Fecha: 13/08/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Concha

1. TEMA:

Taller Reflexivo / Proyecto de vida.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover en los referentes familiares la reflexión sobre las propias emociones y las de sus hijos e hijas, explorando la manera en que estas inciden en el acompañamiento y en la planificación del proyecto de vida. Se buscó fortalecer la empatía y la cooperación en el rol de cuidado, propiciando un espacio de encuentro que facilite la expresión y el reconocimiento de las vivencias compartidas.

3. MARCO CONCEPTUAL

El taller reflexivo se sustenta en el enfoque de calidad de vida y en el modelo de apoyos descrito en el Anexo Técnico Integrarte, donde se reconoce que las habilidades emocionales constituyen un eje fundamental para la convivencia, la participación y la inclusión social de las personas con discapacidad. La evidencia científica reciente demuestra que la regulación emocional no es únicamente un proceso individual, sino también un fenómeno familiar compartido que favorece la cohesión y la resiliencia ante situaciones de sobrecarga (Gross, 2022). Investigaciones han señalado que el estrés emocional en cuidadores, especialmente cuando está influenciado por la ansiedad, se asocia directamente con un incremento en la necesidad de apoyos psicosociales, mientras que la presencia de actitudes sociales inclusivas y de políticas de protección logra moderar dicho impacto (Zhou et al., 2024). Asimismo, el concepto de regulación emocional interpersonal resalta que los cuidadores y familiares, al influir activamente en las emociones de los demás, contribuyen al sostenimiento del bienestar mutuo, reduciendo los efectos negativos de la sobrecarga y fortaleciendo la empatía (Williams et al., 2020).

En paralelo, el Family Stress Model ha evidenciado que las condiciones socioeconómicas adversas generan una presión significativa sobre la salud mental de los cuidadores, comprometiendo la convivencia y el bienestar familiar, aunque factores protectores como el apoyo social y las habilidades adaptativas logran mitigar estos efectos (Conger et al., 2010). De igual manera, se ha documentado que la fatiga del cuidador informal, caracterizada por agotamiento emocional y disminución del sentido de realización personal, requiere intervenciones sistemáticas que prioricen el autocuidado, el manejo del estrés y el equilibrio entre el rol de cuidado y el bienestar personal (Maslach & Leiter, 2016; Hernández et al., 2019). En este sentido, el marco conceptual que orienta la intervención enfatiza que la construcción del proyecto de vida familiar y del participante debe estar acompañada por procesos de reflexión emocional, desarrollo de empatía y reconocimiento de los ajustes razonables como mecanismos que garantizan la participación plena y equitativa en el contexto familiar y comunitario.

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). *Socioeconomic status, family processes, and individual development.* Journal of Marriage and Family, 72(3), 685–704. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x

Gross, J. J. (2022). *Emotion regulation: Current status and future prospects.* Psychological Inquiry, 33(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2022.2059108

Hernández, R., Aranda, C., & Barrios, M. (2019). *SIndrome de sobrecarga en cuidadores informales: Una revisión sistemática*. Revista de Psicología y Salud, 29(1), 45–60.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). Academic Press.

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2020). *Interpersonal emotion regulation: Implications for social relationships and well-being*. Emotion, 20(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000632

Zhou, Y., Zhang, Q., & Li, X. (2024). Anxiety and perceived stress in family caregivers: The moderating role of social inclusion. Healthcare, 13(6), 625. https://doi.org/10.3390/healthcare13060625

4. METODOLOGÍA

La metodología utilizada combinó estrategias lúdicas, dialogadas y experienciales. En la apertura, se implementó una dinámica rompehielos con globos y música, en la que los cuidadores interactuaron progresivamente, fomentando la confianza, la integración y el trabajo en equipo. Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión grupal orientado a la comprensión del concepto de proyecto de vida. Mediante preguntas detonantes y diálogo guiado, los cuidadores identificaron sus propias metas y las de sus hijos, relacionando estas proyecciones con las emociones implicadas en el rol de cuidado. En la tercera parte, se realizó un ejercicio vivencial de empatía, en el que los participantes simularon condiciones de discapacidad (visual, auditiva o motora) y debían enseñar a un compañero una actividad cotidiana del hogar, promoviendo la creatividad en la adaptación, la sensibilización frente a la inclusión y el reconocimiento de las barreras cotidianas. Finalmente, se llevó a cabo un breve ejercicio de respiro y autorregulación emocional a través de respiración guiada, como herramienta práctica para el autocuidado de los cuidadores.

