FICHAS TÉCNICAS

Fecha inicio: 01/04/2025

Fecha fin: 30/04/2025

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	01/04/2025
Lugar:	Preparación física.
Horario:	06:20 am – 07:30 am.

OBJETIVO
Fortalecer las capacidades físicas básicas de los participantes que realizan regularmente actividades de índole físico a través de la salida matutina por los senderos del territorio y que además oxigenan mentalmente, favoreciendo el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y aumento del bienestar.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 3, fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, y será una actividad transversal por ende actividad de interés. Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 05:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 06:15 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de San Bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes. Al llegar a la cancha se realizarán estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que inicien su preparación física según su perfil y estado físico, con ejercicios de tonificación, de fuerza, resistencia y cardiovasculares, para así regular cargas emocionales, estados de ansiedad y mejorara en bienestar. Para las personas que no les guste hacer algún tipo de ejercicios se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol. Para culminar la jornada de distensión, a las 07:15 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar a desayunar.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
05:30 am	Llamado a la población.
05:50 am	Bebida caliente
06:20 am	Salida de comunidad de vida.
06:35 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:35 am 07:00 am	Preparación física
07:30 pm	Retorno a comunidad de vida.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

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

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 11 participantes, 1 de género femenino y 10 de género masculino recordando a cada uno de los y las ciudadanas presentes, lo que significa fortalecer las capacidades físicas a través de una caminata, ayudando a cada uno de los presentes a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estas actividades son bastante motivantes para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir haciendo acciones de índole físico y seguir mejorando su acondicionamiento y bienestar dentro del servicio.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Preparación Física

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 6:20 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1030547952	ANA Buitrago	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Maricela B	
2	CC	80248416	Rafael Lipano	410	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	10532108	Omar Pantoja	70	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1012328692	Andres Posada	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	1026552512	Diego Prieto	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	14482048	Edgar Rizo T	60	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	1024378749	Yorman Hernandez	31	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
8	CC	80244314	Alex galeano	42	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Diego	
9	CC	1033731447	Victor Ruiz	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Victor	
10	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	79498804	JAIR YEPES	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					JAIR	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES** **FORMATO FICHA ACTIVIDAD EXTRAMURAL**	Código: FOR-PSS-167 Versión: 0 Fecha: Memo INT. 26754 - 18/05/2018 Página: 1 de 3

OBJETIVO
Acompañar procesos de educación formal ofertados desde el distrito a partir de articulación con el eje transversal con el fin de continuar fomentando procesos aprendizajes a partir de la educación formal para las ciudadanas y ciudadanos de comunidad de vida el rosario.

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	06/05/2025
Lugar:	CEDID PRIMARIA
Horario:	8:00am – 12:00 pm.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología activa, que permite el afianzamiento de aprendizajes desde la interacción con entornos educativos brindados por el distrito. La salida estará organizada según corresponda el proceso protocolario de la herramienta educativa, por medio de cual se podrá participar de actividades educativas tales como: visión de documentales educativos, experimentos prácticos, juegos interactivos entre otras actividades. 1) A las 4:00 a.m. se organizan las y los ciudadanos convocados para esta actividad para posteriormente organizarse en las rutas asignadas para el desplazamiento, esto en compañía del profesional asignado para el acompañamiento (Hermes vaca- Pedagogo) 2) La actividad inicia a las 8: am con la llegada de los buses al punto, en este espacio cada ciudadano en compañía de los respectivos docentes se desplazará hasta el aula asignada y el grado que le corresponde, donde se abordarán las diferentes asignaturas y los trabajos pendientes 3) Por último, retornan los ciudadanos a la comunidad de vida en compañía del profesional a las 12:30pm

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
3:45am	Llamado a la población.
4:30am	Salida de comunidad de vida el Rosario.
8:00am	Llegada al CEDID Britalia
8:30am-12:00am	• Organización de los diferentes grupos de trabajo • Clases básicas

10:00am-10:30 am	Merienda e hidratación. se realizará entrega de las meriendas a cargo de Equipo profesional de turno
10:30am-12:30pm	• Refuerzo de Guías • Cierre de clases
1:00pm	• Retorno a la comunidad

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

- Teléfonos: 780 7255 - 780 7266 - 775 0229 Correo: mebog.e7@policia.gov.co Dirección: Calle 65J Sur # 77n-23.
- Dirección: Carrera 80J No. 70C - 28 Sur. Teléfono: 601 7 767 991.

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Se lleva a cabo el acompañamiento a las clases de básica primaria y alfabetización con 15 ciudadanos a cumplir con su responsabilidad académica. La salida transcurre con normalidad, evidenciando la buena disposición de los ciudadanos frente a las clases. Al terminar la jornada se evidencia la entrega del total de las guías número 3, entregada y avalada por el respectivo docente.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Herney Diaz Coordinador, Hermes vaca pedagogo

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Salida Extramural CIPREAI. línea de atención III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES.

Fecha: 01/04/2025

Actividad transversal



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: CIPREIA Primaria

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 8:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1077423[illegible]	LUIS ALBERTO	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					LUIS ALBERTO	
2	CC	65[illegible]	ANA [illegible]	40	no aplica	no aplica	no aplica			X					[illegible]	
3	CC	10136533	[illegible]	33	no aplica	no aplica	no aplica			X					[illegible]	
4	CC	1[illegible]	David Navarro	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					David	
5	CC	80901389	LUIS DANIEL	42	no aplica	no aplica	no aplica			X					LUIS	
6	CC	[illegible]	[illegible]	40	no aplica	no aplica	no aplica			X					[illegible]	
7	CC	1026[illegible]	manuel Alejandro Mar	38	no aplica	no aplica	no aplica			X					Manuel	
8	CC	1152[illegible]	Alejandro Moreno	17	no aplica	no aplica	no aplica			X					Alejandro	
9	CC	80156655	Jhon Fredy Gomez	50	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jhon G	
10	CC	79769127	Helberth Guarin	58	no aplica	no aplica	no aplica			X					Helberth	
11	CC	79631397	Luis Alberto Farfan	65	no aplica	no aplica	no aplica			X					Luis	
12	CC	8190562	Francisco Pulido	63	no aplica	no aplica	no aplica			X					Francisco	
13	CC	52343167	Maria Teresa Diaz	47	no aplica	no aplica	no aplica			X					[illegible]	
14	CC	52995591	Maria Pilar Gom	47	no aplica	no aplica	no aplica			X					Pilar	
15	CC	52379789	Maria Cristina Sa	47	no aplica	no aplica	no aplica			X					Maria Cris	
16	CC	52763187	Luz Marina	69	no aplica	no aplica	no aplica			X					Luz M	
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Lara

14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 01-02-03-04/04/2025	**HORA:** 8:45 am 11:30 am
ÁREA: Talleristas agro	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**		Carlos Figueredo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: cultivos perennes			

OBJETIVO GENERAL:

- Aumentar en las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle la capacidad de ser productivos ante una comunidad que está brindando herramientas para su desarrollo personal y pueden ser participativos a nivel de su proceso para apropiarse de las habilidades desempeñando corresponsabilidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Garantizar que cada participante puede estar activo con cada uno de los cultivos perennes entrando en la producción directamente por las acciones realizadas que le permiten incluirse en un nuevo aprendizaje.
- Asegurar al ciudadano en cada trabajo que realiza dando una responsabilidad que le permiten ser autónomo cuando su habilidad y desempeño lo permitan y pueda continuar con otros aprendizajes.
- Desarrollar conocimientos a nivel de todas las labores para que puedan experimentar que aprenden con el quehacer diario de todas las labores así presentan una actividad constante en todos los cultivos y un desempeño proactivo a cada participante.
- Fortalecer todas sus áreas cognitivas por la ejecución de distintas labores que les obliga para ser creativos y ampliarse dentro de sus conocimientos aplicables por lo aprendido.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la metodología de cultivos perennes utilizara el método psico educativo enfocados en la línea de atención II promoción de la Inclusión socio ocupacional para el agenciamiento de capacidades, trabajando en los distintos cultivos perennes sobre labores que generan habilidades con herramientas y creación de métodos que les permite más desarrollo de las actividades generando nuevos conocimientos o reforzándolos en caso de conocer el área donde están trabajando.

Adecuación:

Se reunirán los y las participantes en el área fijada, se les explica la actividad a realizar con los objetivos planteados para el cultivo perenne a trabajar ese día.

Se solicitarán las herramientas y materiales adecuados para iniciar el proceso de cultivo perennes en el espacio acordado.

Etapa uno:

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

Etapa dos:

Se realizará acompañamiento por parte de los talleristas agro a las labores asignadas al iniciar los trabajos de las distintas áreas de cultivos perennes bajo las especificaciones técnicas y se utilicen las herramientas adecuadas teniendo en cuenta que aquí cada herramienta cumple una función para poder hacer la labor bien.

Etapa tres:

Terminada la jornada se realizará una ronda por el área para verificar cumplimento de las actividades, retroalimentando los procedimientos y técnicas, resolviendo dudas de los participantes en el tema de cultivos perennes.

Reacondicionamiento:

Se les indica a los participantes la importancia de mantener en orden y aseo las zonas de trabajo libre de basura y materiales innecesarios para el proceso de los cultivos perennes seguido a esto se hace recepción

de herramienta debidamente limpia y en óptimas condiciones y deben ser entregadas en el cuarto de herramientas del taller agrícola y así dar por terminado el taller diario.

TEMAS:

Cultivos perennes

Los cultivos perennes son plantas que tienen un ciclo vegetativo de más de un año y que pueden producir cosechas durante varios años. Son plantas robustas que se han cultivado durante miles de años.

Características

Tienen ciclos de vida muy largos

Pueden tener varios ciclos de producción a lo largo de su vida

Son plantas que se desarrollan para aumentar la productividad de la tierra

Son una garantía de alimentación animal y humana

Ejemplos de cultivos perennes

Alfalfa, Manzanas, Almendras, Uvas, Espárragos, Olivos, Marañón, Mango, Palma de aceite.

Beneficios

Protegen el suelo de la erosión y mejoran su estructura

Aumentan la retención de nutrientes del ecosistema

Contribuyen a la adaptación y mitigación del cambio climático

Garantizan la seguridad alimentaria y del agua a largo plazo

Manejo de malezas

En los cultivos perennes, se pueden utilizar cultivos de cobertura y acolchado para manejar las malezas.

Cultivo de aguacate

El árbol de aguacate es también conocido como aguacatero y es una especie perenne, muy vigorosa, de crecimiento erecto. Tiene una vida útil como cultivo comercial de hasta 50 años y puede crecer hasta 30 metros de altura, aunque estas caracterísiticas pueden variar de acuerdo con la variedad.

La temporada del aguacate varía dependiendo de su zona de cultivo. En el caso de optar por aguacates de proximidad, la temporada de recolectar en España va de diciembre a mayo, sin embargo, en los países de clima tropical, con altas temperaturas, podemos encontrarlos todo el año, sobre todo la variedad Hass.

Cultivo de café

El cultivo de café en Colombia se remonta a principios del siglo XVIII, cuando los jesuitas introdujeron las primeras semillas. El café se convirtió en un cultivo clave para la colonización del país.

Historia del café en Colombia

En 1730 llegaron los primeros cafetos, aunque no se sabe con certeza de dónde procedían.

En 1736 se llevaron semillas de café a Popayán y se plantaron en un monasterio.

En 1808 se registraron las primeras plantaciones a mediana escala en Cúcuta, Chinácota y Salazar de las palmas.

En 1835 Colombia empezó con la exportación de café.

En 1867 Tyreel Moore estableció los primeros cultivos en el Cundinamarca.

En 1886 Simón López extendió el cultivo a la ciudad de Pereira.

En 1921 se organizó la caficultura en una asociación de productores colombianos de café.

En 1927 se constituyó la Federación Nacional de Cafeteros.

Importancia del café

El café fue un producto clave en el proceso de colonización de las tierras. Para finales del siglo XIX la producción había aumentado considerablemente, posicionando al café como el principal producto de exportación de Colombia.

Cultivo de cítricos

En Colombia, los cítricos se cultivan desde hace más de 40 años en pequeña escala y desde hace 15 años en forma de huertos más tecnificados. Esta alternativa agrícola ha presentado un mayor desarrollo en los departamentos de Tolima, Santander, Valle del Cauca, Cundinamarca y la zona cafetera central. El desarrollo del fruto en climas tropicales es más rápido, mientras que en condiciones subtropicales la Naranja Valencia maduran en 10-11 meses, en el trópico la maduración se logra en siete meses; en condiciones del Piedemonte del Meta la maduración se logra en nueve meses.

os frutales agrupados en esta denominación presentan ciertas características comunes: la gran mayoría son plantas de follaje perennifolio, con espinas; hojas de diferente tamaño con peciolo alado y frutos típicos que se conocen comúnmente como hesperidios. Dentro de las particularidades que poseen los cítricos está la de poder cruzarse entre si, lo que le ha permitido en condiciones naturales formar híbridos que posteriormente fueron tomados como especies. El hombre ha utilizado esta característica para producir híbridos variables y específicos intergenéricos. Además, los frutales agrupados dentro del grupo de los cítricos poseen buena afinidad entre sus especies para injertarse entre ellas. Esta característica es muy importante para la industria de cítricos a nivel mundial, puesto que permite tener una amplia posibilidad de buscar relaciones patrones a injertos.

Cultivo de plátano

En Colombia se cultivan diversas variedades de plátano, como el hartón, el dominico, el cachaco, el pelipita, y el guineo. La producción de plátano se distribuye por el país según las condiciones agroecológicas de cada región.
Características del cultivo
El plátano se reproduce por medio de hijuelos, que son brotes que nacen del rizoma principal.
El ciclo de la planta de plátano tiene dos fases: vegetativa y reproductiva.
El periodo típico entre el brote y la cosecha de un racimo es de 3-4 meses.
De la siembra a la cosecha la planta tarda entre 11-14 meses según la altitud.
Variedades cultivadas
El plátano hartón se cultiva en las zonas cálidas ubicadas entre 0 y 1.000 msnm.
El plátano cachaco se cultiva principalmente en las regiones donde se producen los plátanos dominico hartón y dominico.
El plátano pelipita se cultiva en los Llanos Orientales.

Fuente de consulta:
-https: //www.fao.org
RECURSOS:
Físicos:
2 palines, 3 machetes, fumigadora de espalda, 3 garlanchas, 2 azadones, 1 esbajeradora.
Humanos
Talleristas agros, ciudadanos.
RESULTADOS:
Cualitativos:

- Las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle participan activamente dentro de cada cultivo perenne y realizan las acciones correspondientes a cada día.
- Los participantes desarrollaron habilidades relacionadas con los cultivos perennes en el aprendizaje de nuevas habilidades y se muestran de acuerdo con lo que aprenden.
- Aprenden a mantener un cultivo bajo los tiempos de cosecha y de preparación que les permite hacer los trabajos correspondientes.
- Encuentran las formas adecuadas para la nivelación de sus estados de ánimo a nivel personal y desempeñan corresponsabilidades con la comunidad

Cuantitativos:

- Martes 1 de abril participan 1 mujer 11 hombres se realiza rocerías de los cultivos perennes.
- Miércoles 2de abril participan 1 mujer 11 hombres se realiza fumigación de cultivos perennes.
- jueves 3 de abril participan 1 mujer 11 hombres se realiza recolectada de café y beneficio
- Viernes 4de abril participan 1 mujer 11 hombres se realiza plateo de aguacate.

