Fichas técnicas de actividades

Fecha Inicial:01/04/2025

Fecha final:30/04/2025

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Yerli Céspedes Sáenz.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Sustancias psicoactivas en la salud mental.
Grupo Mental

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a los ciudadanos y ciudadanas sobre los trastornos mentales asociados al consumo de sustancias psicoactivas y sus síntomas, mediante herramientas audiovisuales, fomentando la reflexión, el autocuidado y el reconocimiento de su impacto en la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Comprender los efectos del consumo de sustancias psicoactivas en la salud mental a través de información que lleve a la reflexión.
- Reconocer los principales trastornos mentales relacionados con el consumo de sustancias y sus síntomas más comunes.
- Desarrollar habilidades para enfrentar situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas mediante la toma de decisiones conscientes y asertivas.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención social integral, se implementará la metodología psicoeducativa de explicación, discusión y proyección de apoyo didáctico y se darán las instrucciones a los ciudadanos y las ciudadanas de acuerdo a cada momento de ejecución.

Adecuación: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas para que se concentre en el área polifuncional, donde se dará inicio a la actividad.

- **Primer momento:** La profesional ofrecerá un fraternal saludo a los y las asistentes, solicitará que se dispongan para dar inicio a la actividad e iniciará el abordaje del tema con la explicación de la dinámica a desarrollar. Planteará preguntas orientadoras como: ¿Conoce usted cómo funcionan las drogas en el cerebro?, ¿Qué áreas de nuestro cerebro se verán afectadas y cómo contribuirá ello a la aparición de trastornos mentales?, ¿Qué influencia cree usted que tienen las sustancias psicoactivas en nuestros comportamientos? Después de cada respuesta, la profesional proporcionará una explicación complementaria y reforzará las intervenciones realizadas por los ciudadanos y ciudadanas.
- **Segundo momento:** Posteriormente, se proyectará un video educativo "Los Principales Neurotransmisores funciones y problemas que provoca su déficit o exceso", el cual enfatizara en aspectos relacionados a las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas a nivel cerebral y como estos afectan los procesos de pensamiento, sentimientos e interacción, lo que permitirá dar continuidad al ejercicio con la presentación de diapositivas interactivas donde se abordaran algunos trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, trastornos de personalidad y sus síntomas, orientando al reconocimiento y aceptación de sus diagnósticos.
- **Tercer momento:** Seguido de ello, se realizará una actividad dinámica donde se establecerá una situación hipotética, planteando un escenario de riesgo como, por ejemplo: "Estas con amigos y te ofrecen consumir una droga en una fiesta", esto con el fin de generar procesos reflexivos orientados a plantear estrategias de prevención desde la toma de decisiones conscientes y asertivas.
- **Cuarto momento:** Finalmente, se agradecerá la asistencia y participación a los ciudadanos y ciudadanas y se solicitará dejar el espacio en adecuadas condiciones.

TEMAS:

¿Cómo funcionan las drogas en el cerebro para producir placer?
La mayoría de las drogas adictivas, directa o indirectamente, atacan al sistema de recompensas del cerebro, inundando el circuito con dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en las regiones del cerebro que regulan el movimiento, la emoción, la motivación y los sentimientos de placer.
Cuando se activa a niveles normales, este sistema recompensa nuestros comportamientos naturales. Sin embargo, la sobreestimulación del sistema con drogas produce efectos de euforia, que refuerzan fuertemente el consumo—y le enseñan al usuario a repetirlo.

Relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y los problemas mentales
Los estudios científicos evidencian que "las personas con historial de algún trastorno mental son mucho más propensas a tener adicionalmente una adicción". Por ejemplo, según la Encuesta Nacional de Salud Mental,

es frecuente la coexistencia de dependencia de alcohol y trastorno mental (22%) y de alcohol y depresión (38% a 44%). De igual manera hay un riesgo entre dos y tres veces mayor de presentar depresión si existe dependencia del alcohol.

A este fenómeno se le conoce como patología dual y se presenta en doble vía, es decir que los problemas mentales pueden estar asociados al consumo de sustancias psicoactivas, pero también, el consumo de estas sustancias se asocia a trastornos mentales.

Cada día es más frecuente la patología dual y quienes la padecen requieren de mayor número de admisiones a los servicios de urgencias y hospitalización. Asimismo, los pacientes son más proclives a presentar conductas de riesgo (sexual, violentas y criminales), a adquirir VIH, hepatitis, entre otras enfermedades, y a tener dificultades para ajustarse a las normas sociales.

