se fermente o avinagre. El prelimpiador debe estar situado entre la salida del molino y el pozuelo o paila recibidora, aprovechando la gravedad para la conducción de los jugos. Cuando el volumen de molienda es de, mínimo, una tonelada de caña por hora, con extracciones de jugo mayores al 55%, es recomendable ubicar un segundo pelimpiador a continuación del primero, para asegurar una limpieza completa de los jugos.

Clarificación

Esta fase tiene lugar en la paila recibidora o descachazadora, y consiste en la eliminación de las cachazas que son sólidos en suspensión, tales como bagacillos, hojas, arenas, tierra, sustancias coloidales y sólidos solubles presentes en el jugo de la caña. La limpieza de los jugos ocurre gracias a la acción combinada del calentamiento suministrado por la hornilla y la acción aglutinante de ciertos compuestos naturales permitidos dentro de las BPM como los cadillos, el balso, el guásimo, juaquin, san joaquin, entre otros. Al macerar las cortezas de algunos árboles y arbustos, como el balso, el guásimo y el cadillo, se obtiene un mucílago que contiene polímeros celulósicos con propiedades aglutinantes. Los sólidos en suspensión se agregan entre sí y forman una masa homogénea que se conoce como cachaza, la cual flota sobre el jugo y permite extraerla manualmente. La cachaza es de dos clases: Cachaza negra Es la capa inicial de impurezas, se retira a la cachacera para separar el jugo extraído con la cachaza. Cachaza blanca Es la segunda capa que se forma, es más liviana y se debe retirar con prontitud, antes de que los jugos alcancen la temperatura de ebullición, para poder remover las impurezas. Utilización del balso Su corteza desprende una sustancia babosa que luego de ser macerada y mezclada con agua cambia de color y viscosidad; se denomina mucílago, y se adiciona al jugo de caña para clarificar los jugos (figura 64). La sustancia clarificante se sumerge directamente en el jugo cuando se alcanzan temperaturas entre 60° y 70° C; la primera cachaza que se retira es la negra, antes de ebullición; luego se agrega más sustancia clarificante para retirar la cachaza blanca, a 92° C aproximadamente. Una buena clarificación determina, en gran parte, la calidad final de la panela, lo que incluye su color. La cachaza es llevada a la paila melotera donde se concentra hasta 45 – 50° Brix, es llamada melote, y se emplea en la alimentación animal; se puede almacenar por un período prolongado

En la última parte de la limpieza se adiciona cal, preparando una lechada, con el objeto de regular la acidez de los jugos a un valor de pH de 5,8, para prevenir la formación de azúcares reductores (panela seruda o melcochuda) y ayudar a la clarificación de los jugos. Para cumplir con una BPM, la cal usada debe ser de tipo alimenticio para no contaminar la panela y obtener un producto inocuo. Se ha observado que se requiere mayor inclusión de cal cuando la caña proviene de suelos recién desmontados o ricos en materia orgánica; también cuando proviene de cortes inmaduros o sobremaduros, de primer corte, con cuatro o más días de apronte, o la caña de tallos muy afectados por barrenadores

Evaporación y concentración

Terminada la clarificación, se inicia la evaporación del agua aumentando de esta manera la concentración de azúcares en los jugos. La eficiencia térmica de la hornilla, y su efecto sobre los jugos, se cuentan dentro del conjunto de factores que influyen en la calidad de la panela. Cuando los jugos alcanzan un contenido de sólidos solubles cercano a 70° Brix adquieren el nombre de mieles, y se inicia la concentración. La evaporación del agua contenida en los jugos por calentamiento a 96° C permite alcanzar la concentración de sólidos apropiada para la consolidación y el moldeo de la panela entre 120 y 125° C (figura 65). La eficiencia térmica de la hornilla tiene su repercusión en la calidad final del producto. Cuando los jugos se han recogido en el fondo de la paila puntera, se agrega un agente antiadherente y antiespumante (cera de laurel, aceite de coco, aceite vegetal) para homogenizar la miel y evitar que se queme la panela. Estas operaciones se llevan a cabo en pailas o fondos dispuestos en línea, que reciben diferentes denominaciones técnicas y regionales. Las investigaciones realizadas por el Centro de Investigación para el Mejoramiento de la Panela -CIMPA- permitieron la fabricación de pailas eficientes y de mejor aprovechamiento del calor disponible. Dicho proceso

condujo a la reducción de los tiempos de residencia, a la optimización de las características físicas del producto (color y consistencia), al aumento de los volúmenes de producción y al incremento del ingreso de los cañicultores. La notable eficiencia térmica de la hornilla va aparejada con su bajo impacto sobre el medio ambiente, objetivo que se logró al reemplazar los combustibles adicionales, como la leña, por el uso del bagazo, únicamente. Además, por el establecimiento de huertos leñeros, con especies arbóreas de rápido crecimiento, alta productividad y alto valor calórico en combustión (Ver Anexo Huertos leñeros). Este beneficio ambiental propicia la conservación del recurso bosque y la reducción de emanaciones de gases de invernadero a la atmósfera, al tiempo que se disminuyen los costos de producción, la evaporación y concentración.