FIRMA DEL RESPONSABLE. _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

Registro fotográfico
Nombre de actividad cultivos perennes
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 01/04/2025
Tipo de actividad Transversal



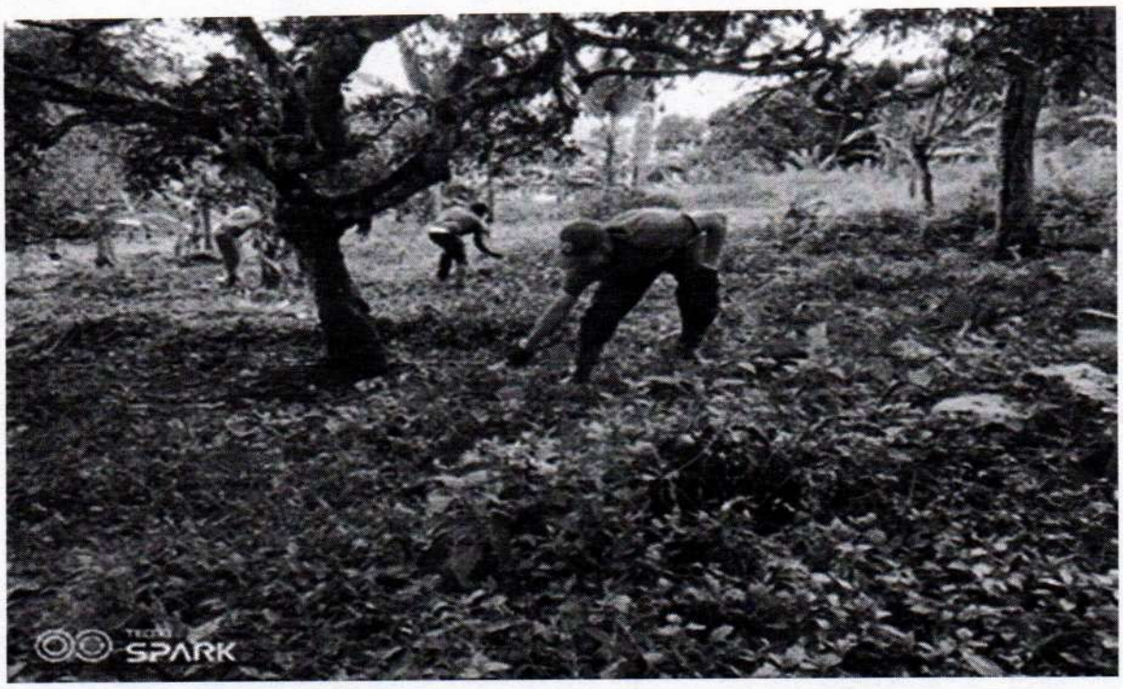


Registro fotográfico
Nombre de actividad cultivos perennes
Línea de atención 2: **:** promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 02-03/04/2025
Tipo de actividad Transversal





Registro fotográfico
Nombre de actividad cultivos perennes
Línea de atención 2: : promoción de la inclusión socio ocupacional dese el agenciamiento de capacidades
Fecha 04/04/2025
Tipo de actividad Transversal





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cultivos Perennes

4. Fecha: 07-04-2025

5. Hora: 8.45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	7969507	Elkin Mahecha	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	14468827	Luis T	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	88550705	Manuel Romero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80881966	Miguel Enrique Cruz	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					MIGUEL C	
5	CC	7963342	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis AF	
6	CC	1021821414	Edwar Godoy	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOZE	
7	CC	80926713	Jose Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
8	CC	1012412566	Diego Espitia	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra R	
9	CC	39565631	Sandra Reyes	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1012398397	Andres Moreno	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79705357	Mauricio Rodriguez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
12	CC	71577420	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Agro

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cultivos perennes

4. Fecha: 02-04-2025

5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79893052	Jhon Molina	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alexander	
2	CC	194[illegible]21	Luis T	63	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
3	CC	87550705	Marcial Romero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
4	CC	80876966	Miguel Enrique Cruz	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					MIGUEL R.	
5	CC	79637392	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X					luis F	
6	CC	7218217[illegible]	Edwin Godoy	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					EDWIN	
7	CC	80926713	Jose ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
8	CC	1012418566	Diego Espitia	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Espitia	
9	CC	39565637	Sandra Reyes	45	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra R	
10	CC	1012398397	Andrea Moreno	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
11	CC	79705357	Mauricio Rodriguez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
12	CC	7757720	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Mendez	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Fajardo

14. Cargo o rol del responsable: Facilitador Agro

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: CJ/Hijos Personnes

4. Fecha: 03-04-2025

5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79095057	JUAN MOLINA	47	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
2	CC	19468821	Luis T	63	ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
3	CC	87550105	Marcial Romo	62	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
4	CC	80881966	Miguel Enrrique Cruz	40	ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
5	CC	71637342	Luis Tenteche	59	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
6	CC	1218214716	Edwar Godoy	47	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
7	CC	80926713	Jose Ortiz	43	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
8	CC	1012412566	Diego Espitia	32	Ninguno	Ninguna	Ninguno			X						
9	CC	39565631	Sandra Reyes	45	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
10	CC	1012398397	Andres Moreno	36	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
11	CC	19705357	Mauricio Rodriguez	56	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
12	CC	1115714220	Luis Mendez	40	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Diseño

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Cultivos Perennes

4. Fecha: 04-04-2025

5. Hora: 8:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	79893052	JHON MOLINA	47	No aplica	Ninguno	Ninguno			X						
2	cc	79468827	(illegible) T	63	No aplica	Ninguno	Ninguno			X						
3	cc	87550105	Marcial Lomo	62	No aplica	Ninguno	Ninguno			X						
4	cc	80876966	Miguel Cruz	40	Ninguna	Ninguno	Ninguno			X					MIGUEL C.	
5	cc	79631362	Luis Fontecha	59	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					[illegible]	
6	cc	72182176	Edwin Godoy	47	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X						
7	cc	80926773	Jose Ortiz	43	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					EDWAR	
8	cc	1012447586	Diego Espitia	32	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					JOSE	
9	cc	3956513	Santos Reyes	45	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					[illegible]	
10	cc	1072396377	Andres Marino	36	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					Sandra	
11	cc	79705357	Mauricio Rodriguez	54	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X						
12	cc	1145774209	Luis Mendez	40	Ninguno	Ninguno	Ninguno			X					LUIS MENDEZ	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Cesar Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Fallerista Mayor

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 4:00pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad física como factor protector.

OBJETIVO GENERAL:
Reconocer la importancia de la actividad física como un factor protector frente a riesgos físicos, mentales y sociales, adaptándola en la vida cotidiana como parte del desarrollo personal y el bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover hábitos de vida saludables a través de estrategias de índole física y adaptadas a la rutina cotidiana de cada uno de los ciudadanos.
- Identificar los principales riesgos físicos, mentales y sociales asociados al sedentarismo y la inactividad física.
- Relacionar la actividad física con el desarrollo personal y el fortalecimiento del bienestar integral en cada uno de los participantes.

METODOLOGÍA:
El taller de desarrollo personal con etapa 1 se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorecerá el fortalecimiento de competencias para incentivar a los participantes a la implementación de la actividad física, ejercicio o deporte de su preferencia, con el propósito que incorporar hábitos de vida saludables a través del desgaste energético adecuado, donde los ciudadanos reconozcan lo anterior como un factor protector. Este taller se dará bajo la Línea de atención III: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se expondrá los objetivos a alcanzar durante la ejecución del taller de desarrollo personal y la metodología, cuestionando en ellos la práctica habitual de actividad física y lo importante de mantener un buen desgaste energético dentro y fuera de comunidad de vida, como factor protector.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro y de forma cómoda para la charla previa a toda la actividad, donde explicaremos la importancia de reconocer los diferentes tipos de actividad física, conceptos a tratar y que son de uso diario dentro del servicio, así mismo, se identificara aquellos factores que no reconocen como un aspecto protector.
  Se brindará las siguientes preguntas orientadoras en relación al tema y de esta manera generar una mesa de dialogo según sus respuestas basadas en sus conocimientos, vivencias y opiniones.

  - ¿Qué identificas como factor protector?
  - ¿Qué entiendes por actividad física y cómo crees que influye en tu bienestar?
  - ¿Qué riesgos hay presentes en este estilo de vida?
  - ¿Cómo puede la actividad física ayudar como factor protector?
  - ¿Qué tipo de actividad física recomendarían?

  Seguido a ello, se proyectará un cortometraje enfocado a los beneficios la cual se denomina:

  1. "Moverse es vivir: Actividad física como escudo protector"
  2. "Más movimiento, menos riesgos: Actividad física y salud integral"
  3. "Actívate hoy para un mañana más saludable"

- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.
- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS:

Iniciación a la actividad física

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

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

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

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

ACTIVIDAD FÍSICA

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

EJERCICIO FISICO

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

DEPORTE

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

Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma:

- deporte para aficionados
- deporte para rendimiento
- deporte de elite
- deporte profesional

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.

También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.

Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.

"ganar a cualquier precio", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

LA IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona, permitiéndole su desarrollo y está ligado íntimamente al estilo de vida. Así, el estilo de vida es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, los cuales pueden ser saludables y otros nocivos para la salud; todo ello en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales con los hábitos de la familia, comunidad y la influencia de factores socioculturales(1,2). Actualmente, el mundo es azotado por el constante incremento de enfermedades no trasmisibles como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, estrés, entre otros; siendo las principales causas el sedentarismo, la falta de actividad física, el excesivo consumo de alcohol y tabaco, el estrés crónico. Todo esto derivado del cambio de hábitos de la población por la influencia del desarrollo industrial, lo que viene conduciendo a la adopción de comportamientos y costumbres no saludables en la personas, familias y comunidad; lo que lleva a la aparición de enfermedades que representan un alto costo para el sistema de salud y economía de las personas(3). Bajo esa mirada, es indispensable que los sistemas de salud dediquen sus mejores esfuerzos en la utilización de diversos recursos que permitan el planteamiento de políticas y estrategias para el fomento de estilos de vida saludable en la población, con un enfoque más amplio y sistémico, tomando en cuenta los componentes cuerpo, mente y espíritu de cada persona. Estos esfuerzos tienen que estar enfocados en la promoción de una alimentación saludable, la

práctica de actividad física de manera cotidiana, el correcto manejo de las emociones como el estrés, la prevención del consumo de sustancias nocivas, el cuidado del entorno y el fomento de valores y relaciones interpersonales adecuadas(4,5). Diversos estudios señalan que existe una relación entre los hábitos de la persona y la aparición de enfermedades no trasmisibles como el cáncer, pudiendo ser evitadas si intervenimos en factores como el tabaquismo, exceso de peso, bajo consumo de frutas, verduras y fibra, alta ingesta de carnes o la inactividad física; dado que todos ellos contribuyen al incremento de la incidencia de tumores malignos. Por ello las intervenciones deben estar dirigidas al aprendizaje del consumo de una alimentación saludable abundante en verduras, frutas, granos integrales y bajo en carnes y grasas saturadas acompañados del consumo de agua en adecuada cantidad(4,5). En relación a la salud mental se menciona que los hábitos de vida tienen mucha relación con el estado emocional de las personas; por ello, prácticas como el yoga, técnicas de relajación, taichí, meditación, risoterapia y una buena actitud ante la vida ayudan en el manejo de las emociones, disminuyendo el estrés y los síntomas de la ansiedad. Otro aspecto a tomar en cuenta en el fomento de estilos de vida saludables es el generar condiciones para que los miembros de la comunidad conozcan, actúen, se empoderen y tomen decisiones asertivas para el cuidado de su salud y su bienestar, reconociendo el sentido u objetivo de vida. Para ello, las intervenciones deben incluir estrategias para mejorar la autoestima, fomentar valores, desarrollar la espiritualidad y mejorar las relaciones interpersonales; para que motiven el cambio y la adopción de hábitos más saludables con el respeto de la cultura de las personas. Todo ello seguido de la conformación e integración de redes de soporte en la comunidad, para crear vínculos de intercuidado que faciliten a la persona y miembros de la sociedad la construcción de una nueva forma de vivir y el desarrollo de factores protectores para la salud(2,4,5). Así pues, no queda duda de que los estilos de vida saludables son indispensables para lograr una adecuada atención en salud y una herramienta poderosa para la prevención de enfermedades.

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

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

Humanos:

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

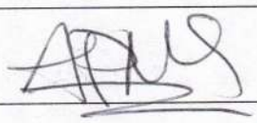
RESULTADOS:

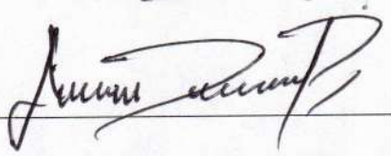
Cualitativos

Se obtiene como resultado participación activa por parte de las y los ciudadanos en donde a través del dialogo se establece que la actividad física y el ejercicio, se pueden trabajar diversos factores protectores que promueven el bienestar integral de cada uno de los ciudadanos y previenen múltiples riesgos físicos, mentales y sociales; así mismo, reconocieron la diferencia entre actividad física, deporte y ejercicio, de igual manera mediante dialogo se identifica cada uno de los beneficios que conlleva realizar cualquier tipo de actividad física logrando así prevenir el sedentario que pueda presentar en su diario vivir, en el transcurso del taller, de igual manera, se identificaron factores como; Factores protectores físicos, Factores protectores mentales y emocionales, Factores protectores sociales, Factores protectores para el desarrollo personal, se presentaron varias inquietudes en donde se fueron aclarando en el momento de la socialización. Algunos de los ciudadanos mencionaron reconocer la importancia del cambio en relación al manejo de hábitos de vida saludables incluyendo acciones enfocadas al desgaste energético.

Cuantitativos

Se cuenta con la participación de 24 ciudadanos, los cuales 3 son de género femenino, 21 son de género masculino y 4 de ellos de enfoque diferencial.

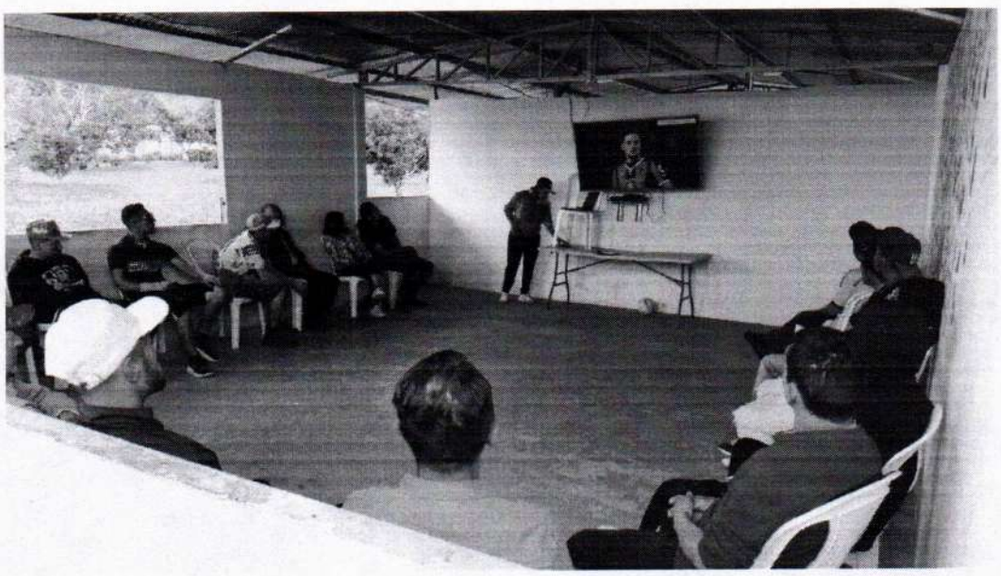
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

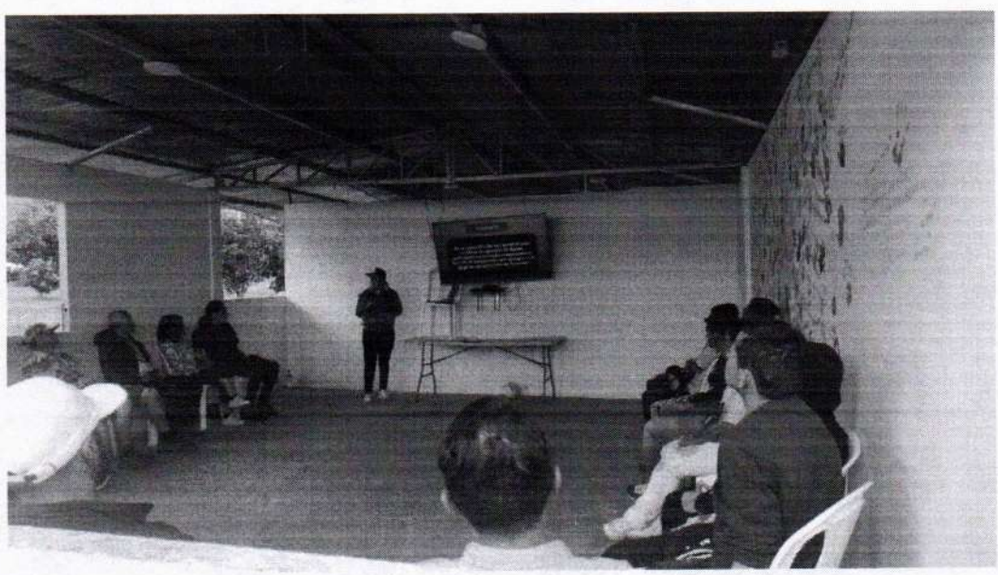
FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Rango Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad física como factor protector, Línea de atención III: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, fecha: 01/04/2025, Etapa1.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Actividad Fisica como Factor protector

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 02:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	2997765	Blancamunar	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79795981	Pablo Rodriguez	46	No aplica.	No aplica.	No aplica			X						
3	CC	19468321	Luis R	63	No aplica	No aplica	No aplica.			X						
4	CC	1019088136	Carlos A. Salas G.	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1033731447	Victor Pinzón A.	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80921281	Jaime Mauricio Pachon	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	52090833	Dayhana Yomel Ortiz	43	NO aplica.	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7705813	Ruben Vivas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1036600506	Oscar Loveda	36	NO aplica	No aplica.	No aplica			X					DC-01	
10	CC	1033736651	Victor cordoba	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
11	CC	1022962217	Julio Bernal	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	87550185	Marcial Roa	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	9412468	Rafael A. Mejias	63	No aplica	No aplica.	No aplica			X						
14	CC	80865717	Fernando Burgos C.	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	2884985	Octavio espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79-753577	Mauricio Rodriguez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1015588811	Diego Rivera	36	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego	
18	CC	19375601	Eduardo Figueroa Diaz	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	53010966	Arbelith Ramirez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1069[illegible]85	John Guevara	33	No aplica	No aplica.	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Paola Mora S.