El origen de la patología dual "está asociado a una vulnerabilidad genética y biológica". Se ha podido establecer que estas personas presentan una búsqueda insistente de sensaciones "intensas" y perciben un mayor placer al consumir las sustancias psicoactivas (SPA) del que podría sentir el resto de la población. Pero también se ha evidenciado que el efecto que tienen estas sustancias en el cerebro –a nivel neurobiológico-, incrementa la vulnerabilidad para desencadenar diferentes trastornos mentales. Otros factores que se han asociado a la patología dual son la exposición continua al estrés y factores ambientales y psicológicos en la infancia como la agresión y el maltrato, entre otros.

Fuente de consulta:

https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro

https://www.saldarriagaconcha.org/consumo-de-sustancias-psicoativas-y-problemas-mentales-una-relacion-de-doble-via/

RECURSOS:

Físicos

- Sillas
- Mesas
- Implementos de peluquería
- Listado de asistencia.

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional
- Promotor y enfermería.

RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad permitió generar procesos reflexivos en los ciudadanos y ciudadanas sobre los efectos del consumo de sustancias psicoactivas en la salud mental, promoviendo el reconocimiento de trastornos como la depresión, la ansiedad y los trastornos de personalidad, así como la identificación de sus síntomas. Durante el desarrollo, los participantes mostraron dificultad para responder las preguntas orientadoras iniciales, lo que permitió evidenciar sus conocimientos previos y facilitar un punto de partida para el aprendizaje; a su vez, lograron reconocer y asociar sus experiencias personales con los síntomas socializados de cada trastorno mental, promoviendo la empatía frente a las distintas problemáticas presentadas, así como el desarrollo de conciencia de enfermedad y la importancia de la adherencia al tratamiento farmacológico. A través de herramientas audiovisuales y dinámicas participativas, también fortalecieron sus habilidades para tomar decisiones asertivas ante situaciones de riesgo, generando espacios de diálogo, aprendizaje colectivo y fomento del autocuidado.

Cuantitativos

N.° total de participantes: 8
N.° total mujeres: 0
N.° total hombres: 7
N.° total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yerli Saenz.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Sustancias psicoactivas en la salud mental.
Línea 1: Atención social integral.
FECHA: 01/04/2025
Grupo mental





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca				
3. Tema / Actividad: Sustancias psicoactivas en la salud mental.		4. Fecha:	01/04/2025	5. Hora:	10:30:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1.014.239.879	Holman Arley Angarita Silva	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Holman	
2	CC	79.692.902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yamid	
3	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jesús C.C	
6	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					DFN	
8	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno Beltran	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JAIRO ANGEL	
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Yerli Cespedes Saenz 14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social 15. Firma del responsable de la actividad: Yerli Saenz

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 08:30 am **FINAL**: 10:00 am
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diego Andrés Mazuera Bobadilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bandas elásticas y caminadora
Grupo cognitivo

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar la movilidad, fuerza muscular y resistencia cardiovascular en los ciudadanos a través de una sesión combinada de ejercicios con bandas elásticas y caminadora, promoviendo la recuperación funcional y la optimización de sus capacidades físicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Guiar una serie de ejercicios suaves de estiramiento dinámico para activar el tren superior e inferior.
- Mejorar la fuerza y resistencia de los grupos musculares específicos mediante ejercicios con bandas elásticas, adaptados a las necesidades de los ciudadanos.
- Incrementar la capacidad aeróbica y la tolerancia al esfuerzo mediante el uso progresivo de la caminadora, ajustando velocidad e inclinación según la condición de los ciudadanos.

METODOLOGÍA:
En el marco de la línea 1 Atención social integral se desarrollará la presente actividad mediante la metodología lúdica terapéutica por medio de una actividad diseñada para mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz y el fortalecimiento muscular de los ciudadanos, adaptándose a sus necesidades y capacidades individuales.

Adecuación:
Se extenderá una cordial invitación a todos los ciudadanos que forman parte del servicio para que participen activamente en la actividad de bandas elásticas y caminadora, diseñado con el propósito principal de mejorar la funcionalidad física de los ciudadanos. Esta actividad ofrecerá un espacio dinámico y enriquecedor en el que se buscará promover la interacción, el movimiento consciente y el desarrollo de habilidades motrices.