5. RECURSOS

Humanos: Equipo profesional y participantes.
Materiales: Entre los recursos físicos se dispuso de globos, sillas, música ambiental, elementos domésticos para las simulaciones y tarjetas de apoyo visual para las instrucciones. El entorno se adecuó para garantizar seguridad en los desplazamientos, organización de los grupos y un ambiente que favoreciera la confianza y la participación.

6. COMPROMISOS/TAREAS

Se estableció como compromiso del equipo profesional mantener espacios de reflexión periódicos con las familias, promoviendo el fortalecimiento de las habilidades emocionales y la planeación del proyecto de vida. Por parte de los cuidadores, se acordó practicar en el hogar ejercicios sencillos de autorregulación emocional y compartir en el siguiente encuentro una meta familiar identificada en este espacio. Asimismo, se asumió el compromiso del centro de continuar facilitando encuentros accesibles y flexibles, que reconozcan las particularidades de cada familia y su rol en el proceso de inclusión.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

La evaluación evidenció una participación activa y motivada de los cuidadores en las dinámicas propuestas, destacándose el valor del ejercicio vivencial de empatía, que permitió sensibilizarse frente a las barreras que enfrentan las personas con discapacidad. Se identificó como hallazgo relevante la necesidad de

continuar fortaleciendo la autogestión emocional de los cuidadores, dado que esta se reconoce como base fundamental para el acompañamiento.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Roger Antonio Tobasura Zapata	Psicólogo	238457	
Rosa María Guerrero Perez	Psicóloga	144101	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Taller Reflexivo / Proyecto de Vida FECHA: 21/08/2025
HORA DE INICIO: 09:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 11:00 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
12	Daniel Alexander Vargas	Dahana Hidalgo	representante	Carrera 3 # 1-44	El Triunfo	Suntarc.	3144919631
13	Diana M g	Consuelo gonzal	ma ma		Eduardo Santos		
14	Anderson Bernal	Rita Silva Gutiérrez	mamá	K30# 6-30	Sta Isabel	Antiguo San Cristobal	3214880867
15	CLAUDIA SANCHEZ	SAMUEL SANCHEZ	PAPÁ	K4E#28-37 SUR INT-6	CORDOBA		3136145523
16	Andres Camilo Pulido	Martha Catalina Pulido	TIA	Calle 24b sur #9-27 este	San Blas	San Cristobal	3164273336
17	Maria Kamila Soler	Martha soler	mamá	calle 6 #409 este	Guaquio	Santa Fe	321 317 3343.
18	Mi[illegible] Bello Rodriguez	Luz Rodriguez	Mamá	calle 7 Sur #9047	Bellavista	Sexis Lab	3133995586
19	Carlos Rodriguez	Luis E Rodriguez	Papa	Calle 60 #8A12 E S	La Roca	San Cristobal	[illegible]

Nombre y cargo del profesional: Roger Antonio Tobasura Zapata – Psicologo
Registro profesional: 238457.

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Taller Reflexivo FECHA: 21/08/2025

HORA DE INICIO: 09:00 a.m HORA DE FINALIZACIÓN: 11:00 a.m.

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
1	Jorge Camargo	Dora Silva Buendía	Madre	C 23 f 16-26	State	Martires	3231673799
2	Ingri Bolivar	abuelita	abuela	calle 85 sur 1-27	peninsula	4.	3114642 3320
3	Maria Angelica Rivera	Blanca Sandra Espinosa	Madre	calle 31 - sur H9-03 este	Alper	4 Sanvicente	3208455
4	Milton Bello Rodriguez	Liz Rodriguez	Mamá	calle 36A sur #8347	Bellavista	San Cristobal	
5	Fabian. Torres	Gloria Ramirez	mamá	calle 52G # 25 20	San Vicente	tunjuelito	3132032874
6	Roberto Penagos	Aura Maria Gonzalez	mamá	Diag. 49 K° 55-18 Sur	Venecia	Tunjuelito	318 8555-7
7	Carlos Rodriguez	Luis E Rodriguez	Papa	Calle 60 # 8A12 E S	la Roca	San Cristobal	601 8035759
8	Norma Ines Lesmes Camargo	M. Angelica Lesmes Garcia	Hermana	Cra 10a # 52-19 x	Abraham Lincoln	6.	3142402979
9	Daniel Alexander V.	Dayana Hidalgo	Representante	Carrera 3 # 1-17 44 sur	El tribunto	Santafe	3144919631
10	Angie Vargas	Flor Vargas S.	Mamá	Kra 15G # 43-64	Quindo	4 Sur	3103572666
11	Santiago Acevedo	Martha Moreno	Abuela	Calle 74 Sur #1-03	Granadino	San Cristobal	3123454229

Nombre y cargo del profesional: Roger Antonio Tobasura Zapata – Psicologo

Registro profesional: 238457.

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.