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física.

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Actividad Fisica como factor protector.

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 02:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	1015[illegible]	[illegible] Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22	CC	80247[illegible]	[illegible] galeano	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
23	CC	1030[illegible]	Juan Restrepo	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
24	CC	1012[illegible]	[illegible] Muñoz	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Anggie Paola Murcia S

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida El Rosario.		**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 P.M. **FINAL**: 4:00 PM.
ÁREA(S): Trabajo Social.	**RESPONSABLE(S) DE LA ACTIVIDAD:**	Andrea González Molina	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo mis redes de apoyo.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer los vínculos afectivos existentes entre los y las ciudadanas vinculadas a la comunidad de vida y quienes conforman sus redes de apoyo primarias, favoreciendo el restablecimiento de los lazos afectivos, proyectando posibles procesos de inclusión social y/o familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen a los ciudadanos y ciudadanas como factor protector para su inclusion.
- Reconocer los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorecan su atención en un momento especifico.
- Conocer las diferentes rutas de atención que les permitirán el fortalecimiento de su inclusión social.
- Reforzar el vínculo afectivo existente entre los y las ciudadanas y sus referentes familiares, favoreciendo la identificación de responsabilidades asociadas al rol que ocupan en el núcleo familiar.

METODOLOGÍA:

En esta acción formativa será necesaria utilizar la metodología psicoeducativa, de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, con etapa 2; para dar un entendimiento más profundo acerca del tema redes de apoyo; donde los ciudadanos y ciudadanas a partir de dicha experiencia podrán construir su propia red de apoyo.

Adecuación:

Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.

Primer momento:

Se organizan los recursos físicos que se van a implementar durante el ejercicio, sillas, mesas, computador, televisión al igual que el recurso humano, ciudadanos y profesional del área de trabajo social.

Segundo momento:

La actividad inicia por medio de las palabras de bienvenida, por parte de la profesional del área de trabajo social quien les indica acerca de la metodología de trabajo y la manera en que se desarrollará el taller de desarrollo personal, con el propósito de indicarles las estrategias y que conozcan el plan de trabajo establecido. A continuación, se les solicita a los usuarios que se ubiquen en círculo, para dar inicio a la actividad de acercamiento "Construyendo red", se les indica a los participantes organizasen por parejas, seguido de ello un jugador se vendara los ojos donde deberán pasar por obstáculos, retos y penitencias y se guiara por el otro jugador quien dará las indicaciones para que se mueva por el lugar de juego. Posteriormente, se cambiará de roles, al finalizar la actividad se generará un espacio de expresión de opiniones con preguntas orientadoras.

Tercer momento:

Para dar inicio a la actividad, se realizará una sensibilización orientada a resignificar el vínculo afectivo existente entre los y las participantes y sus redes de apoyo presentes promoviendo el reconocimiento y vinculación de los y las ciudadanas a la estructura del núcleo familiar, social o laboral.

Posteriormente, se realiza la proyección de material audiovisual donde se explica la definición de red de apoyo, tipos e identificación de estas. Seguido a ello se brindará un espacio reflexivo donde los y las ciudadanas identificarán sus roles dentro de su contexto social y familiar.

Reacondicionamiento del espacio:

El profesional encargado solicita la colaboración de los participantes, con el fin de que recojan los posibles residuos que se pudieron originar durante el desarrollo del encuentro, fomentando en ellos a la corresponsabilidad y compromiso.

TEMAS:

¿Qué es una red de apoyo?

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

Tipos de red de apoyo

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

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

Clasificación redes de apoyo

Las redes se pueden clasificar en formales e informales.

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

Características de las redes de apoyo social:

- Hay un sentido de solidaridad entre sus integrantes.
- Son heterogéneas e incluyentes, ya que pueden estar integradas por personas de cualquier edad, sexo, condición económica, creencias, etc.
- Actúan con autonomía, según el criterio de las propias redes.
- Buscan alcanzar objetivos concretos, según las necesidades que surgen.
- Existe la reciprocidad, se da y recibe en proporción a las circunstancias de cada persona o grupo.
- Se da interacción entre sus integrantes y elementos externos, sociedad e instituciones.

- Son cambiantes, es decir, se renuevan y adaptan a las necesidades del entorno a través del tiempo.
- Son resolutivas, generan una respuesta y/o solución a las diversas situaciones.

FUENTES DE CONSULTA:

- https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap5web.pdf

RECURSOS MATERIALES:

- Computador, Televisor, Sillas, Tablero, Marcador, Mesa, Elementos didácticos, Lista de asistencia y Esfero.

RECURSO HUMANO:

- Profesional de Trabajo social y Participantes.

RESULTADOS

CUALITATIVO:

Durante la ejecución del taller los ciudadanos y ciudadanas lograron identificar los diferentes tipos de redes que contribuyen como factor protector en el momento de una posible inclusión social, familiar o laboral, asimismo los participantes reconocen los diferentes recursos con que cuentan a nivel individual y comunitario que favorecen su atención en un momento especifico.

CUANTITATIVOS:

Se evidencia la asistencia y la participación de quince (15) ciudadanos dentro de los cuales:

- **Hombres:12**
- **Mujeres:3**
- **Población diferencial (LGBTI):0**

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andrea Gonzalez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bobadilla

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RECONOCIENDO MIS REDES DE APOYO.

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

ETAPA 2

FECHA: 01/04/2025







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Reconociendo Mis redes de apoyo

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 2:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79772499	Alvaro Velasquez.	48	no aplica	no aplica	no aplica			X					alvaro Velasquez	
2	CC	2774085	Roberto Tonbora.	65	no aplica	no aplica	no aplica			X					roberto tonbora.	
3	CC	1030547752	ANA buitrago.	38	no aplica	no aplica	no aplica			X					ana buitrago	
4	CC	80913495	Jesus B. Quintero	43	no aplica	no aplica	no aplica			X					Jesus B. Quintero	
5	CC	39565631	Sandra Rojas.	45	no aplica	no aplica	no aplica			X					Sandra R.	
6	CC	94422938	Yhon Patiño	41	no aplica	no aplica	no aplica			X						
7	CC	75079764	Andres Castaño cano	49	no aplica	no aplica	no aplica			X						
8	CC	52860160	MAYERLY SANCHEZ	44	no aplica	no aplica	no aplica			X					MAYERLY	
9	CC	1012412586	Diego espitia torres	32	no aplica	no aplica	no aplica			X					~~Diego Espitia~~	
10	CC	81816166	MIGUEL Enrique C	40	no aplica	no aplica	no aplica			X					MIGUEL CRUZ	
11	CC	7019014701	NELSON valerio	37	no aplica	no aplica	no aplica			X						
12	CC	1010164	Jane Eliecer	64	no aplica	no aplica	no aplica			X					eliecer	
13	CC	1278244774	EDWAR	47	no aplica	no aplica	no aplica			X					EDWAR	
14	CC	7895755	Mario Gomez Diaz	62	no aplica	no aplica	no aplica			X					Mario Gomez	
15	CC	1[illegible]895057	Jhon MOLINA	47	no aplica	no aplica	no aplica			X					Alexander	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: ANDREA Gonzalez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad: ANDREA Gonzalez

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610-20/11/2019 Página: 1 de 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		FECHA: 01/04/2025	HORA: INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Luisa Fernanda Pinzón Gaitán	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estrategias de afrontamiento			

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a las y los ciudadanos en la importancia de poner en práctica acciones, así como estrategias de afrontamiento y regulación emocional, que le permitan a los usuarios de comunidad de vida avanzar en su proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover el autoconocimiento para que las y los ciudadanos de comunidad de vida puedan identificar sus patrones emocionales y las situaciones que los activan.
- Fomentar la autorregulación emocional por medio de Estrategias de afrontamiento y técnicas para manejo del estrés, la ansiedad, la tristeza y otras emociones intensas de manera efectiva.
- Enseñar estrategias para mejorar la resiliencia emocional por medio de técnicas que le permitan a las y los ciudadanos recuperarse de situaciones adversas manteniendo una perspectiva positiva y de crecimiento continuo a nivel emocional

METODOLOGÍA:

Durante la actividad se implementará la metodología psicoeducativa, a través de las cuales, los participantes puedan adquirir conocimientos acerca de la identificación de emociones, gestión de emociones y herramientas de afrontamiento emocional que les permita resolver de manera adecuada diferentes situaciones del diario vivir. el taller se desarrollará a partir de la línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, con ciudadanas y ciudadanos de etapa 3.

Adecuación: Se realizará el alistamiento del aula de artes, con elementos necesarios para el desarrollo de la actividad y con el apoyo del área de promotoría se solicitará a todos los ciudadanos y ciudadanas de etapa 3 que se desplacen al espacio previamente establecido.

Primer momento: Se dará inicio al taller realizando una explicación acerca de la inteligencia emocional y se les invitará a los asistentes al taller que compartan algunas de sus experiencias vividas con la gestión de emociones, el profesional realizará retroalimentación a partir de las narraciones realizadas por cada uno de las y los ciudadanos.

Segundo Momento: Se continuará con la actividad dando a conocer a los participantes y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Tercer momento: Se realiza una actividad en la cual por grupos los participantes los participantes realizan un árbol y en sus hojas plasman las diferentes estrategias de afrontamiento emocional y como esta aportan a su vida. Se finaliza con retroalimentación de la actividad expuesta.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a los ciudadanos organizar el espacio utilizado y se organicen el espacio para la siguiente actividad programada.

Temas

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, & Folkman, 1986). Estas estrategias se utilizan para reducir al mínimo el impacto negativo que producen los estresores sobre su bienestar psicológico, es decir, "la carga" del cuidador (Fernández & Díaz, 2001).

El uso de algunas estrategias de afrontamiento facilita la adaptación y el bienestar (Bascuñán, Horwitz, Schiattino, Acuña, & Jiménez, 2011), incide en la prevención de enfermedades y permite al cuidador informal adaptarse al progresivo deterioro de su familiar asistido (Crespo, & López, 2007). Dentro de las estrategias de

afrontamiento, Carver (1997) distingue las siguientes: a) afrontamiento activo: acciones directas para incrementar o reducir al estresor; b) planificación: pensar cómo afrontar al estresor; c) búsqueda de apoyo instrumental: solicitar ayuda o consejos a personas competentes; d) búsqueda de apoyo emocional: conseguir apoyo de simpatía y de comprensión; e) auto-distracción: concentrarse en otros proyectos para no concentrarse en el estresor; f) desahogo: tendencia a expresar o descargar el malestar emocional; g) desconexión conductual: reducir los esfuerzos para tratar el estresor; e) reinterpretación positiva: buscar el lado positivo y favorable del problema; f) negación: negar la realidad del estresor; g) aceptación: aceptar que el hecho estresante es real; i) religión: tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés; j) uso de sustancia: significa hacer uso de estas para sentirse bien o soportar el estresor; k) humor: hacer bromas sobre el estresor; l) autoinculpación: criticarse y culpabilizarse.
Las estrategias de afrontamiento son el esfuerzo cognitivo y conductual que se realiza al dominar situaciones externas (ambientales) o internas (estado emocional) y son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona.

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

Las estrategias centradas en el problema,
Las estrategias centradas en las emociones,
Las estrategias basadas en la evitación.
Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En cambio las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

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

Desarrollando nuestra capacidad para un buen afrontamiento
Por tanto, se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa.

Algunas estrategias de afrontamiento que podemos aprender a desarrollar podrían ser:

Mantener un control activo en el problema
Intentar no hacer más dramática la situación
Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!
Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.
El estado de bienestar es por tanto accesible a través de un equilibrio entre nuestra voluntad y la posibilidad de actuar de acuerdo con el contexto en el que vivimos, fortaleciendo así nuestros recursos internos y los que están disponibles en nuestro entorno.

Estrategias de afrontamiento y regulación emocional

FORMAS DE AFRONTAMIENTO
Una de las clasificaciones más clásicas es la de Lazarus y Folkman (1984), quienes distinguieron entre estrategias o procesos de afrontamiento centrados en el problema y centrados en la emoción. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son aquellas que tratan de alterar el problema causante de la emoción. Este tipo de estrategias también se denominan estrategias centradas en la tarea. Esta categoría abarca más o menos estrategias parecidas a las utilizadas en la solución de un problema como, por ejemplo, la consideración de soluciones alternativas. Sin embargo, aquí se incluye un conjunto de estrategias más amplio, puesto que también entran bajo esta categoría estrategias que hacen referencia al interior del individuo:

cambios cognitivos o motivacionales como, por ejemplo, ante un examen que produce ansiedad, la reducción del nivel de aspiraciones o el aprendizaje de recursos (Lazarus y Folkman, 1986).
Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son aquellas dirigidas a regular la emoción que aparece como consecuencia del problema. Las hay de una amplia gama: procesos cognitivos dirigidos a disminuir el grado de trastorno emocional, como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas o la extracción de valoraciones positivas de acontecimientos negativos, pero también procesos cognitivos dirigidos a aumentar la emoción como, por ejemplo, regodearse en un éxito, lo que podría así aumentar la emoción de orgullo. Igualmente podemos hablar de estrategias conductuales como hacer ejercicio físico para olvidar un problema o tomarse unas copas, que pueden servir, entre otras cosas, como elementos distractores. Asimismo, la meditación se ha asociado a una mayor diferenciación emocional y a menores dificultades emocionales (Hill y Updegraff, 2012), así como a la reducción de sintomatología asociada a problemas de estrés, ansiedad y depresión (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).
Endler y Parker (1990) incluyeron en la clasificación de estrategias centradas en el problema y en la emoción, una categoría adicional: las centradas en la evitación. Este tipo de estrategias consisten en evitar el problema o la situación estresante realizando otro tipo de tareas que consigan distraer a la persona de dicho problema o situación.

FORMAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Concretamente, basándonos en la clasificación que realiza Etxebarria (2002; que a su vez se basa en la clasificación de Frijda, 1986), podemos distinguir cuatro vías fundamentales para conseguir modificar lo que sentimos: la regulación de la confrontación de los hechos, la regulación del procesamiento de la información tanto externa como interna, la regulación de las tendencias expresivas y conductuales y la regulación de las reacciones fisiológicas.
La primera vía, la regulación de la confrontación de los hechos, consiste en modificar lo que sentimos regulando nuestra exposición a los acontecimientos o situaciones que nos provocan emociones. Esto lo podemos hacer por medio de la acción (exponiéndonos, por ejemplo, a circunstancias o situaciones agradables, evitando las situaciones desagradables, etc.) o por medio de los procesos atencionales (simplemente, atendiendo a los sucesos agradables y no atendiendo a los desagradables).
La segunda vía, la regulación del procesamiento de la información externa e interna, se basa en la modificación de las interpretaciones, los pensamientos, las imágenes, etc., activados por los sucesos emocionales. Frijda (1986) lo denomina "afrontamiento intrapsíquico". El afrontamiento intrapsíquico a menudo implica una cierta distorsión de la realidad o, al menos, un debilitamiento de la relación con la misma, por lo que suele considerarse una forma de reinterpretación o reevaluación defensiva. Esto es así en el caso de la negación, la racionalización o la proyección, por ejemplo. Sin embargo, no todo el afrontamiento intrapsíquico es de carácter defensivo. Por ejemplo, no lo son el distanciarse un poco de las cosas y mirarlas con cierta perspectiva, ni el bromear o ironizar sobre las mismas. En estos casos puede hablarse de una reevaluación constructiva, en cuanto que no se produce exactamente una distorsión de la realidad, sino, simplemente, un enfoque más positivo de la misma.
Las dos vías hasta aquí mencionadas —la regulación de la confrontación de los hechos y la del procesamiento de la información externa e interna— constituyen probablemente las principales vías para modificar la experiencia emocional. Pero aún hay otras maneras de influir en ésta.
Una tercera vía sería la regulación de las tendencias expresivas y conductuales. Tanto el dar rienda suelta a las expresiones y conductas emocionales como su supresión o inhibición sirven para regular la experiencia emocional. La inhibición o supresión de las expresiones emocionales, en especial adoptando intencionadamente una expresión o actitud diferente, incompatible con la tendencia natural de una emoción dada, puede afectar a la experiencia emocional subjetiva. Sin embargo, la supresión de la respuesta emocional externa, por sí misma, no siempre elimina ni debilita la experiencia emocional interna.
Una cuarta vía sería la regulación de las reacciones fisiológicas. Las respuestas fisiológicas se pueden regular de diversos modos: mediante tranquilizantes, sedantes, alcohol, etc., y también, hasta cierto punto, por técnicas de biorretroalimentación (*biofeedback*). Estas técnicas han mostrado ser útiles en muchos casos, pero lo cierto es que la meditación, así como diversos métodos de relajación y ejercicios de respiración, más sencillos y que no exigen equipos tan costosos, brindan beneficios similares. En este sentido, la meditación o *mindfulness*, desde unas premisas claras y sencillas, puede suponer una herramienta muy positiva para regular nuestras emociones como muestran numerosos estudios (Hervás et al., 2016; Hill y Updegraff, 2012; Kral et al., 2018; Wheeler, Arnkoff y Glass, 2017). Así, por ejemplo, se ha hallado que un entrenamiento prolongado en la práctica de la meditación se asocia a una menor reactividad de la amígdala ante imágenes negativas (Kral et al., 2018).
Por otra parte, Koole (2010) diferencia tres tipos de funciones. En primer lugar, la regulación emocional puede servir para satisfacer necesidades hedónicas, a menudo de carácter impulsivo y no consciente; en segundo lugar, puede facilitar la consecución de objetivos; por último, puede contribuir a la optimización del funcionamiento de la personalidad en su conjunto. En muchos casos, estas funciones se combinan, complementándose, aunque también pueden ser conflictivas entre sí.

Referencias Bibliográficas:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000300010

https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento

RECURSOS:

Físicos

Sillas, mesa, cartulinas, marcadores, listado de asistencia y esfero.

Humanos

Ciudadanos de etapa 3, profesional en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos

Se realizo sensibilización a las y los ciudadanos acerca de la importancia del autoconocimiento emocional, la inteligencia emocional para que logren autogestionar de mejor manera las emociones y de acuerdo a esto emplear estrategias de afrontamiento y regulación emocional, que le permitan a los participantes de comunidad de vida avanzar en su proceso de desarrollo personal, de igual manera por medio del taller realizado se promovió el autoconocimiento emocional para que los participantes puedan identificar sus patrones emocionales y las situaciones o estímulos emocionales que les generan algún tipo de emoción intensa, las y los ciudadanos participaron activamente de la actividad realizando preguntas como ¿Qué son las emociones y la diferencia con los sentimientos? De igual manera aportaron algunas experiencias de vida donde debido a la falta de inteligencia emocional y principalmente mala gestión de emociones se generan situaciones lamentables que marcan la vida de las personas. Se expuso la importancia de la autorregulación emocional brindando estrategias de afrontamiento y técnicas para manejo del estrés, la ansiedad, la tristeza y otras emociones intensas de manera efectiva, en el diario vivir de cada persona.

Cuantitativos

Asistieron a la actividad 12 participantes, todos de genero masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yuscf. Pinzón.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bolaños

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Estrategias de afrotamiento
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 01/04/2025
Tipo de Actividad: Etapa 3





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Estrategias de afrontamiento

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1026952912	Diego Armando Prieto	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80744939	Andersson Nuñez	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10532148	Omar Bantoja	70	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	6883968	Jose Corzo	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79739602	Fabio Dario	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80729009	Jhan Ramirez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1014665556	Cristian Lopez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1014329462	Yorman Hernandez	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	5.829.830	Alexander Vilda	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1122460	Jairo Arcadio	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80504980	Leonardo Fabio V.R	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	80236374	Juan Carlos Castro	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Luisa Fernanda Pinzón Galvan

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** 2:00 pm a 4:00 pm
ÁREA: TERAPIA OCUPACIONAL	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**		Nubia Rojas Motta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CREACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL EGRESO

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar y brindar herramientas básicas a las y los ciudadanos en etapas 4 y 5 del proceso de desarrollo personal de la Comunidad de Vida El Rosario, sobre la importancia de un plan de acción para el egreso, mediante un taller participativo, que les permita identificar primeros pasos clave hacia su autonomía e inclusión socio ocupacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar las expectativas y preocupaciones de los participantes sobre su egreso, generando un espacio de reflexión inicial sobre el proceso.
- Presentar los componentes básicos de un plan de egreso (empleo, vivienda, redes de apoyo y salud emocional) de manera clara y motivadora.
- Brindar herramientas prácticas para iniciar su autoevaluación (fortalezas, habilidades y áreas de mejora) en relación con su futura independencia.
- Fomentar la creación de un primer compromiso personal (acción concreta post-taller) que impulse su preparación para el egreso.
- Promover la importancia del trabajo en red (compañeros, familia e instituciones) para una transición más segura y acompañada.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 3 (Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades). Se utilizará la metodología Psicoeducativa; a través de la cual las y los participantes de las etapas 4 y 5, adquieran conocimientos, estrategias y herramientas para identificar y crear un plan de acción para el egreso.

Adecuación

Para la realización del taller, se realizará una revisión bibliográfica de la temática, sintetizando información sobre componentes clave de un plan de egreso (vivienda, empleo, salud, educación), Herramientas para la autonomía progresiva, Recursos locales disponibles para personas en proceso de egreso. Se adaptará el lenguaje a diversos niveles de comprensión y se elaborará una plantilla sencilla de plan de acción.

Primer momento:

Se trasladarán los ciudadanas y ciudadanos hacia el espacio para el taller, donde se ubicarán en sillas dispuestas en semicírculo (para fomentar interacción). Se pasará la lista de asistencia para que sea diligenciada. De igual forma, se hará una ronda de preguntas con la finalidad de reconocer cuanto saben los participantes sobre la temática. Las preguntas que se realizaran son; 1. ¿Qué entienden por un plan de egreso? Y 2. ¿Qué áreas creen que deben incluirse en su plan personal? (20 minutos).

Segundo Momento

Una vez están organizados, se socializará el objetivo a lograr, explicando de manera interactiva las 4 áreas fundamentales: Vivienda: Opciones temporales y permanentes. Empleo/Educación: Capacitación y oportunidades laborales. Salud: Acceso a servicios y autocuidado y por ultimo las Redes de apoyo: Personas e instituciones clave. Tendrá esta primera parte una duración de 20 minutos. Seguido se hará una autoevaluación guiada (40 min) en la que cada participante identificará sus fortalezas, sus retos principales y las primeras acciones posibles.

Tercer momento

Se dará respuesta a las inquietudes que manifieste los participantes. Se hará la retroalimentación la cual durara 20 minutos, donde las y los participantes se organizarán por parejas para compartir aspectos clave de su plan, recibir sugerencias. una vez realicen ese paso, 2 o 3 voluntarios comparten su plan para el egreso.

Reacondicionamiento del espacio

Se les solicitara a los participantes, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.

TEMAS:

¿Qué es un plan de egreso?

Definición: Un plan de egreso es una herramienta de organización que ayuda a las personas a estructurar su transición hacia la autonomía, identificando:

- Recursos disponibles (económicos, formativos, redes de apoyo).
- Metas realistas (a corto, mediano y largo plazo).
- Apoyos clave (familia, instituciones, comunidad).

¿Para qué sirve?

- Reduce la incertidumbre y el riesgo de exclusión.
- Facilita la toma de decisiones con pasos claros.
- Promueve la corresponsabilidad (la persona + su red de apoyo).

Importancia de la autonomía y el autocuidado

Autonomía:

- Empodera para tomar decisiones propias.
- Permite gestionar recursos sin dependencia externa.
- Se construye mediante habilidades prácticas (ej.: manejo de presupuesto, búsqueda de empleo).

Autocuidado:

- Base emocional: Evita el agotamiento durante el proceso.
- Acciones concretas:
  - Establecer rutinas saludables.
  - Pedir ayuda cuando sea necesario.
  - Reconocer límites y celebrar avances.

Frases clave para reflexionar:

"Autonomía no es hacerlo todo solo/a, sino saber cómo y cuándo apoyarse".

"El autocuidado no es egoísmo, es un requisito para sostenerse en el camino".

Ejemplo visual: Esquema de plan de acción

Formato: Infografía o tabla sencilla (puede adaptarse a un taller participativo).

Mi plan de egreso en 5 pasos

1. Meta principal (ej.: "Conseguir un empleo estable" o "Independizarme en 6 meses").
2. Recursos que tengo:
   - Habilidades (ej.: cocinar, manejar redes sociales).
   - Apoyos (ej.: taller de empleo local, familia).
3. Pasos inmediatos (próximas 2 semanas):
   - Inscribirme en un curso de formación.
   - Elaborar un currículum.
4. Posibles obstáculos:
   - Falta de transporte → Solución: Pedir ayuda a vecinos/as.
5. Autocuidado:
   - Descansar 1 día a la semana.
   - Hablar con alguien si me siento abrumado/a.

Visualización:

[Nota: Aquí iría una infografía con íconos simples:

- Una escalera con peldaños (pasos).
- Un corazón (autocuidado).
- Una mano dando apoyo (redes)

REFERENCIAS:

https://imety.edu.co/wp-content/uploads/2020/05/PLAN-DE-ACCI%C3%93N-PARA-EGRESADOS-IMETY-REVISADO-1.pdf

https://www.google.com/search?q=-+%C2%BFQu%C3%A9+es+un+plan+de+egreso%3F+(Herramienta+para+organizar+recursos%2C+metas+y+apoyos).+-+Importancia+de+la+autonom%C3%ADa+y+el+autocuidado.+-+Presentaci%C3%B3n+de+un+ejemplo+visual+(infograf%C3%ADa+o+esquema+de+plan+de+acci%C3%B3n)

RECURSOS:

Físicos

- Sillas, Esfero, Lista de asistencia, tablero, marcadores, Plantilla de plan de acción (formato sencillo)

Humanos

- Ciudadanas y ciudadanos, Terapeuta ocupacional

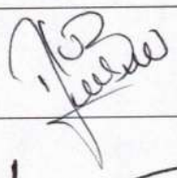
RESULTADOS:

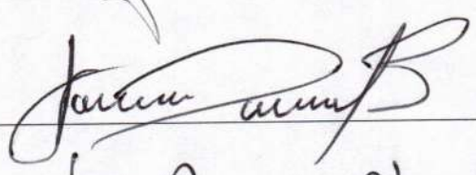
Cualitativos:

Los participantes reconocieron la necesidad de planificar su transición hacia la autonomía, entendiendo que un egreso estructurado reduce la vulnerabilidad. Se evidenció un cambio de percepción: pasaron de ver el egreso como un evento aislado a considerarlo un proceso gradual que requiere preparación. Algunos expresaron temor al fracaso, pero el taller les brindó mayor seguridad al identificar pasos concretos ya que identificaron herramientas básicas para la autonomía. Los asistentes valoraron ejercicios prácticos como: Mapas de ruta (definición de metas a corto y mediano plazo), Listado de redes de apoyo (familia, instituciones, organizaciones comunitarias), presupuesto básico para gestionar recursos económicos; destacando la utilidad de técnicas de autoevaluación para reconocer habilidades y áreas de mejora. El formato participativo (trabajo en grupos, lluvia de ideas) fomentó la expresión de experiencias personales y la solidaridad grupal, surgieron líderes espontáneos que compartieron estrategias exitosas (ej.: cómo acceder a capacitaciones laborales). Los participantes priorizaron: 1. Formación (cursos técnicos, alfabetización digital). 2. Vinculación con oportunidades laborales (ferias de empleo, emprendimientos). 3. Acceso a servicios básicos (salud, vivienda digna) y 4. Fortalecimiento de vínculos comunitarios (redes de colaboración). Sin embargo, persisten desafíos como falta de solución de medidas correctivas, limitaciones económicas, resistencia al cambio: Miedo a salir de zonas de confort.

Cuantitativos:

Ingresaron al taller veintiún (21) ciudadanos y ciudadanas de etapas 4 y 5. De los 21 participantes, una (01) se identifica de población LGBTI, los 20 participantes restantes se identifican de género masculino, dos (02) de ellos son adulos mayores.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: CREACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL EGRESO

Línea de Atención 3: (Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 01/04/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Creación de un Plan de Acción para el Egreso

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1138046663	JOHAN COGOLLO	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	C.C	1033733875	David Calvo R	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	59835623	Lorena Guerrero	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79673546	Juan Carlos Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80003464	Oscar Javier Martinez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	17571420	Luis Mendez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1072961888	wilber Saavedra Bello	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80374801	JORGE BETRAN	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	19482048	Edgar Rico T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	[illegible]	Alvaro paredes	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1012428692	Andres Lozada	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7175860	Jaime Alberto P.	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	9600459	Nicolas Quintero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1048436145	Rafael Arenas Orozco	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1047447535	Ronald Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1033736151	Jhonatan matamoros	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80373573	cesar Soriano	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1031775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Nuba Rojas Motta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Creación de un Plan de Acción para el egreso

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
21	CC	80944469	Yiliad Jair Valencia G.	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

13. Nombre del responsable: Nubia Rojas Motta

14. Cargo o rol del responsable: Terapia Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	02/04/2025
Lugar:	Preparación física.
Horario:	06:20 am – 07:30 am.

OBJETIVO
Trabajar las capacidades físicas básicas de los participantes que realizan actividades de índole físico a través de la salida matutina por los senderos del territorio y que además oxigenan mentalmente, favoreciendo el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y aumento del bienestar.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 3, fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.

Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 05:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 06:15 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de San Bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes.

Al llegar a la cancha se realizarán estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que inicien su preparación física según su perfil y estado físico, con ejercicios de tonificación, de fuerza, resistencia y cardiovasculares, para así regular cargas emocionales, estados de ansiedad y mejorara en bienestar. Para las personas que no les guste hacer algún tipo de ejercicios se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.

Para culminar la jornada de distensión, a las 07:15 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar a desayunar.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
05:30 am	Llamado a la población.
05:50 am	Bebida caliente
06:20 am	Salida de comunidad de vida.
06:35 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:35 am 07:00 am	Preparación física
07:30 pm	Retorno a comunidad de vida.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.
BOMBEROS, Sasaima. ANA LUISA CASTILLO, 3108846399. ESTACION DE POLICIA, SUB INTENDENTE ARCINIEGAS, 3102516091. HOSPITAL HILARIO LUGO, URGENCIAS, 3174271880.

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)
Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 8 participantes, 2 de género femenino y 6, de género masculino recordando a cada uno de los y las ciudadanas presentes, lo que significa fortalecer las capacidades físicas a través de una caminata, ayudando a cada uno de los presentes a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estas actividades son bastante motivantes para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir haciendo acciones de índole físico y seguir mejorando su acondicionamiento y bienestar dentro del servicio.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: Preparación Física | 4. Fecha: 02/04/2025 | 5. Hora: 6:20 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1026552582	Diego Prieto	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	30	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
3	CC	1115068632	Manuel Romero	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1012342597	Andres [illegible]	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
5	CC	80374801	JORGE BETRAN	53	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	53010966	ANGELICA RAMIREZ	41	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	1030541952	ANA Maricela Beltrago	38	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Maricela B	
8	CC	80240488	RAFAEL PIANO	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					RAFAEL	
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez | 14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** INICIO: 10:30 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Héctor Oswaldo Pérez Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de distensión física.