Primer momento:
Se iniciará con una fase de calentamiento integral de aproximadamente 10 a 15 minutos. Esta etapa incluirá ejercicios de movilidad articular enfocados en las principales zonas involucradas en la actividad, como hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, complementados con estiramientos dinámicos para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Una vez finalizado el calentamiento, se explicará la correcta utilización de las bandas elásticas y la caminadora, detallando la técnica adecuada para cada ejercicio y su importancia en el fortalecimiento muscular, la estabilidad y la resistencia

Segundo momento:
Los ciudadanos iniciarán la sesión con una caminata en la banda caminadora a una intensidad ajustada a sus capacidades, permitiendo una adaptación progresiva. Posteriormente, se integrarán ejercicios con bandas elásticas, enfocándose en el fortalecimiento de miembros superiores e inferiores. Durante 5 minutos, se realizará una dinámica en la que los participantes alternarán entre caminata en la banda y repeticiones de ejercicios con las bandas elásticas, buscando completar la mayor cantidad de movimientos posibles dentro del tiempo establecido.

Tercer momento:
Se reducirá progresivamente la intensidad de la caminata en la banda caminadora hasta alcanzar una fase de enfriamiento, complementada con ejercicios de estiramiento para relajar los músculos y prevenir la fatiga o rigidez. Además, se realizarán movimientos suaves con las bandas elásticas, enfocándose en la recuperación muscular y la elongación de los grupos trabajados. Finalmente, se brindará una retroalimentación individual sobre el desempeño, avances y recomendaciones para futuras sesiones, fomentando la continuidad de la actividad física como parte del proceso de rehabilitación y bienestar.

TEMAS:
La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía superior al del estado de reposo. Puede manifestarse en diversas formas, como el ejercicio estructurado, las actividades recreativas, las tareas domésticas, el trabajo físico y los desplazamientos cotidianos. Su práctica regular es fundamental para mantener una buena salud, ya que contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, mejora la resistencia muscular, optimiza la

coordinación y el equilibrio, y favorece la flexibilidad y la movilidad articular. Además, tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que mejora la autoestima y la calidad del sueño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que adultos y personas mayores realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa, combinando ejercicios aeróbicos con entrenamientos de fuerza para un bienestar integral. Adaptada a cada individuo según su edad, condición física y objetivos personales, la actividad física puede realizarse en gimnasios, parques, centros de rehabilitación o incluso en casa, convirtiéndose en un pilar esencial para la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Más allá de sus beneficios físicos y emocionales, también fortalece las relaciones sociales cuando se realiza en grupo, fomenta la disciplina y la constancia, y promueve un estilo de vida saludable a largo plazo.

Fuente:

Muñoz Martínez, I. L. (2020). Fisioterapia a través de actividades lúdicas para mejorar el equilibrio y la coordinación a estudiantes del Programa de Autismo en el Instituto Panameño de Habilitación Especial. septiembre a noviembre 2019.

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Banda elástica
- Caminadora

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se evidenciaron mejoras significativas en la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación motriz de los ciudadanos. Durante la dinámica de cinco minutos, se observó un aumento en la cantidad de repeticiones con las bandas elásticas y en el número de pasos en la caminadora, lo que reflejó una mayor capacidad aeróbica y un incremento en la motivación personal.

Asimismo, los participantes demostraron un mejor control postural y una mayor conciencia sobre la ejecución adecuada de cada ejercicio para maximizar sus beneficios. Al finalizar la sesión, la mayoría manifestó sentirse más activos y con una sensación general de bienestar.

La retroalimentación permitió identificar progresos individuales y áreas de mejora, facilitando la implementación de ajustes en futuras sesiones y promoviendo la continuidad de la actividad física como parte del proceso de rehabilitación y fortalecimiento físico.

Cuantitativos:

N.° total de participantes: 14
N.° total mujeres: 1
N.° total hombres: 13
N.° total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diego Mazuera

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bandas elásticas y caminadora
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 01/04/2025
Grupo cognitivo





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Bandas elasticas y caminadora

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 8:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	14.232.114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1.013.610.854	Carlos Andres Vargas Florez	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79, 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	19.382.198	Julio Alberto Suarez Castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.667.039	Martin Alonso Garzon Umaña	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno Beltran	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: [illegible] 14. Cargo o rol del responsable: [illegible] 15. Firma del responsable de la actividad: [illegible]

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 PM FINAL: 03:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lina María Gil

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Sociales Duras
Momento 1B

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar estrategias a los y las ciudadanas para el fortalecimiento de sus habilidades sociales (duras y blandas) e importancia en el establecimiento de sus procesos de interacción y relaciones interpersonales, por medio de actividades que aporten a la adquisición de nuevos conocimientos y auto reflexivos para la identificación de elementos de historia de vida y/o proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Construir concepto de habilidades sociales.
- Reconocer habilidades sociales duras y blandas.
- Generar espacios de reflexión enfocadas al autoconocimiento.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 3: Fortalecimiento de redes, se implementará una metodología socio educativa, por medio de la cual, se brindarán estrategias que le permitan a los ciudadanos y ciudadanas interiorizar los conceptos y vivenciarlos en la vida cotidiana a través de experiencias y actividades donde deban poner en práctica las habilidades sociales (duras y blandas).