Bibliografía:

<https://www.fao.org/4/a1525s/a1525s05.pdf>

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.fao.org/4/a1525s/a1525s05.pdf

RECURSOS:

Físicos

- Computador
- Televisor

Humanos

- Profesional.
- Promotores.
- Ciudadanos y Ciudadanas.

Resultados:

26/05/2025

Cualitativos:

- Los participantes comparten con sus compañeros la experiencia obtenida de la salida a la finca de producción panelera
- Los participantes expresan que las labores que realizaron son de mucho esfuerzo físico ya que la actividad lo requiere.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 15

N.º total población LGBTI:1

27/05/2025

Cualitativos:

- Los participantes demostraron una mayor comprensión del proceso de elaboración de la panela, especialmente en las etapas de evaporación y moldeo.
- Se fortaleció la valoración del conocimiento tradicional y la importancia del trabajo comunitario en la producción de este alimento ancestral.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 15

N.º total población LGBTI: 1

28/05/2025

Cualitativos:

- Fortalecieron sus conocimientos en procesos agroindustriales de pequeña escala.
- Se evidenció un ambiente de apoyo mutuo y disposición para el aprendizaje colectivo.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 15

N.º total población LGBTI: 1

29/05/2025

Cualitativos:

- La capacitación despertó en varios asistentes el deseo de emprender iniciativas productivas con valor agregado.
- Durante el proceso de enseñanza se generó conciencia sobre el uso responsable de la leña y el agua en la etapa de evaporación.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 15

N.º total población LGBTI:1

30/05/2025

Cualitativos:

- Los participantes reflexionaron sobre la importancia de adoptar prácticas que minimicen el impacto ambiental de la producción panelera.
- La actividad contribuyó a fortalecer el reconocimiento de la panela como parte del patrimonio alimentario y cultural del territorio

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 15

N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL
RESPONSABLE:

Heidy Gullen

FIRMA COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

NOMBRE COORDINADOR:

Leonardo Salamanca

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña.

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 26/05/2025

Actividad transversal



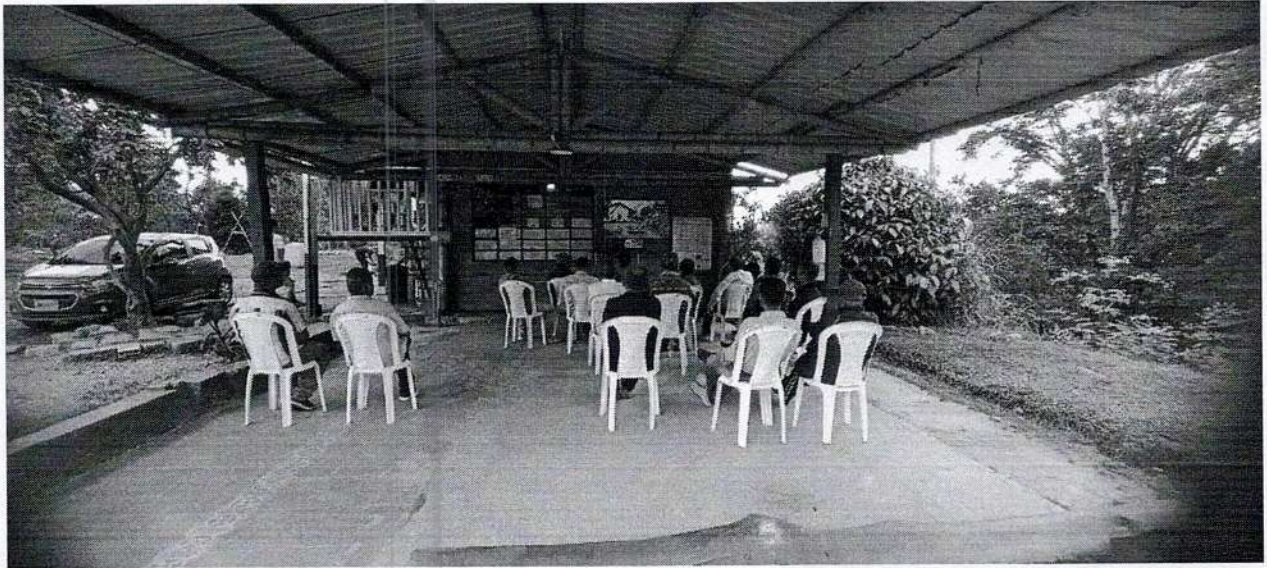
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller teórico y Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 27/05/2025