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos, sobre la importancia de realizar jornadas de distensión, resaltando la importancia de la actividad física, el ejercicio y el desgaste energético como coadyuvantes para disminuir estados emocionales negativos y aumentar su bienestar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de realizar actividad física de manera regular para que las y los participantes mejoren en bienestar disminuyendo el sedentarismo dentro del servicio.
- Enseñar diferentes rutinas de entrenamiento y deportes convencionales para mejorar darle mejor uso al tiempo libre.
- Ejecutar desgaste energético a través de acciones de índole físico como principal herramienta para combatir el sedentarismo.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de la línea de atención número 3, fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.
, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y competencias, motivando a todos los ciudadanos de etapa 4 presentes para mejorar la regulación de cargas emocionales y además su condición física y personal.

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

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

- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  - Teniendo en cuenta que se manejará con etapa 4, se llevará a cabo una temática que sensibilice hacia la adaptación y practica de actividad física reconociendo cada uno de los beneficios que conlleva la misma, se complementará por medio de ayudas pedagógicas y se explicará el manejo, las prevenciones y los verdaderos beneficios para todo ser humano.
  - Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se explicaran ejercicios básicos que se pueden realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad como lo son:
    - Movilidad articular, estiramientos, ejercicios cardiovasculares y ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretende socializar la forma adecuada de realizar actividad física generando una adaptación al cuerpo.
- **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Importancia de la actividad física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
La salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
Al trabajar en la deshabituación de conductas adictivas se debe abordar el mismo de manera interdisciplinaria, teniendo en cuenta esto una de las áreas a que deben formar parte del grupo interdisciplinario es el área de la Educación Física, porque la misma educa de manera integral, cuerpo y mente al mismo tiempo, y ofrece grandes cambios en muchas áreas de la conducta.
En el trabajo de deshabituación a las drogas se ha considerado mucho la importancia de la actividad física como parte del tratamiento, se ha visto que la misma ayuda al cambio de conductas y la recuperación de aquellas capacidades y condiciones físicas y psíquicas que se habían perdido. La actividad física permite que el paciente mejore su capacidad aeróbica, la coordinación general, orientado en el tiempo y espacio, aprende a controlar sus impulsos nerviosos, la postura, la marcha; el mismo reconoce su cuerpo y aprende a cuidarlo, mejora la relación social por medio de mejoras en la comunicación, aprende a ganar y a perder, empieza a controlar la frustración.

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

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

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

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

"ganar a cualquier precio ", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

Fuente de consulta:

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

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

RECURSOS:
Físicos:

- Cancha de voleibol, balones, sillas, ropa cómoda, listado, tabla, esfero.

Humanos:

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

RESULTADOS:
Cualitativos: Durante el progreso del taller se evidenció participación en los ciudadanos asistentes al mismo, se les brindo diferentes herramientas para estar fortaleciendo a través de la actividad física, el deporte, el ejercicio y el desgaste energético con el fin de motivarlos a disminuir el sedentarismo, realizar mayor movimiento, practicar ejercicio y deporte en el servicio de comunidad de vida, recordándoles también que es necesario tenerlos como principal instrumento para desintoxicar cuerpo y mente.
Cuantitativos: Para esta actividad se contó con la asistencia de 12 ciudadanos, todos de género masculino, 2 de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Zuloaga

Registro Fotográfico
Jornada de distensión.
Línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
02/04/2025
Actividad transversal







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Jornada de distensión Física
4. Fecha: 02/04/2025
5. Hora: 10:30 AM

Nº	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1012345377	Andres Moreno	36	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
2	CC	1033935851	Victor Cardona	55	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					Wilmer Nieto	
3	CC	1023899784	Wilmer Nieto	34	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
4	CC	1069976351	Jolan Gonzalez	33	NO Aplica	NO Aplica.	NO Aplica			X						
5	CC	80748439	Alfonso Meno2	39	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
6	CC	79862426	Edgar Bonte	51	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
7	CC	80034664	Oscar Martinez	45	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X					David	
8	CC	1138927210	Orvin Navarro	43	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
9	CC	80236374	Juan Carlos Castro	44	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
10	CC	79984693	Alejandro Villamizar	47	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
11	CC	80865717	Fernando Bayo C.	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
12	CC	1014225378	JOHAN MARIÑO	40	NO Aplica	NO Aplica	NO Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez
14. Cargo o rol del responsable: Fabricador Físico
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** INICIO: 02:00pm FINAL: 04:00pm
ÁREA: TALLERISTA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Carlos Figueredo	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: labores de eficiencia en producción

OBJETIVO GENERAL:

- Facilitar a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle herramientas dentro del ámbito cotidiano donde podamos especificar las labores para que las desarrolle en producción y pueda hacer las eficientes en pro de su proyección.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reducir en el participante los tiempos muertos que se pueden encontrar en las labores de la producción y asociarlos en una forma adecuada para que sea beneficiosos dentro de cada proyecto
- Aprender a manejar cada labor en pro de una buena producción para que pueda enfocarse en forma eficiente y aproveche sus tiempos y pueda estar ampliando sus metas.
- Implementar en el participante nuevas ideas sobre la eficiencia en el mundo de los negocios para que puedan ser productivos en varios campos de la parte agrícola y de formas sostenible.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo dentro de la metodología de la sensibilización por medio oral a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle en un espacio donde puedan compartir sus conocimientos y sean reforzados por la teoría que el taller denominado labores de eficiencia en producción, les está dando ha conocer en su momento haciendo que se realice un estudio participativo de los temas y las ideas que se pueden mejorar y consolidar como forma incluirse y adaptarse en forma sostenible en las distintas comunidades.

- **Adecuación**: Se realizará el llamado a los participantes después de la hora del almuerzo y se convoca al aula para que estén presto al taller y prestar la atención de la eficiencia en labores en producción.

- **Etapa 1:** Se reunirá a los participantes, se diligenciará lista y se brindaran indicaciones sobre el tema a tratar para que se enteren y puedan integrarse.

- **Etapa2:** se empieza a presentar el desarrollo del tema con los participantes y a poner en contexto a todos para que participen sobre lo que conocen he interpreten fácil los términos de la jardinería.

- **Etapa 3 :** se retro alimenta a los participantes sobre los temas que hemos tratado y las preguntas que tienen por resolver para que puedan crear sus ideas propias y claras sobre la jardinería.

- **Etapa 4:** se lleva a cabo el cierre de la actividad y se indaga con los participantes sobre los temas que no entendieron o algún proceso para resolver y que estén a satisfacción de los temas tratados.

TEMAS

Las labores de eficiencia en producción

Son aquellas que buscan optimizar los procesos de producción para maximizar la productividad y reducir el desperdicio de recursos.

Tareas para mejorar la eficiencia

Son trabajos ha desempeñar en el menor tiempo posible para que las tareas muevan los productos finales mas rápidos puede ser una labor o una mercancía elaborada o comprada optimizando siempre tiempo, persona y costos.

Analizar el flujo de trabajo

Siempre se mide cuantos trabajos extras están saliendo y si este le da la finalidad a cada acción o por el contrario da un tiempo adicional y no mejora la calidad del ejercicio de la eficiencia y nos aumenta costos sin beneficios.

Invertir en tecnología avanzada

El logro de las tecnologías siempre mejora los trabajos y aumentan la eficiencia en las labores una calculadora, una registradora un celular o un computador siempre nos ayuda encontrar la forma de mantenernos más hábiles ante la oportunidad por la capacidad de tabular datos que al final de un tiempo prudencial me dan la medición correcta para poder evaluar los diferentes ejercicios de las labores.

Mejorar la mano de obra

En cuanto a mejoras de mano de obra solo se puede hablar de mejorar la mano de obra cuando podemos apoyarnos en las experiencias de los diferentes empleados o de los sectores educativos que nos dan articulación con nuestros desempeños en las distintas acciones de enseñanza o de lo contrario se invierte tiempo y no se logra una eficiencia sobre los procesos.

Adoptar el mantenimiento preventivo

Si se maneja maquinaria o sistemas se debe tener en cuenta que cada máquina o aparato debe tener mensual una programación de mantenimiento sin este tipo de mantenimiento los procesos se pueden alterar de manera negativa a lo cual es importante mantener una agenda de verificación que lleve una ruta para tener una alternancia de labores sobre los días de mantenimientos y no afecten la producción.

Reducir el desperdicio de material

Cuando se trabaja con productos agrícolas se puede presentar desperdicio a lo cual se debe generar un segundo trato de diferentes subproductos que nos dé una finalidad acorde con la eficiencia de la producción.

Planificar la producción

Las diferentes cadenas productivas exigen ser planificadas con el tiempo justo para poder ser más eficientes entrando a labores haciendo que cada acción durante su ejecución sea para el aporte oportuno dentro de la cadena productiva.

Asignar recursos de manera eficiente

La asignación de recursos se ve aplicada a cada acción como publicidad, movilidad, comercialización o presentación de productos pues estos nos generan costos adicionales y se pueden cubrir, pero demandan tiempo a lo cual se necesita una persona idónea en estas áreas preferible que pueda ser un administrativo.

Mejorar la calidad

La calidad de un producto es la entrada a todo un ramo de mercados en espera de buenas calidades y mejoras en eficiencias que pueden ser presentaciones, manufacturas, embalajes que mejoran en favor de los clientes o de adquisición de los productos y aumentan la confiabilidad en el mercado.

Reducir los tiempos de producción

Tener los tiempos justos para una producción es la mejor parte, pero si el mercado o el producto presenta una mejora en su devolución en ganancias por estar antes del tiempo propuesto se debe tener un plan b que de manera eficiente se puede tener y es aumentar en tiempos de procesos y pidiendo los resultados de cada acción antes de la propuesta que estaba planteada y así aumentamos las horas de trabajo y disminuimos la llegada del producto final.

Beneficios de la eficiencia en producción

Los beneficios de estas acciones se ven reflejados cuando podemos mantener la calidad de un producto y reducimos los costos gradualmente aumentando la confianza del proceso y el producido que a lo largo del tiempo vemos un crecimiento favoreciendo las ganancias el capital y el activo diario.

Identificar cuellos de botella

Estos le dan a las labores la aplicación obligatoria de planes de eficiencia dentro do los posesos y reacomoda todo los niveles de la producción buscando versatilidad en todas las acciones que se realicen.

Mejorar la productividad y rentabilidad

Cada proceso en la cadena productiva de generar una rentabilidad mínima que al ser evaluado aporta a un total positivo, para poder mantener la eficiencia de lo contrario, se redefine cada proceso y este debe ser ajustado y verificado para no perder la rentabilidad.

Lograr mayores ingresos

Cada vez que la eficiencia en las labores mejore mejorara los ingresos pero estos aumentos de ben ser gradualmente medidos y registrados para poder mantener las líneas, no se debe saltar el registro pues este me mostrara siempre los cambios realizados y las secuencias a seguir en pro de la producción.

Mantener una buena calidad de los productos

Se habla de mejoras en la eficiencia pero también se debe mantener una línea productiva con la calidad que el mercado me exige la eficiencia siempre estar de la mano von la buena calidad

Lograr un buen equilibrio entre la minimización de costos y la maximización de recursos

Fuente:

https://upkeep.com/es/learning/production-efficiency/

https://wautechnologies.com/noticias/calcular-y-optimizar.

https://www.mrpeasy.com/blog/es/eficiencia-productiva/

RECURSOS:
Físicos:

- Aula
- Ciudadanos y talleristas

RESULTADOS:
Cualitativos:

- las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle crean la idea a cerca de manejar la eficiencia en labores como poder participar en un empleo o en su propio emprendimiento para desempeñarse en su inclusión.
- Comprenden que la eficiencia en la labores de producción tiene un buen desempeño dentro del área de empleo y desarrollo de proyectos y se puede ampliar con facilidad.
- El participante encuentra la forma de entrar a la sociedad en una forma proyectada sobre una idea de negocio que los ubica y puede ampliar sus ideaales de trabajo.

Cuantitativos:
Se cuenta con la participación de 4 mujeres y 14 hombres que asisten al taller de formación.

FIRMA DEL RESPONSABLES: _____

FIRMA DEL COORDINADOR: _____

NOMBRE DEL COORDINADOR: José Domingo Bohorquez

Registro fotográfico

Nombre de actividad: labores de eficiencia en producción
Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha:02/04/2025
Tipo de actividad: Taller





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Colores de esperanza en Proteccion

4. Fecha: 02-04-2025

5. Hora: 2:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	3956537	Sandra Rojas	45	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					Sandra R	
2	cc	1118216174	EDWAR Godoy	47	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					EDWAR	
3	cc	80973695	Jesús Bernardo	43	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					Jesus Bernardo	
4	cc	7565755	Mario Gaw Diaz	62	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					[illegible]	
5	cc	798903	JHon Medina	49	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					Alexander	
6	cc	79782449	Alvaro Velasquez	48	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					Alvaro Velasquez	
7	cc	87262216	Caballero Jose	62	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					Caballero	
8	cc	75099964	Andres castaño arias	49	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					[illegible]	
9	cc	52860768	MAYERLY SANCHEZ	44	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					MAYERLY	
10	cc	94472738	JHon Patiño	47	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					[illegible]	
11	cc	80976713	Jose ortiz sierra	43	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					JOZE	
12	cc	80816956	MIGUEL CRUZ	40	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					MIGUE CRUZ	
13	cc	1012472586	Diego ESPITIA torr	32	Mosquera	Mosquera	Mosquera			Y					[illegible]	
14	cc	79771646	Fiel Elrecar	64	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					[illegible]	
15	cc	2996083	Robert Lombana	65	Mosquera	Mosquera	Mosquera			Y					R.L.Q	
16	cc	1030547952	ANA Buitrago	38	Mosquera	Mosquera	N/A			Y					Maricela B	
17	cc	52379784	CRISTINA SALGADO	47	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					CRISTINA	
18	cc	71995801	JAIR YEPES	44	Mosquera	Mosquera	Mosquera			X					JAIR	
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Agro

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** 2:00pm-4:00pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andrea González Molina

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Exploración de recursos personales.

OBJETIVO GENERAL:
Analizar con los ciudadanos y ciudadanas capacidades, potencialidades y prioridades para el cumplimiento de metas a mediano y largo plazo aportando en la consolidación del proyecto de vida como parte del proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los propósitos que tiene los participantes frente a la proyección de inclusión social.
- Promover el reconocimiento de factores protectores y factores de riesgo en los participantes.
- Brindar estrategias y herramientas que le permita al ciudadano y ciudadana establecer parámetros para la consolidación de su proyecto de vida.

METODOLOGÍA:
Se desarrollará el taller de desarrollo personal en el marco de la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, con etapa III, durante el desarrollo del taller se implementará la metodología psicoeducativa por medio del autoconocimiento y el reconocimiento de las capacidades, potencialidades y prioridades de los ciudadanos y ciudadanas afianzando el proyecto de sostenibilidad.

Adecuación:
Se reúne al equipo de trabajo para organizar el espacio dispuesto para la actividad de manera adecuada.

Primer momento:
Se realiza una actividad de acercamiento denominada "Sueño ¿Cómo respondo ante mis sueños?" inicialmente se solicita a los participantes que realicen un circulo, seguido de ello, se les dará una bomba a cada uno, elegirán uno de sus mayores sueños y estiran el globo materializando su sueño, posteriormente, inician a inflar el globo imaginando que están desarrollando acciones para cumplir ese sueño, después deberán voltear la silla donde están y continuar en el círculo, van a iniciar a jugar con el globo lanzándolo lo más alto que pueda, sin embargo, no lo pueden dejarlo caer ni dejar salir de su espacio, aquel globo que se salga o se caiga se romperá. Al finalizar la actividad se evidenciarán los pocos globos que quedaron.

Segundo momento:
Dada terminada a la actividad de acercamiento, se solicita a los ciudadanos y ciudadanas que formen nuevamente un circulo para dar inicio al tema central, pero antes de ello, se genera sensibilización y socialización con los grupos acerca del objetivo que tenia la actividad de acercamiento, donde se logra identificara algunos factores de riesgo y protectores que existe en el entono, motivación para continuar con la realización de sueños y cómo podemos interferir en los sueños de los de más.

Tercer momento
Se da inicio a la ejecución de la actividad, realizando una serie de preguntas entorno al tema abordar, donde se da a conocer la importancia de evidenciar habilidades, destrezas, valores y actitudes, seguido a esto los participantes observaran en diferentes partes del espacio nubes con temas específicos como valores, habilidades, necesidades, como lograr el cumplimento de metas , objetivos y/o metas, donde cada participante tiene la oportunidad de socializar y construir su proyecto de vida, para finalizar se realiza la proyección de una pieza audiovisual denominada" visión de sí mismo

¿quién soy? Posterior, se desarrolla una reflexión acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y conveniente para ellos.

Reacondicionamiento del espacio:
Se asignaran dos ciudadanos para la adecuación del próximo encuentro.