Adecuación: Se convocará y se reunirá a las y los ciudadanos para organizar el espacio de la actividad de manera adecuada, delegando funciones y mecanismos de abordaje de la temática y objetivo de la sesión.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los participantes, se realizará la respectiva sensibilización por medio de la pregunta: ¿Qué es para ellos las habilidades sociales?, ¿Qué son las habilidades sociales blandas y duras?, como ejercicio de debate y construcción de saberes.
- **Segundo Momento:** Se explicará de manera teórica con base a la construcción del concepto que es las habilidades sociales (blandas y duras). Por medio de ejemplos de la vida diaria y cotidianidad se buscará relacionar la temática que permita su apropiación.
- **Tercer Momento:** Posterior se realizará un ejercicio práctico a través de la actividad del árbol de la vida (autonocimiento), el cual tiene las siguientes preguntas: 1. ¿Qué personas hay en mi vida?, 2. ¿Cuál es mi inicio?, 3. ¿Qué me sostiene en la vida?, 4. ¿Qué cosas tienen para dar?, 5. ¿Qué cosas deseo desprenderme?, 6. ¿Cuáles han sido mis logros?, 7. ¿Cuáles son mis anhelos?
- **Cuarto Momento:** Se darán a conocer algunas de la respuesta la fábula de la rana a modo reflexivo, orientado a como asumimos una postura de cambio desde la adaptación o la resistencia.

TEMAS:

Habilidades Duras:

Las habilidades duras son aquellas para las que te puedes capacitar específicamente. Son las competencias más tradicionales. De hecho, cuando piensas en las competencias laborales, es muy probable que pienses en este tipo de habilidades duras. Por lo general, se pueden cuantificar y son habilidades que has aprendido y mejorado con mucho esfuerzo. Las habilidades duras a veces pueden ser específicas según el trabajo que hagas, o el puesto o nivel en el que te encuentres.

Las habilidades duras que desarrolles dependerán de tu cargo, tiempo de permanencia y trabajo. Normalmente puedes encontrarlas como las habilidades necesarias en la descripción de un puesto de trabajo.

Habilidades Blandas:

Las habilidades blandas son aquellas interpersonales que describen cómo trabajas e interactúas con los demás. Tal vez ni siquiera pienses en las habilidades blandas como habilidades, porque, por lo general, son lo que adquirimos en el trabajo y aprendemos con las interacciones cotidianas con los demás, como saber trabajar en equipo o ser un buen comunicador. Las habilidades blandas, a veces, también se comparan con los rasgos de personalidad, más que con habilidades; pero quienes piensan así no comprenden el panorama completo. De hecho, esas habilidades son la base para saber cómo trabajar en colaboración y para tener éxito en el ámbito laboral.

Habilidades Sociales:
El término habilidades sociales involucra las interrelaciones sociales entre las personas (Padilla, 1999), Habilidades, implica un conjunto de conductas aprendidas y lo social, aporta lo impersonal. Una buena vivencia de éstas conduce a una satisfacción personal e impersonal.
Por su parte, Gonzáles (1999, p. 154) define las habilidades sociales "como un conjunto de comportamientos aprendidos que nos facilitan la consecución de refuerzos en situaciones de interacción. Esta, describe un conjunto de conductas en términos de su utilidad". Según (Lacunza y Contini, 2009) una persona desde niño,a los cinco años tiene indicios de cooperación, ya que ha adquirido conductas pro sociales tales como: ayudar o compartir, hacer pequeños favores a otros niños, ayudar a un amigo cuando está en dificultades, ayudar a otros niños en actividades y juegos y es amable con los adultos conocidos.
Fuente de consulta:
https://asana.com/es/resources/hard-skills-vs-soft-skills
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001