Actividad transversal



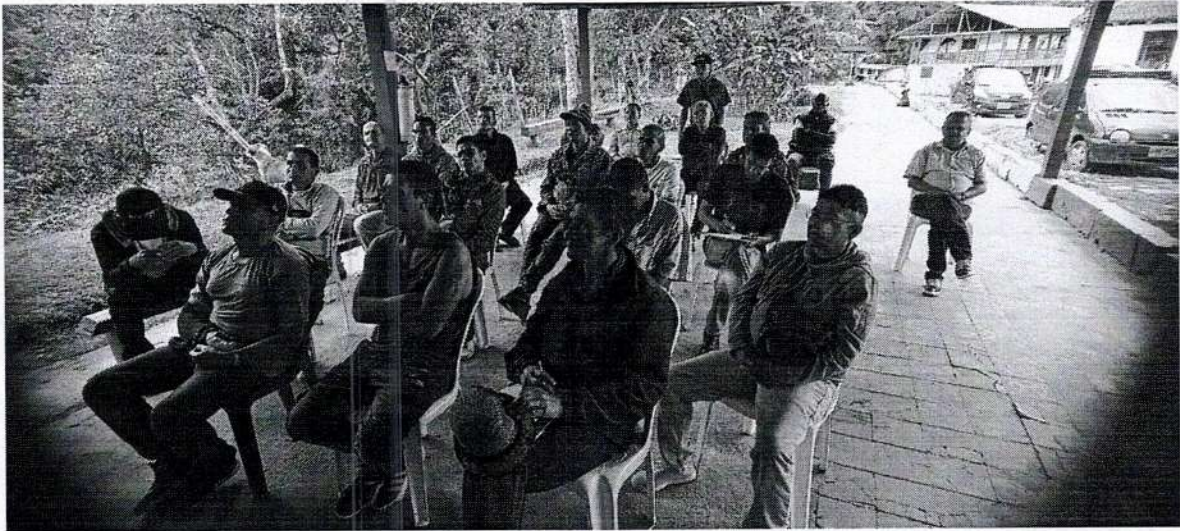
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 28/05/2025

Actividad transversal



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña.

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 29/05/2025

Actividad transversal



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

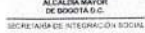
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reflexión taller práctico cosecha e introducción al proceso de extracción y evaporación del jugo de la caña.

Línea de atención 2: Promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades

FECHA: 30/05/2025

Actividad transversal





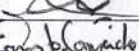
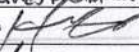
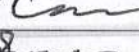
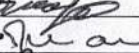
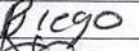
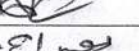
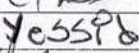
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Version: 0

Página: 1 de 1

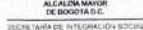
2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

02:30 P.M

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES	
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO			
1	CC	1024516772	Carlos Anibal Bueno Gómez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
2	CC	80741956	John Mauricio Martínez Abril	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
3	CC	79523151	Ernesto Camacho	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Ernesto Camacho 6	
4	CC	88140836	Hermes Gonzalez Galvis	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
5	CC	79315415	Luis David Neira Varela	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
6	CC	80203366	Sergio Rene Medina Piscal	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
7	CC	15962262	Juan Carlos Gomez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
8	CC	80440237	Diego Javier Diaz Gutierrez	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
9	CC	80094979	Nelson Gutierrez Casas	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X							
10	CC	1010180662	Elmes Salas Cordoba	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Elmes Salas Cordoba	
11	CC	1020778505	Yesid Rodriguez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Yesid Rodriguez	
12	CC	6774497	Fernando Ruiz	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Fernando Ruiz	
13	CC	10083748	Hernan Marin Orozco	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Hernan Marin Orozco	
14	CC	79119194	Libardo Sanchez Mancera	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Libardo Sanchez Mancera	
15	CC	1026560493	Denis Urrego Bastidas	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Denis Urrego Bastidas	
16	CC	1118235404	Marcio Rivera Borja	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Marcio Rivera Borja	
17	CC	1032363267	Paula Andrea Yepes	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						Paula Andrea Yepes	
<div></div>																	

15. Firma del responsable de la actividad: Fredy Echeverri

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.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

4. Fecha:

27/05/2025

5. Hora:

02:30 P.M.