TEMAS:

¿Qué es exploración de recursos personales?

La exploración de recursos personales implica identificar y valorar las fortalezas y capacidades que te permiten afrontar la vida. Estos recursos pueden ser psicológicos, sociales, o habilidades y conocimientos.

Recursos personales psicológicos

Resiliencia, Confianza, Fuerza, Calma, Inteligencia, Amabilidad, Sabiduría, Sensibilidad, Humor, Intuición.

Objetivos de un proyecto de vida

- Define objetivos y metas claras para tomar decisiones acertadas.
- Devela y deja asentado aquello que la persona quiere para su vida.
- Busca el desarrollo del autoconocimiento y autogestión.
- Acerca herramientas para lograr las metas personales.
- Permite descubrir gustos personales, valores y habilidades.
- Alinea las decisiones del individuo con su verdadero ser.
- Permite visualizar un futuro. ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?

Pasos para lograr un proyecto de vida

Autoconocimiento

El autoconocimiento es uno de los pasos más importantes para definir un proyecto de vida personal; ya que en la medida en la que esté alineado a lo que el individuo es, más liviano se hará el camino y mayor será la recompensa.

Es indispensable que el individuo esté convencido de los objetivos y metas a alcanzar y así encuentre en su interior la energía para lograrlos. Este puede parecer un camino difícil y largo, pero **será gratificante y ayudará a concretar los siguientes pasos**.

Revisar proyectos

Es importante que la persona revise los objetivos que alguna vez se propuso para ver si responden a sus intereses e inquietudes de hoy. ¿Este es mi proyecto de hoy o de cuando era niño? ¿Es mi proyecto o es el de mis padres?

Con el correr de los años, se puede notar que las personas con las que se recorrió un largo camino (en la escuela, en la universidad) comienzan a transitar sus propios proyectos y descubrir su plan de vida. Los padres tienen un plan de vida, los hermanos tienen otro plan de vida, los amigos del secundario, otros.

Plantear objetivos y metas propias

En este paso, es necesario que la persona analice su vida al día de hoy (viendo qué quiere cambiar, qué quiere dejar como está) y sus verdaderas necesidades. Así, fija objetivos y piensa en metas que llevarán a ellos. Es importante **visualizar cómo se va a lograr todo lo que se quiere** y no

dejar de creer en el poder de la imaginación: está probado que visualizar situaciones e ideas ayuda a ser más positivo y perseverante.

Autoconfianza

La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que se hayan atravesado pero, al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla. La persona debe comenzar a sentir confianza en lo que es, aceptarse a sí misma y a partir de allí empezará a sentirse distinta y capaz de lograr todo lo que se proponga.

Paciencia

El proyecto de vida es un proceso que no se logrará de la noche a la mañana, ya que es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo. Para lograr cada cosa propuesta es cuestión de ser paciente: este trayecto no es para ansiosos.

Fuente de consulta: *https://concepto.de/proyecto-de-vida/*

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud__

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de colores o blancas, Lápices, Bombas, Cinta transparente, Tijeras, Computador, Cortometraje "visión de sí mismo ¿quién soy?, Lista de asistencia

Humanos

- Profesional de trabajo social, Ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos:

En la ejecución del taller de desarrollo personal se logró que los ciudadanos y ciudadanas generaran un espacio de reflexión y análisis sobre las capacidades, potencialidades, prioridades, necesidades individuales como medio para dar cumplimiento a las metas a mediano y largo plazo aportando en la consolidación del proyecto de vida.

Por otro lado, se evidencio una actitud reflexiva que les permite interiorizar los temas abordados para su proyecto de sostenibilidad generando herramientas para mitigar la reincidencia para el fenómeno de habitabilidad en calle.

CUANTITATIVOS:

Se evidencia la asistencia y la participación de diecinueve (19) ciudadanos dentro de los cuales:

- **Hombres:18**
- **Mujeres:1**
- **Población diferencial (LGBTI):0**

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andrea Gonzalez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Gonzalez

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Exploración de recursos personales.

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

Etapa III

FECHA: 02/04/2025







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Exploración de recursor Personales

4. Fecha: 02/04/2025

5. Hora: 2:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	80504980	leonardo Fabio Velasquez	54	no aplica	no aplica	no aplica			x						
2	cc	10532108	Omar Pantoja	70	no aplica	no aplica	no aplica			x						
3	cc	79769127	Helbeth Guarin	48	no aplica	no aplica	no aplica			x						
4	cc	1157824358	Alejandro Moreno	37	no aplica	no aplica	no aplica			x						
5	cc	6883968	Jose Corzo	64	no aplica	no aplica	no aplica			x						
6	cc	80729069	Jhan RAmirez	42	no aplica	no aplica	no aplica			x						
7	cc	1115068631	Manuel Romero	36	no aplica	no aplica	no aplica			x						
8	cc	80901369	LUIS RAMILLA	42	no aplica	no aplica	no aplica			x						
9	cc	1026552512	Diego Prieto	38	no aplica	no aplica	no aplica			x						
10	cc	79.957.635	Julio Ciro	47	no aplica	no aplica	no aplica			x						
11	cc	1013659O	Yurani Mayerly	33	no aplica	no aplica	no aplica			x						
12	cc	5.824.830	ALEXANDER VILLA	44	no aplica	no aplica	no aplica			x						
13	cc	1044884743	yarmen Hernandez	31	no aplica	no aplica	no aplica			x						
14	cc	1121660	[illegible]	44	no aplica	no aplica	no aplica			x						
15	cc	1026065558	Cristian Yepez	30	no aplica	no aplica	no aplica			x						
16	CC	80749079	Anderson Muñoz	39	no aplica	no aplica	no aplica			x						
17	cc	80944169	Michael Jair Valenga	38	no aplica	no aplica	no aplica			x						
18	cc	80236444	Juan Carlos Castro	44	no aplica	no aplica	no aplica			x						
19	cc	79235602	Fabio Moreno	60	no aplica	no aplica	no aplica			x						
20																

13. Nombre del responsable: Andrea Gonzalez

14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social

15. Firma del responsable de la actividad: Andrea Gonzalez

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/ docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_b_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo I2019048610-20/11/2019 Página: 1 de 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 04:00 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Luisa Fernanda Pinzón Gaitán	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autorregulación y corregulación			

OBJETIVO GENERAL:

Ofrecer a las y los ciudadanos de comunidad de vida un taller donde se brinden herramientas y estrategias para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, partiendo la gestión adecuada de sus emociones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proveer técnicas para la autorregulación, manejo de impulsos emocionales, especialmente en situaciones de estrés o conflicto.
- Enseñar la adecuada gestión emocional, partiendo de la base de expresar las emociones de forma clara, respetuosa y adecuada.
- Fomentar una comunicación más efectiva y saludable en pro de mejorar las relaciones interpersonales, mejorando la empatía y reduciendo los conflictos entre pares, mejorando con esto la convivencia en comunidad de vida.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad se implementará la metodología psicoeducativa, a través de las cuales, los participantes puedan adquirir conocimientos acerca del Autorregulación y Corregulación. El taller se desarrollará a partir de la línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, con ciudadanas y ciudadanos de etapa 4 y 5.

Adecuación: Se realizará el alistamiento del aula Renacer, con elementos necesarios para el desarrollo de la actividad y con el apoyo del área de promotoría se solicitará a todos los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a etapa 4 y 5 que se desplacen al espacio previamente establecido.

Primer momento: Se dará inicio al taller realizando una explicación acerca del manejo de las emociones y para poder así lograr una autorregulación frente a las diferentes experiencias que brinda el entorno, posterior a esto se le invitara a los asistentes al taller que compartan algunas experiencias donde hayan debido enfrentar situaciones estresantes que le exigieron un manejo de emociones, luego se realizará retroalimentación a partir de las experiencias expuestas por cada uno de los ciudadanos.

Segundo Momento: Se continuará con la actividad dando a conocer a los participantes las diferentes emociones y herramientas para la autorregulación emocional.

Tercer momento: Se finaliza con un espacio en donde se hablará sobre la importancia de la autorregulación y corregulación, gestión de emociones en las diferentes interacciones del ser humano en su entorno.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a los ciudadanos organizar el espacio utilizado y se organicen el espacio para la siguiente actividad programada.

Temas

¿Qué es la regulación emocional?

Las emociones son respuestas o reacciones transitorias que experimentamos en nuestro interior, las cuales se manifiestan en sensaciones físicas, cambios en el estado de ánimo, pensamientos y conductas específicas. Estas respuestas emocionales cumplen una función crucial al proporcionarnos información sobre el mundo y las personas que nos rodean e impulsarnos a la acción. Por ejemplo, el miedo nos alerta sobre posibles peligros, la tristeza nos impulsa a buscar apoyo emocional, y la alegría nos ayuda a conectar con otros. Algunas emociones pueden generar sensaciones negativas y desagradables, mientras que otras producen sensaciones placenteras y positivas.

¿Sabías que existen 7 emociones humanas universales?

Paul Ekman es un psicólogo pionero en el estudio de las emociones que descubrió la existencia de siete emociones básicas que todos experimentamos. Las 7 emociones universales son:

Felicidad: Sentimiento de bienestar, alegría o placer.
Tristeza: Sentimiento de pérdida, desánimo o pesar.
Miedo: Emoción ante una amenaza o peligro percibido.
Sorpresa: Emoción ante lo inesperado o desconocido.
Asco: Emoción de aversión o repugnancia hacia algo.
Ira: Emoción de enfado o frustración ante una situación percibida como injusta.
Desprecio: Emoción de menosprecio o desdén hacia algo o alguien.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sin embargo, también es posible regular nuestras emociones a través de la interacción y colaboración con otros. De hecho, todas las personas, al nacer, dependemos de un otro para regularnos. Durante los primeros años de vida, los bebés dependen completamente de sus cuidadores para regular sus emociones, ya que aún no tienen las habilidades cognitivas y emocionales completamente desarrolladas para hacerlo por sí mismos. Los cuidadores, a través de su presencia, tono de voz, expresiones faciales y contacto físico, influyen en el estado emocional del bebé y ayudan a calmarlos cuando están angustiados o agitados. Con el transcurso del tiempo, las personas van adquiriendo la capacidad de regular sus propias emociones.

¿Por qué es importante la regulación emocional?

Cómo regulamos nuestras emociones tiene directa relación con nuestro bienestar.

La capacidad de regular las emociones está asociada con una mejor salud mental, relaciones más satisfactorias y un rendimiento más efectivo en diversas áreas de la vida. La habilidad para manejar las emociones de manera adecuada contribuye a una mayor resiliencia frente al estrés, comunicación más efectiva, toma de decisiones más informada y un mayor bienestar general, lo que resalta la importancia de cultivar y fortalecer estas habilidades a lo largo de la vida.

¿Cómo saber cuándo tengo dificultades para regular mis emociones?

Esta es una pregunta relevante ya que, con la popularización de ciertos conceptos psicológicos, como regulación emocional, puede ser difícil saber cuándo necesito ayuda y cuándo no.

Al informarte sobre la regulación emocional, te puedes quedar con la idea errónea de que es necesario regular y/o controlar todas nuestras emociones en todo momento. Sin embargo, esto no es así.

Si bien todas las personas se pueden beneficiar de aprender técnicas de regulación emocional, hay algunas personas en particular que tienen dificultades en esta área.

Intensidad emocional excesiva: Experimentar emociones de manera muy intensa o desproporcionada en relación con la situación. Por ejemplo, sentir una angustia abrumadora ante situaciones que no parecen justificar tal reacción.

Sentirse incapacitado para controlar las emociones: Sentirse desbordado por las emociones y tener dificultades para controlar las respuestas emocionales. Por ejemplo, tener "explosiones" de ira o llanto que parecen fuera de control, o muy difíciles de calmar.

Cambios frecuentes en el estado de ánimo: Experimentar cambios abruptos y frecuentes en el estado de ánimo, sin una razón evidente. Por ejemplo, pasar rápidamente de la alegría a la tristeza sin un motivo claro.

Dificultad para recuperarse de los contratiempos: Sentir dificultades para recuperarse emocionalmente de situaciones estresantes o adversas. Por ejemplo, tener dificultades para superar una discusión con un ser querido o una equivocación en el trabajo.

Evitación de situaciones emocionales: Evitar situaciones o actividades que podrían desencadenar emociones intensas. Por ejemplo, evitar hablar sobre ciertos temas o participar en actividades que podrían generar ansiedad o malestar emocional.

Problemas en las relaciones interpersonales: Experimentar dificultades en las relaciones con los demás debido a respuestas emocionales desproporcionadas o inadecuadas. Por ejemplo, tener conflictos frecuentes con amigos, familiares o compañeros de trabajo debido a reacciones emocionales muy intensas.

Malestar físico: Experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos o tensión muscular debido a la dificultad para regular las emociones.

¿Cómo regular las emociones?

Entonces, ¿cómo regular las emociones? Primero, recuerda que, incluso sin darte cuenta, tu organismo está constantemente regulando tus emociones a través de procesos automáticos que están fuera de tu conciencia. Sin embargo, en esta sección, nos referimos a las estrategias que puedes aprender y practicar para potenciar la regulación emocional.

1. **Aprende a identificar tus emociones.**

Para regular las emociones, es fundamental conocerlas. Uno de los componentes más importantes de la regulación emocional es la capacidad para identificar y nombrar nuestras emociones. Además de las siete emociones universales, las personas tenemos la capacidad para experimentar muchísimas emociones diferentes.

2. Practica la atención plena.

La atención plena (también conocida como mindfulness) te ayuda a estar conectad@ con el momento presente para observar tus pensamientos, sensaciones físicas y emociones sin juzgarlas. Esta observación sin juicio nos ayuda a familiarizarnos con nuestras emociones y la manera en la que las experimentamos en el cuerpo.

3. Utiliza la respiración y relajación.

Cuando experimentamos emociones abrumadoras e intensas, como la ansiedad o ira, nuestro cuerpo tiende a reaccionar entrando en un estado de alerta, con tensión muscular y respiración agitada. Por eso, al enfocarnos en nuestra respiración y practicar técnicas de relajación corporal, podemos calmar nuestro sistema nervioso y disminuir la intensidad de estas emociones.

A continuación sugerimos dos ejercicios:

Respiración caja

1. Cierra tus ojos suavemente y lleva tu atención a tu respiración.

2. Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro. Imagina que, al respirar, estás dibujando un lado de un cuadrado.

3. Aguanta la respiración durante otros cuatro segundos. Imagina que estás dibujando el segundo lado del cuadrado.

4. Luego, exhala lentamente por la boca durante otros cuatro segundos, liberando todo el aire de tus pulmones. Esto completa el tercer lado del cuadrado.

5. Aguanta la respiración con los pulmones vacíos durante otros cuatro segundos, completando el cuarto lado del cuadrado.

Repite este ciclo varias veces, siguiendo el patrón de inhalar, mantener la respiración, exhalar y mantener la respiración nuevamente, todo durante cuatro segundos cada uno.

Relaja tu cuerpo

Para relajar tu cuerpo, puedes estar sentado, acostado o parado.

Cierra tus ojos, y recorre en tu imaginación cada parte de tu cuerpo desde arriba a abajo: siente tus pies, pantorrillas, rodillas, muslos, pelvis, estómago, pecho, hombros, manos, codos, brazos, cuello, rostro.

Haz el esfuerzo por relajar tus músculos. Vuelve a recorrer tu cuerpo de arriba a abajo, pero ahora Imagina que cada músculo libera su tensión.

Usa tu respiración para ayudarte: inhala profundamente, y exhala lento, cuantas veces sea necesario.

Observa cómo tu cuerpo se vuelve cada vez más pesado.

4. Crea un diario de emociones

Esta técnica es muy útil para familiarizarnos con nuestras emociones y con nuestros modos de reaccionar ante ellas. Un registro diario de nuestras emociones es una manera de reflexionar en torno a nuestra experiencia emocional.

Para llevar un diario de emociones, sigue las siguientes instrucciones:

Cada vez que aparezca una emoción intensa, tómate un momento para registrar en tu diario. Escribe la fecha y hora aproximada, y luego describe cómo te sientes. Utiliza palabras específicas para describir tus emociones (por ejemplo, feliz, triste, ansioso, enojado, etc.).

5. Habla con tus amigos o seres queridos.

Acudir a tus seres queridos para buscar apoyo, contención y validación, es una manera de practicar la corregulación.

Si crees que tu o un ser querido necesita ayuda para regular sus emociones, no dudes en acudir a un médico o psicólogo.