RECURSOS:
Físicos:
- Sillas.
- Área multifuncional.
- Colores

Humanos:
- Profesionales
- Ciudadanos
- Enfermería

Cualitativos:
-Se evidencia en el ejercicio reflexivo que los y las ciudadanas logran definir y relacionar las habilidades sociales y cómo estás son fundamentales en sus procesos de interacción social, con base a sus saberes y ejemplos de la vida cotidiana, se especifica en algunos elementos y conceptos. El árbol de la vida con las siete preguntas, anteriormente mencionadas, permitió un proceso de autoconocimiento con respecto a sus procesos de desarrollo personal, historia de vida y proyecto de vida. Se hizo énfasis en algunas respuestas difíciles para ellos, como la identificación de sus raíces, que desearían desprenderse y la felicitación consigo mismos de sus avances. En este espacio se evidencia que les cuesta la expresión y autoevaluación de eventos significativos ligados a sus experiencias, aprendizajes y toma de decisiones. A su vez, prevalecen expectativas y una proyección a futuro, donde exaltan factores de posibles reincidencias que podrían influir de manera negativa o positiva en su proceso.
N.º total de participantes: 20
N.º total mujeres: 03
N.º total hombres: 17
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Lina María Gil Galeano

FIRMA COORDINADORA:

NOMBRE COORDINADORA: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÀFICA
FECHA: 01/04/2025
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades Sociales Duras
LÍNEA DE ATENCIÓN 3: Fortalecimiento de redes.
MOMENTO 1B





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Habilidades sociales duras | 4. Fecha: 01/04/2025 | 5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80354454	Nicolas Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79810690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79757730	Elkin Enrique Villalba	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79908213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No firma	
8	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	14232114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	71730051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1022370317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79850871	Juan Carlos Delgado	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	52280834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1013593599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79388408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	18929383	Eduardo José Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	52175855	Claudia Marcela Abril Rodriguez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	1013610854	Carlos Andres Vargas Florez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No firma	
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Ina Maria Gil | 14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Ina Gil

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Lilian Quiñones Moreno

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Habilidades mentales superiores en la vida cotidiana
Grupo C

OBJETIVO GENERAL: Promover y mantener en los ciudadanos del grupo C habilidades para los procesos atencionales y de la memoria, mediante la contextualización de conceptos y la realización de ejercicios prácticos con la finalidad de aumentar la capacidad de retener información y mejorar su desempeño en tareas cotidianas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar tipos de atención
- Identificar los procesos de la memoria
- Reconocer los diferentes tipos de memoria
- Relacionar actividades cotidianas con los diferentes tipos de memoria.

METODOLOGIA: Se desarrollara desde la **LINEA 2: MANTENIMIENTO DE HABILIDADES Y CAPACIDADES** la cual hace referencia al fortalecimiento del conjunto de destrezas que son utilizadas por las personas para configurar un comportamiento con propósito, por lo tanto confluyen aspectos físicos, mentales y vivenciales (experiencia subjetiva), siendo este último aspecto, relevante, en tanto permiten analizar las competencias ocupacionales individuales y propias de cada persona, construidas desde su historia de vida, experiencias significativas, intencionalidad, formación y ejecución de acciones con propósito. Las habilidades, por tanto, hace referencia a aquellas capacidades desarrolladas por las personas, quienes además de ejecutar acciones con propósito, pueden desempeñarlas de manera efectiva. **Metodología de aprendizaje experiencial:** es una metodología pedagógica donde el aprendizaje se centra en la experiencia directa, promoviendo la reflexión y la aplicación práctica para construir conocimientos y habilidades, se basa en la idea de que el conocimiento se construye a través de la experiencia real, no solo de la teoría. Extrae aprendizajes aplicables a la vida real habilidades para la vida.

Adecuación: Se adaptará una de las áreas polifuncionales del servicio de alta dependencia física, mental o cognitiva; para la realización de la actividad **Habilidades mentales superiores en la vida cotidiana** buscando que cada ciudadano desde su condición participante y se sienta parte de esta.