[illegible]

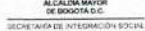
14. Cargo o rol del responsable: Callenster

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/doc/2022/politicas_publicas/20221111_lin_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos personales sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

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.



FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

Version: 0

Página: 1 de 1

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

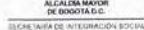
02:30 P.M

[illegible]

15. Firma del responsable de la actividad: Edy Collon

Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o no 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.



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

02:30 P.M

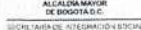
13. Nombre del responsable: Heidy Guillen 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista 15. Firma del responsable de la actividad: Heidy Guillen

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_t_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

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

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

573



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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de vida La Victoria

4. Fecha:

30/05/2025

5. Hora:

02:30 P.M

13. Nombre del responsable: Hedy Gellen

14. Cargo o rol del responsable: Tallensta

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_li_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida La Victoria		FECHA: 29/05/2025	HORA: INICIO: 08:30 am FINAL: 10:00 am
ÁREA: Socio Ocupacional	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Sandra Bibiana Rocha Pulido		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: La atención en el ámbito laboral Actividad Transversal			
OBJETIVO GENERAL: <ul style="list-style-type: none">Fortalecer el desempeño en las áreas de la ocupación que permitan apropiar los beneficios, tipos, características de la atención como un proceso cognitivo y principales recomendaciones para mejorarla, con el propósito de aplicarlas en sus actividades diarias y en la relación con las personas que conforman su entorno personal, familiar y laboral.			
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ul style="list-style-type: none">Conocer e identificar la definición, beneficios, características, factores determinantes y tipos de atención, con el fin de mejorar, generar y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información en el diario vivir.Sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad mediante la identificación de problemas de atención, su tratamiento y recomendaciones para mejorarla, con el fin de facilitar el adecuado desarrollo de sus actividades, el enriquecimiento de las relaciones interpersonales y el logro de los proyectos de vida.			
METODOLOGIA: <p>Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizará la metodología socio educativa en la cual los ciudadanos y ciudadanas participarán en actividades lúdicas para conocer los aspectos relacionados con la atención como un proceso cognitivo, su definición, beneficios, tipos, características, factores determinantes, los problemas de atención, sus principales tratamientos y recomendaciones importantes para mejorar la atención de manera adecuada en beneficio de su bienestar personal.</p> <p>Adecuación del espacio: Se dispondrá del ambiente del auditorio para la ejecución de la actividad haciendo uso de sillas, mesas, televisor y video beam, a continuación, se convocará a los ciudadanos y ciudadanas para que participen de la actividad.</p> <p>Primer momento: Se iniciará la actividad con una breve explicación del objetivo del taller dando a conocer l definición y principales beneficios de la atención y su impacto positivo en la el crecimiento personal, los proyectos de vida y las relaciones interpersonales</p> <p>Segundo momento: Los ciudadanos y ciudadanas verán un video llamado "La razón por la que debemos prestar más atención", el cual nos invita a reflexionar sobre la importancia de prestar atención y cómo la atención es la base fundamental para garantizar el éxito en cualquier cosa que emprendamos.</p> <p>Tercer momento: Se finalizará con una actividad en donde los ciudadanos y ciudadanos harán descripción con una reflexión individual sobre los beneficios e importancia de mantener una adecuada atención y el compromiso de aplicar las recomendaciones para mejorarla en sus actividades cotidianas, en las relaciones interpersonales y en los entornos familiar, social y laboral para su crecimiento personal y facilitar el logro de proyectos de vida.</p>			
TEMAS: ¿Qué es la atención? <p>La atención es un proceso cognitivo que nos permite seleccionar, enfocar y procesar información relevante para nuestras metas y objetivos.</p> Beneficios de la atención <ul style="list-style-type: none">Aprender más cosas por ti mismo, estimular tu curiosidad y sentirte realizado. Si alcanzas una buena capacidad de concentración, esta te permitirá centrarte en aprender nuevas habilidades.Aprendizaje más profundo. Ejercitar nuestra capacidad atencional no sólo nos permitirá aprender cosas nuevas, sino también lograr un aprendizaje más profundo. Esto nos hará crecer personal e intelectualmente, siendo capaces de replantearnos ideas y opiniones.Favorece los procesos de regulación emocional. A nivel neurológico sabemos que el entrenamiento de la atención fortalece procesos de autorregulación y neuroplasticidad. De esta forma ayuda a reducir el estrés, la fatiga emocional y la depresión.Disminuye el deterioro cognitivo natural del envejecimiento.			