Referencias Bibliográficas:

https://psiconecta.org/blog/que-es-la-regulacion-emocional?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjww5u2BhDeARIsALBuLnOf7aQm45ghmp6KZapkc4FbW5-wtpX8h4iofiJwyQGqzBXdDFuC6kMaAs1fEALw_wcB

https://youtu.be/7KZrAHNGe8Q?si=F4KgaCAu6RWySU_U

RECURSOS:

Físicos

Sillas, cartelera, marcadores, esfero, listado de asistencia.

Humanos

- Ciudadanas y ciudadanos de Etapa 4 y 5, profesional en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos

Se realizo un taller donde las y los ciudadanos adquirieron herramientas y estrategias para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, p promoviendo técnicas para el autocontrol, manejo de impulsos emocionales, especialmente en situaciones de estrés o conflicto, los ciudadanos expresan las dificultades que presentan al momento de hacer frente a situaciones conflictivas, resaltando principalmente la falta de reconocimiento y gestión adecuada de las emociones, de ahí la importancia de estos espacios que permiten a los ciudadanos aprender sobre el manejo asertivo de las emociones, partiendo de la base de expresar las emociones de forma clara, respetuosa y adecuada, sin llegar a extremos de la agresividad o la pasividad, mejorando con esto la interacción en su entorno.

Cuantitativos

Asistieron 20 ciudadanos, todos de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Rodriguez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Autorregulación y corregulación
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
Fecha: 02/04/2025
Tipo de Actividad: Etapa 4 y 5





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
4. Fecha: 02/04/2025
5. Hora: 2:00 p.m.
3. Tema / Actividad: Autorregulación y corregulación

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1047442335	Ronaldo Melendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	10105584	Carlos Zuluaga	69	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7209[illegible]	[illegible]	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1088046892	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1033745880	Jhon Mora	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1039775	Jesus Mago	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80357473	Cesar Seaño	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1032[illegible]	Shantal Romero Mirez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1136919759	David Navarro	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80117330	Manuel Bautista	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80034640	Oscar Javier M	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	7757480	Luis Carlos Medina	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80030633	Andres Rodriguez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80374801	Diego Beltran	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79685313	Erick Nieto	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	7261756	Juan P. Garcia	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1128046663	Johan Cogollo	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1998[illegible]	Edgar Rizo T	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	7963[illegible]	Luis Fontecha	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	7986[illegible]	Ceram Ap[illegible]	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Luisa Fernanda Pinzón Gelvan
14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga
15. Firma del responsable de la actividad:

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

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	03/04/2025
Lugar:	Preparación física.
Horario:	06:20 am – 07:30 am.

OBJETIVO
Corregir las capacidades físicas básicas de los participantes que realizan actividades de índole físico a través de la salida matutina por los senderos del territorio y que además oxigenan mentalmente, favoreciendo el progreso actitudinal, manejo de estados emocionales y aumento del bienestar.

METODOLOGÍA

La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que favorece el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física en los participantes, esta jornada será encaminada bajo la línea de atención 3, fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, y será una actividad transversal por ende actividad de interés.

Por parte de promotoría se realizará el llamado a las 05:30 am a las y los ciudadanos, para que todos los que quieran ser partícipes de la actividad se dispongan a estar listos a las 06:15 am en la zona cercana a casa 1, antes de disponer a las y los participantes para salir se indicará a la población cada una de las restricciones, protocolo y normas para tener en cuenta durante el recorrido por los senderos de la vereda de San Bernardo y en la cancha múltiple de las mercedes.

Al llegar a la cancha se realizarán estiramientos y ejercicios de regulación para aquellos que estén con retracciones musculares y muy agitados, para disminuir posibles lesiones o problemas respiratorios. Luego de todo lo anterior se dispondrá al grupo para que inicien su preparación física según su perfil y estado físico, con ejercicios de tonificación, de fuerza, resistencia y cardiovasculares, para así regular cargas emocionales, estados de ansiedad y mejorara en bienestar. Para las personas que no les guste hacer algún tipo de ejercicios se les recomienda realizar caminatas cortas por las zonas verdes cercanas a la cancha de fútbol.

Para culminar la jornada de distensión, a las 07:15 am se reunirá a la población para que se dispongan a caminar hacia la comunidad de vida y así llegar a desayunar.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
05:30 am	Llamado a la población.
05:50 am	Bebida caliente
06:20 am	Salida de comunidad de vida.
06:35 am	Llegada a la cancha múltiple de las mercedes.
06:35 am 07:00 am	Preparación física
07:30 pm	Retorno a comunidad de vida.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

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

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Para el desarrollo de la jornada de distensión se contó con 13 participantes, 3 de género femenino y 10 de género masculino recordando a cada uno de los y las ciudadanas presentes, lo que significa fortalecer las capacidades físicas a través de una caminata, ayudando a cada uno de los presentes a mejorar estados de ansiedad y emocionales, que permite fortalecer sus procesos de desarrollo personal y los motiva. Todos los presentes en la jornada manifestaron que estas actividades son bastante motivantes para darle un mejor uso al tiempo libre, además de ayudarlos a tener una mejor condición física y así seguir haciendo acciones de índole físico y seguir mejorando su acondicionamiento y bienestar dentro del servicio.

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Oswaldo Pérez.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Preparacion Fisica

4. Fecha: 03/04/2025

5. Hora: 6:20 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52377887	Marina SALGADO	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79995804	Sair Lopez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1026552592	Diego Prieto	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1128046663	JOHAN COGOLLO	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1013630557	MAYSILIA RAMIREZ	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	65762[illegible]	Ariel [illegible]	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1[illegible]	[illegible]	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1033736851	Victor Cardona	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	10532108	Omar Pantoja	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1030[illegible]	ANA Maricela B	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1041[illegible]	Moises Hernandez	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80374801	JORGE BELTRAN	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	8024843[illegible]	RAFAEL RIAÑO	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Oswaldo Perez

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** **INICIO** 08:45 AM **FINAL** 10:00 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brahyan Millan
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Acceso a servicios básicos		

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer los conocimientos y habilidades de los participantes sobre el acceso y uso adecuado de los servicios básicos, como agua potable, energía, salud, educación y saneamiento, con el fin de mejorar su calidad de vida y la equidad social en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar conocimientos y herramientas prácticas a los participantes para que puedan acceder a los servicios básicos.
- Promover el uso adecuado y eficiente de estos servicios en las comunidades.
- Reforzar a los participantes para que conozcan sus derechos, las opciones disponibles, y cómo pueden aprovechar estos servicios de manera efectiva y responsable.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, a partir de la línea de acción 3 fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, se utilizará una metodología lúdico-pedagógica, durante la actividad donde cada participante de la comunidad se apropiará del tema y contribuirá con base a sus experiencias; esto para compartir información, aprendizaje y trabajo en equipo para el desarrollo de nuevos conocimientos.
Adecuación: Se organizará el espacio del aula múltiple, utilizando mesas, sillas.

Primer momento:
Se les informará a los ciudadanos el nombre y el lugar donde se realizará el taller, se convocarán para que asistan al espacio y dar inicio a la actividad.

Segundo Momento
Se realizará un saludo de bienvenida a cada uno de los asistentes al espacio en donde se les explicará en que consiste el taller y el objetivo por el cual se realizará, seguido a esto con ayuda audiovisual se proyectará un video del tema, el cual ayudará a poner en contexto del tema a tratar.

Tercer momento
Después de finalizar el video se realizará un juego de roles sobre el acceso del agua, simulando situaciones donde los participantes deben resolver problemas de acceso a agua potable, tomando decisiones como pueden hacer para ahorrar agua dentro de comunidad y fuera de la misma, cada grupo deberá dar un tic sobre el ahorro de agua, luego de eso se hará un feedback con los participantes para escuchar sus opiniones del tema teniendo en cuenta los objetivos y así generando un espacio de conversación para que las y los ciudadanos tengan asequibilidad para mejorar su calidad de vida en cuanto al acceso a servicios básicos.

Reacondicionamiento
Se les indicará a las y los ciudadanos que participaron de la actividad dejar los espacios en perfectas condiciones, recoger los elementos con que se realizaron las actividades. **TEMAS:**
El acceso al agua potable, el saneamiento y la higiene es un derecho humano. Las estrategias clave para encauzar este objetivo incluyen aumentar la inversión y la capacitación en todo el sector, promover la innovación y la acción a partir de pruebas, mejorar la coordinación y la cooperación intersectorial entre todas las partes interesadas y adoptar un enfoque más integrado y holístico de la gestión del agua. El agua es esencial no solo para la salud, sino también para reducir la pobreza, y garantizar la seguridad alimentaria, la paz, los derechos humanos, los ecosistemas y la educación.

Sin embargo, los países se enfrentan a retos cada vez mayores relacionados con la escasez de agua, la contaminación de las aguas, la degradación de los ecosistemas relacionados con el agua y la cooperación transfronteriza sobre el agua.

Los servicios públicos son fundamentales para la calidad de vida de una población. ¿Alguna vez has pensado en cómo sería si no hubiera iluminación pública en las calles y parques? ¿O si no existiera la distribución de agua potable en las casas? Sería un escenario incómodo y que incluso violaría los derechos fundamentales de los ciudadanos colombianos. Así, en el contexto colombiano, y en la gran mayoría de los países del mundo, los servicios públicos son uno de los pilares fundamentales para garantizar que los ciudadanos tengan acceso a condiciones mínimas de vida digna. Esto se debe a que proporcionan recursos esenciales para que podamos realizar nuestras actividades diarias. Los servicios públicos de suministro (agua, electricidad y gas) son fundamentales y desempeñan un papel esencial en el desarrollo económico y social. Los servicios públicos de suministro de calidad son una condición sine qua non para la erradicación efectiva de la pobreza. Los Gobiernos son responsables en último término de asegurar el acceso fiable y universal a los servicios en unos marcos normativos que prevean la rendición de cuentas. Los ODS requieren que los servicios públicos colaboren con los Gobiernos para ofrecer un acceso universal al agua, el saneamiento y la electricidad, y condiciones de trabajo decentes para sus trabajadores. Asimismo, los Gobiernos deberían fomentar el trabajo digno para los limpiadores de los lodos fecales y las mujeres activas en el acarreo de agua. La adecuada dotación y formación del personal en la utilización de las nuevas tecnologías contribuye a garantizar la eficiencia y seguridad en el lugar de trabajo.
Calidad de vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental; por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, ya que cuenta con definiciones que van desde la psicología y sociología a las ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc. Las condiciones de vida de las personas y de las sociedades en su conjunto varían con el tiempo, ya que por ejemplo las políticas sociales, dentro de un estado benefactor, pueden mejorar las condiciones de vida de la población: planes de empleo, seguros de desempleo, comedores comunitarios, plan de viviendas, etc.

Fuente: https://politize.com.co/servicios-publicos-que-son-y-para-que-sirven/

https://inform-durablesolutions-idp.org/es/library/adequate-standard-of-living/acceso-a-bienes-y-servicios-agua-saneamiento-salud-educacion-basicos/

https://www.ilo.org/es/sectores-e-industrias/servicios-publicos-agua-gas-electricidad.

RECURSOS:

Recursos Humanos: Promotores, participantes

Recursos físicos: Lista de asistencia, esfero, tv, computador.

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante la actividad los ciudadanos cumplieron con las recomendaciones brindadas, también se logró dar cumplimiento con el objetivo de fortalecer los conocimientos y habilidades de los participantes sobre el acceso y uso adecuado de los servicios básicos, como agua potable, energía, salud, educación y saneamiento, con el fin de mejorar su calidad de vida y la equidad social en la comunidad.

Cuantitativos:
Se logró la participación de 6 hombres, para un total de 6 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brahyan Millán

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Jose Domingo Bohorquez

REGISTRO FOTOGRAFICO

LÍNEA DE ACCIÓN 3 FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES

NOMBRE DE ACTIVIDAD: ACCESO A SERVICIOS BASICOS

03/04/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Acceso a Servicios Básicos

4. Fecha: 03/04/2025

5. Hora: 8:45 Am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	C.C	80248436	Rafael Riaño	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					RAFAEL	
2	C.C	65495514	Arley Zamorano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	C.C	80779009	Jhon Ramirez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	C.C	91214618	Rafael Mendoza	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	C.C	71758108	Jaime Piedrahita	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	C.C	6814782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Brahyan Smith Millán

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Brahyan J.

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 03/04/2025 05/04/2025	**HORA:** **INICIO** 08:45 AM **FINAL** 10:00 AM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Taller del maestro – Macetas colgantes

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la conciencia ambiental y la sostenibilidad en la comunidad de vida, mediante la creación de macetas colgantes con suculentas, promoviendo la interacción con la naturaleza, la creatividad y la responsabilidad ambiental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar técnicas para la creación de macetas colgantes con suculentas de manera sostenible y ecológica.
- Fomentar la creatividad y la innovación en la comunidad a través de la creación de macetas colgantes únicas y personales.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención II nombrada; promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Fase 1: Planificación y Diseño

- Definir el objetivo y el propósito de la maceta colgante.
- Seleccionar el material y el tamaño de la maceta.
- Elegir el tipo de materiales decorativos.

Fase 2: Preparación de Materiales

- Preparar la maceta y los materiales necesarios.
- Cortar y preparar las cuerdas para colgar la maceta.
- Preparar la tierra y los fertilizantes para las plantas.

Fase 3: Elaboración de la Maceta Colgante

- Llenar la maceta con tierra y plantar las plantas seleccionadas.
- Agregar materiales decorativos como piedras, conchas o cuentas.
- Colgar la maceta utilizando las cuerdas preparadas

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

Primer momento 03/02/2025
Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se procederá a dar inicio con la capacitación del uso de la guadua.

Segundo momento:
Se dará inicio con el taller donde se continuará con: el lijado y preparación de la guadua donde lo que se busca es poder realizar el inmunizado el cual su propósito es para evitar el que se pudra, se deteriore y para que sea más resistente y duradera, se dejaran secando las guaduas hasta la próxima clase para poder continuar con su elaboración.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Por último, se realizará el cierre y reflexión de lo aprendido durante el taller

- Espacio para compartir experiencias y reflexiones sobre el taller.
- Hablar sobre la importancia del buen proceso de la guadua para que el producto final sea de buena calidad

Primer momento 05/02/2025
Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar, se procederá a dar inicio con la capacitación del uso de la guadua.

Segundo momento:

- Siguiendo con lo establecido en el taller anterior se procederá a ensamblar las partes ya lijadas e inmunizadas, las cuales son la parte superior e inferior de la maceta colgante, donde se le deberá realizar unas perforaciones con el taladro en las 4 puntas de cada parte que será por donde pase la curda en la cual ira colgada, primero se pasar una broca delgada para realizar el la guía y después si pasar la broca del tamaño que se desea con el fin de evitar que la guadua se chitee o se raje al momento de hacer la perforación.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio

Por último, se realizará el cierre y reflexión de lo aprendido durante el taller

- Espacio para hablar del siguiente taller y el paso a seguir y reflexiones sobre el taller.
- Hablar sobre la importancia del buen proceso de la guadua para que el producto final sea de buena calidad

Reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

La guadua

Las guaduas, guaduas , cañazas, carrizo, caña brava, ipas o tacuaras (Guadua spp.) son un género de plantas de la subfamilia del bambú, de la familia de las pomáceas.

En el año de 1806 fue descrita por Alexander van Humboldt y Amadeo Bonpland quienes vieron esta planta en Venezuela y la llamaron Bambusa guadua, luego en 1822 fue clasificada por Carl Sigmund Kunth como Guadua angustifolia. Se considera como una de las plantas nativas más representativas de los bosques andinos.

Este recurso se utilizaba ya desde épocas remotas por parte de los primitivos pobladores de los Andes, y actualmente sigue siendo usada, especialmente en la región centro-occidental de Colombia.

No se sabe a ciencia cierta el origen de la palabra guadua, aunque ciertos especialistas creen que podría ser venezolano. Estas versiones emergen de las variantes "guadúas", "guafa" con las cuales se conoce esta planta en este país. También se suele empalar el término "guadua" como nos recuerda la ciudad de Guasdualito, en Venezuela.

El aprovechamiento es una práctica silvicultural de mantenimiento y mejoramiento del guadual. Puede definirse como una práctica silvicultural que procura crear condiciones favorables en el guadual, lo que implica el mejoramiento de la regeneración natural y de la composición estructural, que aseguran el mâximo rendimiento sostenible. El aprovechamiento no solo pretende obtener los máximos ingresos posibles del recurso.