- **Primer momento:** Se realizará una estrategia de divulgación dirigida a los ciudadanos que se encuentren dentro de la clasificación C, con el propósito de convocarlos al área seleccionada para el encuentro.
- **Segundo momento:** Se solicitara a los ciudadanos ubicarse al rededor a mesas de trabajo de tal forma que todos logren la visualización de los otros compañeros, posteriormente se brindara información referente a la actividad y el enfoque desde el cual se orienta. (Enfoque Capacidades).
- **Tercer Momento:** Se socializara con los ciudadanos cada uno de los temas iniciando por atención y sus diferentes tipos, realizando ejercicios específicos para cada uno de los tipos de atención: ***atención sostenida:*** se solicitara a los ciudadanos que identifique los diferentes momentos del día en los que se hace uso de esta habilidad. ***Atención selectiva***: se entregara un material didáctico a cada uno de los ciudadanos junto con dos marcadores, en el cual los ciudadanos tendrán que realizar las búsqueda especifica de dos estímulos asociando cada uno a uno de los colores de los marcadores entregados-.***Atención dividida***: se entregara una hoja a los ciudadanos para que realicen un dibujo cualquiera mientras dura una canción de la cual, tendrán que estar pendientes para realizar una raya sobre una hoja interrumpiendo su dibujo cada vez que suene una palabra estipulada previamente, regresando a su dibujo hasta que escuchen nuevamente la palabra. ***Memoria sensorial:*** se mencionaran diferentes objetos tales como algodón, estropajo, cepillo, pluma para que los ciudadanos evoquen la sensación táctil de cada uno de estos objetos: de igual forma se utilizaran onomatopeyas para identificar el animal emisor de sonido, al igual que diferentes alimentos para evocar aspectos relacionados con su forma, color y sabor. ***Memoria a corto plazo***: se pedirá a los ciudadanos que evoquen que desayunaron. Memoria a largo plazo: se solicitara a laos ciudadanos que realizo en diciembre del año pasado. ***Memoria Procedimental:*** se relacionaran diferentes actividades del diario vivir que correspondan a la descripción de esta habilidad. ***Memoria semántica***: se propondrán diferentes categorías semánticas a partir de los cuales los ciudadanos tendrán que evocar palabras asociadas a estas. ***Memoria episódica:*** se le pedirá a cada ciudadano que evoque un evento ocurrido en su niñez que haya sido significativo para él.

- **Cuarto momento:** Se realizara la retroalimentación sobre la importancia de mantener activas estas habilidades ya que permiten interacción e independencia en las diferentes tereas y exigencias del diario vivir.
- **Sexto momento:** se da por finalizada la actividad resaltando de manera positiva la participación de cada uno de los ciudadanos.

TEMAS:

Enfoque de capacidades: hace referencia a que los ciudadanos mediante acciones orientadas a potencializar las capacidades y habilidades, con la finalidad de ampliar el panorama frente a lo que pueden lograr y asimismo elegir, desde su libertad y decisión, las oportunidades que el contexto les brinda para obtener el nivel de calidad de vida que desean.

Procesos mentales superiores atención, memoria, lenguaje, percepción, aprendizaje, funciones ejecutivas, pensamiento, razonamiento, emociones y conciencia son mecanismos mentales que influyen en cómo las personas interactúan con el entorno.

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas que se usan en la terapia ocupacional para mejorar las funciones cerebrales.

Estimulación cognitiva: se refiere a un conjunto de técnicas y actividades diseñadas para mantener, mejorar o rehabilitar las funciones cognitivas del cerebro, como la memoria, la atención, el razonamiento, la resolución de problemas y la percepción., con la finalidad de, evitar su deterioro e incrementar la autonomía personal en la AVD básicas e instrumentales. La estimulación cognitiva se puede aplicar tanto grupal como individual según las necesidades del usuario.

La atención: es el proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno

Tipos de atención:

- **Sostenida:** capacidad de mantener de manera fluida el foco de atención en una tarea o evento durante un periodo de tiempo prolongado. Este tipo también se llama vigilancia.
- **Selectiva:** capacidad para dirigir la atención y centrarse en algo sin permitir que otros estímulos, bien externos o internos, interrumpan la tarea.
- **Alternante:** capacidad de cambiar nuestro foco de una tarea o norma interna a otra de manera fluida.

Memoria: hace referencia a una capacidad mental cuya función es codificar, almacenar y recuperar información. Es decir, nos permite guardar en nuestro interior experiencias tales como sentimientos, sucesos, imágenes o ideas. En definitiva, cualquier elemento que pertenece a nuestro pasado.

Procesos de la memoria

- **Codificación:** Es el proceso por el que se transforman los estímulos que recibimos, en una representación mental.
- **Almacenamiento**: Es el proceso por el que retenemos los datos en la memoria para un uso posterior
- **Recuperación**: Es el proceso que nos permite acceder a la información almacenada en la memoria.(La recuperación de la información se puede hacer por reconocimiento, recuerdo o reaprendizaje).

Tipos de memoria

- **Memoria sensorial** De escasa duración, registra la información a través de los sentidos. Procesa gran cantidad de estímulos, que permanecen el tiempo necesario para su selección e identificación para su posterior procesamiento.
- **Memoria a corto plazo** También conocida como operativa o de trabajo. Su capacidad es limitada, pudiendo retener pocos elementos durante un breve período de tiempo. Este tipo se descompone en cuatro partes.
- **Memoria a lago plazo:** Es la que más tiempo nos permite retener la información.
- **Memoria procedimental** : Esta es la información almacenada de habilidades y procedimientos motores
- **Memoria semántica: comprende todos los conocimientos generales que se han recopilado a lo largo de la vida.**
- **Memoria episódica:** Está relacionada con la memoria de la vida.

Fuentes de consulta:

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6843555
https://www.factorludico.cl/terapia-ocupacional-y-estimulacion-cognitiva-una-relacion-beneficiosa/
https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/memoria/la-memoria-definicion-tipos-ejercicios-y-evaluacion/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20memoria?,que%20pertenece%20a%20nuestro%20pasado.
https://www.estimulacioncognitiva.info/2022/01/23/la-memoria-su-procesamiento-tipos/
https://neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas/actividades-de-atencion/que-es-la-atencion-definicion-problemas-y-actividades-para-trabajarla/

RECURSOS:

Físicos

- Espacio polifuncional
- Listado de asistencia
- Sillas
- Mesas
- hojas informativas
- Material didactico
- Celular
- Marcadores

Humanos

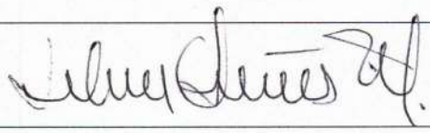
- Ciudadanos
- Profesional de Terapia Ocupacional
- Promotor
- Enfermeros y/o
- Enfermeras

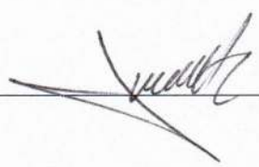
RESULTADOS:

Cualitativos: La ejecución del taller conto con buena disposición por parte de sus participantes, para acatar e implementar la dinámica del taller, mostrándose colaboradores y receptivos en la realización de los diferentes pasos del taller, destacándose la participación activa y constante de Oscar en quien adicionalmente se observo dificultad en su control inhibitorio ya que no logro controlar la emisión de información cuando se le preguntaba a otro compañero a pesar de retroalimentarlo y solicitarle silencio y respeto por el tiempo del otro. Sin embargo a pesar de esto, todos los ciudadanos (as) lograron realizar las actividades observando mayor dificultad en atención alternante, ya que no lograron identificar la totalidad de estímulos presentes en la canción. Por otra parte como recomendación para mejorar la dinámica del taller es conveniente controlar la ubicación de los ciudadanos en los espacios de trabajo con la finalidad de evitar comportamientos distractores.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 10
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres: 9
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Nombre de la Actividad: Habilidades mentales superiores en la vida cotidiana

Línea de atención: LINEA 2: MANTENIMIENTO DE HABILIDADES Y CAPACIDADES

FECHA: 1/04/2025

Grupo C





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Habilidades mentales superiores en la vida cotidiana	4. Fecha:	1/04/2025	5. Hora:	10:30:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79810690	John Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79654607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	19382198	Julio Alberto Suarez Castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19499773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79636685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1024547381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79636121	Oscar Francisco Cortes lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	51690865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Lilian Quiñones Moreno 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO:** 10:30 am **FINAL:** 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diego Andrés Mazuera Bobadilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hidroterapia
Grupo físico

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el bienestar integral de los ciudadanos mediante actividades de hidroterapia, enfocadas en mejorar su calidad de vida a través de la estimulación de habilidades motoras, el alivio de dolores musculares, el fortalecimiento de la autoestima y la promoción de la integración social en un ambiente seguro y adaptado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Guiar una serie de ejercicios suaves de estiramiento dinámico dentro del agua para activar el tren superior e inferior.
- Implementar ejercicios en el medio acuático que favorezcan el desarrollo o mantenimiento de la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular.
- Utilizar los beneficios terapéuticos del agua para aliviar tensiones, contracturas y molestias físicas relacionadas con la discapacidad.
- Realizar un seguimiento personalizado para medir los avances físicos y emocionales de cada ciudadano, ajustando las actividades según sus necesidades.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 1 Atención social integral se desarrollará la presente actividad mediante la metodología lúdica terapéutica por medio de la hidroterapia la cual es una forma de terapia que utiliza el agua como medio para el tratamiento y la rehabilitación de diversas condiciones de salud.