En los bosques de guadua, el proceso de sucesión se puede considerar como progresivo cuando su manejo muestra el guadual en equilibrio biológico, contrario cuando se produce alguna alteración o deterioro en su estructura, producto de una intervención natural o artificial caso en el cual se considera que el guadual comienza a presentar una sucesión regresiva, lo cual puede ocasionar su completa desaparición.

Para evitar lo anterior es necesario conocer y diferenciar todos y cada uno de los elementos que conforman el guadual. Su conocimiento permite aprovechamientos técnicos, además de conocer su dinámica dentro del proceso de productividad del guadual.

Entre las causas que ocasionan la llamada sucesión regresiva del guadual está el no manejo, ya que si los guaduales no se aprovechan tienden a degradarse por exceso de individuos en determinado momento y/o por disminución de la actividad biológica o dinámica del guadual.

Por lo expuesto anteriormente los guaduales deben intervenirse periódicamente para regular el espacio vital de sus individuos y para favorecer una mayor aparición de rebrotes o renuevos. En Colombia, se han realizado investigaciones sobre aprovechamientos técnicos debido a que la gran mayoría de bosques se encuentran muy densos por falta de manejo, o muy intervenidos por una explotación antitécnica.

Es necesario determinar para cada sitio, el ciclo de corte o periodo de corte a transcurrir entre un aprovechamiento y otro, y la intensidad de corte, o sea la cantidad y clase de individuos a extraer en cada ocasión, siendo esto lo que constituye propiamente el Plan de manejo técnico de un guadual.

Con el aprovechamiento técnico se busca obtener un equilibrio en el bosque, en el ambiente y que a través de él, se obtengan ingresos según el manejo sostenible del recurso.

Los planes de manejo se basan casi exclusivamente en el número de guaduas adultas o "hechas" que reporte el inventario de existencia, es decir, la importancia del rodal se limita al número de guaduas aprovechables.

Los aprovechamientos comerciales se basan principalmente en el sistema de entresaca determinando la cantidad de tallos en porcentajes de acuerdo con el estado de cada guadual y la edad de corte, planteándose como la ideal, cuando la guadua cambia de color, pues se pasa de verde a amarillo, siendo invadida por líquenes que le dan la tonalidad ceniza, blancuzca o "rucia", produciéndose esta coloración aproximadamente a los 5 o 6 años de edad del tallo.

Para conocer el aprovechamiento, es necesario conocer una serie de conceptos técnicos que ayudaran a hacer aprovechamientos más racionales.

Las plantas suculentas (del latín succulentus, que significa: "jugoso" "sustancioso") o crasas son aquellas en las que algún órgano está especializado en el almacenamiento de agua en cantidades mayores que las

plantas sin esta adaptación. Estos órganos de reserva tienen una alta proporción de tejido parenquimático. El almacenamiento de agua en los órganos de algunas suculentas es de su adaptación les permite mantener reservas de agua durante períodos prolongados, y sobreviven a los largos períodos de sequía en climas áridos. Uno de los ejemplos más conocidos de suculencia es el de los tallos de los cactus del Nuevo Mundo, similar al de varias euforbiáceas y apocináceas africanas. Ejemplos de hojas suculentas se encuentran en Aloe, Agave, y en las crasuláceas.

De acuerdo con el Feng Shui, las suculentas o crasas aportan armonía y protección en casa, además de ayudar a purificar la energía negativa y transformarla en energía positiva, es decir, el Ying Yang, a través del proceso de la fotosíntesis.

Además, este tipo de plantas junto con los cactus, son un elemento decorativo que ayuda a mantener la frescura y humedad de cualquier espacio.

¿En dónde se colocan las suculentas en casa según el Feng Shui?

Para aprovechar los beneficios de las suculentas, el Feng Shui recomienda colocar las suculentas en espacios con luz, ya sea en la ventana, en el balcón o la terraza.

También, estas se pueden colocar en diagonal a la puerta principal, al lado de la cama, o cerca de aparatos electrónicos como microondas, radio, tele, etc., para que estas absorban las energías negativas.

¿Qué tipos de suculentas no pueden faltar en casa?

Aunque existe una gran variedad de suculentas y cactus, algunas de las más populares según el Feng Shui son:

Crassula Portulacaria Afra: Atrae la abundancia y el dinero, la alegría y la buena suerte, ya sea en casa o en el trabajo. Por ello, se debe colocar en espacios con luz indirecta.

Crasulla Ovata: También conocida como jade, esta planta atrae la prosperidad, riqueza y abundancia, es longeva y generalmente se coloca en espacios con semi sombra, ya sea en interiores o exteriores.

Echeveria: Esta plata de hojas carnosas es un símbolo de protección en el hogar, además de atraer la armonía. Por ello, se puede colocar tanto en interiores como exteriores.

Sábila: También conocida como aloe, esta planta ayuda a alejar las malas vibras y a proteger la casa, por lo que suele colocarse en el exterior o en la entrada de visitas.

Cactus: Los cactus en general son considerados amuleto de fuerza y protección, ya que sus espinas ahuyentan las energías negativas. Por ello, se colocan en lugares abiertos, ventanas, balcones y terrazas.

FUENTES

https://es.wikipedia.org/wiki/Guadua

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, planilla de asistencia, guadua, taladro, brocas, lija

RESULTADOS

Cualitativos 03/04/2025:

Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de los y las asistentes, donde se pudo lograr evidenciar el interés de los ciudadanos por la realización de las macetas colgantes, los participantes son receptivos con la explicación de los pasos y la forma correcta del lijado d la guadua y de los beneficios del inmunizado de la misma, donde se logró sensibilizar a los ciudadanos de la importancia de que los artículos o artesanías que se realicen sean con la mayor calidad posible y que sean duraderos, a lo cual se muestran receptivos y logran entender dicha recomendación.

Cuantitativos:

Ingresan al taller siete (7) participantes todos hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición.

Cualitativos 05/04/2025:

Se logro evidenciar entusiasmo por parte de los asistentes ya que se pudo iniciar con el ensamblaje de las dos partes iniciales de la maceta colgante después de un buen tratamiento realizado en la clase anterior a la guadua, ya que se comienza y ver el resultado de las clases anteriores, los participantes manifiestan emoción de poder aprender cada vez mas del proceso y formas de utilización de la guadua.

Cuantitativos:

Ingresan al taller cinco (5) participantes todos hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: LEONEL NACAGÓN

FIRMA DEL COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Domingo Blanquez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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

FECHA: 03/04/2025

TALLER DEL MAESTRO – MACETAS COLGANTES



REGISTRO FOTOGRÁFICO

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

FECHA: 05/04/2025

TALLER DEL MAESTRO – MACETAS COLGANTES



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Taller del maestro- Macetal colgantes

4. Fecha: 03/04/2025

5. Hora: 8:45 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1115068637	Manuel Romero	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	29477765	Blanca L Munar	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79950581	Pablo Rodriguez	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	91214618	Rafael A. Mendoza	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	10105564	Carlos Zuluaga	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	52763187	Luz marina	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79884698	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: LEONEL MARIN GOMEZ

14. Cargo o rol del responsable: FACILITADOR CUIDADOR

15. Firma del responsable de la actividad: LEONEL MARIN GOMEZ

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: TALLER DEL MANEJO MASCETAS COLGANTES

4. Fecha: 05/04/2025

5. Hora: 8:45 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1014192879	DANER NAVARRO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1129680	Laura Campuzano	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1032404	Willyn Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	91'214619	Rafael A. Mendoza	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7545755	Mario Gomez Diaz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: LEONEL MADRIGAL

14. Cargo o rol del responsable: TALLERISTA CULTURAL

15. Firma del responsable de la actividad: LEONEL MADRIGAL

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** Inicio: 8:45 am Final: 10:00am
ÁREA: Primeros Auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Robayo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Atención en rutas de salud

OBJETIVO GENERAL:
Capacitar a la población habitante de calle y en riesgo de estarlo a cerca de las diferentes rutas de atención en salud, de una manera psicoeducativa con el fin de dar a conocer a los asistentes las maneras de activar cada una de estas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar a conocer a la población los diferentes tipos y subtipos de rutas de atención de acuerdo a cada necesidad y a cada patología.
- Capacitar a la población el proceso para activar cada ruta de atención integral en salud según el evento
- Incentivar a los ciudadanos acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida a corto y largo plazo

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. con ciudadanos de un grupo de interés, se utilizará la metodología psicoeducativa generando interés y adaptación al contenido de una forma práctica ya que se busca promover los métodos y la educación que permiten que los ciudadanos conozcan y se informen acerca de la atención en rutas de salud.

Adecuación: Se utilizará el espacio del aula múltiple, adecuándola con sillas con el fin de garantizar la comodidad de los ciudadanos, se utilizará como herramienta, sillas, una mesa y un listado de asistencia el cual evidencia la participación de los ciudadanos que estuvieron presentes en el espacio.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller con la presentación de la actividad que gira en torno a las rutas de atención en salud, iniciando con una lluvia de ideas, donde cada ciudadano dará opiniones y conocimientos propios acerca del tema.

Segundo Momento: Se realizará el desarrollo del tema en general, realizando una charla educativa interactuando con cada ciudadano acerca de las rutas integrales de atención en salud y los procesos para activar cada una de ellas

Tercer momento: Se realizará una reflexión y autorreconocimiento acerca de las rutas de atención y la importancia de los programas de promoción y prevención en salud. Se finalizará el taller resolviendo dudas de parte de los ciudadanos asistentes.

Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller, se invitará a los ciudadanos a organizar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, como parte del proceso de corresponsabilidad en comunidad de vida, quienes acatan cumpliendo la petición del profesional.

TEMAS: RUTAS DE ATENCION EN SALUD



Las Rutas Integrales de Atención en Salud – RIAS—definen las condiciones necesarias para asegurar la integralidad en la atención por parte de los agentes del Sistema de Salud (territorio, asegurador, prestador) y de otros sectores. Ordenan la gestión intersectorial y sectorial como plataforma para la respuesta que da lugar a las atenciones/intervenciones en salud dirigidas a todas las personas, familias y comunidades, a partir de: i) Acciones intersectoriales y sectoriales orientadas a promover el bienestar y el desarrollo de las personas, familias y comunidades, ii) Atenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación y iii) Acciones de cuidado que se esperan del individuo para el mantenimiento o recuperación de su salud.

Rutas integrales de atención

El objetivo de las RIAS es garantizar la atención integral en salud a las personas, familias y comunidades a partir de intervenciones de valoración integral de la salud, detección temprana, protección específica, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación, paliación y educación para la salud, teniendo en cuenta el mejoramiento de la calidad en todo el continuo de atención, el logro de los resultados esperados en salud, la seguridad y aumento de la satisfacción del usuario y la optimización del uso de los recursos.



Las RIAS están constituidas por tres tramos:

1. Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud en el curso de vida de carácter individual y colectivo, dirigidas a promover la salud, prevenir el riesgo, prevenir la enfermedad y generar cultura del cuidado de la salud en las personas, familias y comunidades; incluye como atenciones obligatorias para toda la población colombiana: la valoración integral del estado de salud, la detección temprana de alteraciones, la protección específica y la educación para la salud, que contiene el cuidado a los cuidadores.

2. Rutas integrales de atención para grupos de riesgo, intervenciones individuales y colectivas dirigidas a la identificación oportuna de factores de riesgo y su intervención, ya sea para —evitar la aparición de una condición específica en salud o para realizar un diagnóstico y una derivación oportuna para el tratamiento.

3. Rutas integrales de atención específica para eventos, intervenciones individuales y colectivas dirigidas principalmente al diagnóstico oportuno, tratamiento, rehabilitación y paliación de los eventos o condiciones específicas de salud priorizadas.

REFERENCIAS **https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/paginas/rutas-integrales-de-atencion-en-salud-rias.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8B%E2%80%8B,prestador)%20y%20de%20otros%20sectores.**

RECURSOS:

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

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos de comunidad de vida asistentes mostraron buen interés acerca del tema en general, puesto que según refieren es muy importante conocer las diferentes rutas de atención en salud y como tener acceso a ellas.
- Los ciudadanos asistentes se lograron capacitar acerca de la importancia de conocer los procesos y trámites pertinentes para activar las rutas de atención integral en salud.
- Los ciudadanos mostraron buena participación acerca del tema tratado, refiriendo es muy importante la información dada, ya que refieren la importancia de la promoción y prevención de la salud incentivando a prevenir enfermedades con el autocuidado para mejorar su calidad de vida.

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 10 ciudadanos de comunidad de vida en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres:10
Lgtbi: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jhon Rojas

FIRMA COORDINADOR:

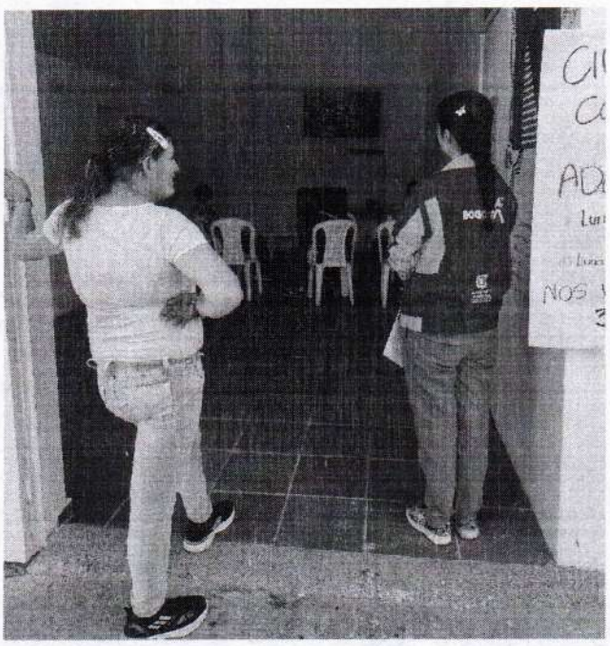
NOMBRE COORDINADOR: Jose Amago Bohorquez

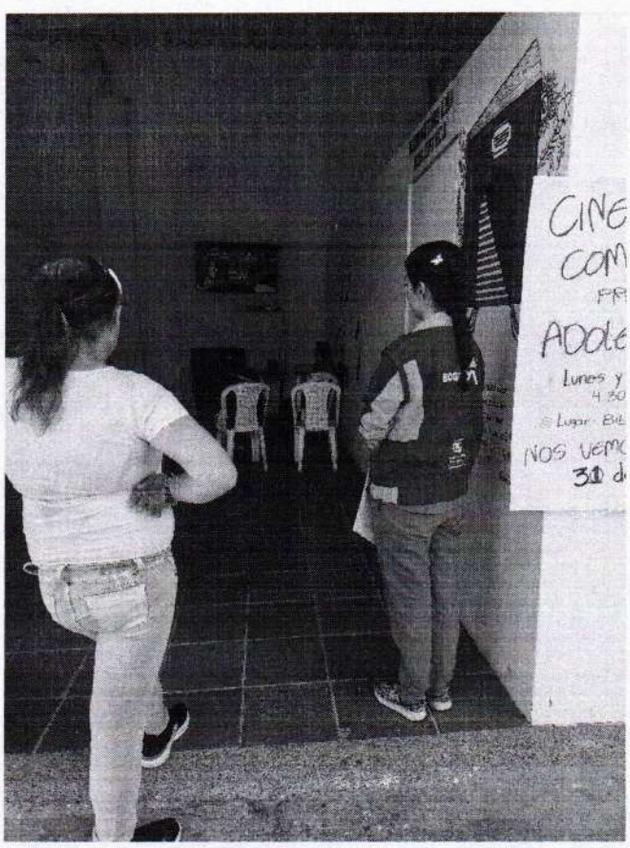
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Atención en rutas de salud

Línea de Atención 3: Fortalecimiento de las rede de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 03/04/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Atención en rutas de Salud

4. Fecha: 03/04/2025

5. Hora: 8:45am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	91246185	RAFAEL MENDOZA	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	7175855	Jaime Alberto	50	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jaime	
3	CC	1077423892	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS ALBERTO	
4	CC	1012378692	Andres Lozada	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79884692	Alejandro Villamizar	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80248086	RAFAEL RIAÑO	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					RAFAEL	
7	CC	79837700	Thor Cardona	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	65449014	ADLEY TAMORANO	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	6983964	Jose Cerro	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jose Cerro	
10	CC	7142691	Hector Gonzalez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Hector Gonzalez	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jotaira Robayo

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de Enfermeria

15. Firma del responsable de la actividad: Jotaira R

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.