Adecuación: Se invitará a los ciudadanos a participar en el taller de hidroterapia, una actividad diseñada para promover el bienestar físico y mental mediante ejercicios en el agua. Al inicio, se explicará detalladamente el desarrollo de la jornada, incluyendo los beneficios y objetivos de cada etapa. En primer lugar, los ciudadanos se dirigirán a la zona de la piscina, donde recibirán indicaciones específicas sobre las dinámicas a seguir. Posteriormente, se realizará una activación del tren superior e inferior dentro del agua, utilizando movimientos controlados que permitan mejorar la movilidad y fortalecer los músculos. Finalmente, se llevará a cabo la sesión principal de hidroterapia, enfocada en la relajación y el fortalecimiento del cuerpo, garantizando una experiencia enriquecedora para todos los participantes.

Primer momento: Se iniciará con la explicación de la importancia de la hidroterapia y se continuara con la explicación del objetivo de la actividad, se distribuirán a los ciudadanos dentro de la piscina.

Segundo momento: La actividad comenzará con una fase inicial de activación que incluirá 5 minutos de movilidad articular, ejecutada de manera cefalocaudal para preparar progresivamente el cuerpo para los ejercicios posteriores. A continuación, se realizará una marcha asistida dentro del agua durante 10 minutos, en la cual los ciudadanos se desplazarán por toda la piscina, fomentando la coordinación y el calentamiento muscular en un entorno controlado. Luego, se dedicará un espacio de 20 minutos a la realización de ejercicios dentro del agua, diseñados para que los ciudadanos adopten y trabajen diferentes posiciones anatómicas, lo que contribuirá al fortalecimiento y la flexibilidad muscular. Finalmente, la sesión concluirá con un nado acuático de 10 minutos, brindando una oportunidad para consolidar los beneficios obtenidos durante la actividad y favorecer la relajación y el disfrute en el medio acuático.

Tercer momento: La sesión culminará con una actividad enfocada en la vuelta a la calma, un momento clave para permitir que el cuerpo se recupere y retorne gradualmente a un estado de reposo. Durante esta fase, se trabajarán ejercicios específicos de respiración, donde los ciudadanos inhalarán profundamente y exhalarán de manera controlada, promoviendo una sensación de relajación tanto física como mental. Estos ejercicios estarán diseñados para disminuir la frecuencia cardíaca, liberar tensiones acumuladas y favorecer una conexión consciente con el propio cuerpo, contribuyendo así al bienestar integral de los asistentes y cerrando la jornada de manera tranquila y armoniosa.

TEMAS:

Hidroterapia

La hidroterapia, también conocida como terapia acuática, es una disciplina que utiliza el agua como medio terapéutico para abordar un amplio espectro de necesidades en el ámbito de la salud. Basada en las

propiedades únicas del agua, este método terapéutico se ha consolidado como una herramienta eficaz para desarrollar intervenciones orientadas a la rehabilitación y mejora funcional en personas con diversas condiciones médicas. Las características físicas del agua, como su densidad, flotabilidad, presión hidrostática y viscosidad, la convierten en un elemento ideal para facilitar ejercicios específicos, reducir la carga articular y proporcionar un entorno seguro para la movilidad controlada. Estas propiedades no solo contribuyen a la analgesia, relajación muscular y reducción de inflamación, sino que también fomentan la vasodilatación, un mejor control postural, la mejora del equilibrio y el aumento de la movilidad articular, elementos clave en la recuperación de la funcionalidad. La hidroterapia, empleada durante décadas como parte integral de los programas de rehabilitación, destaca por su capacidad para combinar los efectos curativos del agua con los beneficios de estímulos específicos aplicados al cuerpo.

Fuente:

Molina Arellano, C. X. (2022). La innovación en el programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana. Implementación de hidroterapia.

Jiménez González, L. (2021). La inclusión de la hidroterapia al tratamiento habitual de fisioterapia en pacientes con Esclerosis Múltiple en la variación de la espasticidad, equilibrio y calidad de vida.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Piscina

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se evidenció una mejora en la movilidad articular y una reducción del dolor en los ciudadanos. Durante la sesión, se observó un incremento en la relajación muscular y en la capacidad funcional, lo que facilitó la ejecución de movimientos con mayor fluidez. Asimismo, los ciudadanos reportaron una sensación de bienestar general y una disminución de la tensión emocional, indicando un impacto positivo tanto en el ámbito físico como en el psicológico. Finalmente, se constató una alta adherencia a la terapia, reflejada en la asistencia regular y en la retroalimentación positiva de los ciudadanos.

Cuantitativos:

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

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hidroterapia
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 01/04/2025
Grupo físico





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Hidroterapia

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.910.261	John Alexander Sierra	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	19.231.517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	18.504.134	Luis Alfonso Mendoza Marin	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80.363.891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80.244.346	Luis Alberto Pulido Junco	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80.012.139	Jhon Fernando Rojas Gomez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.850.871	Juan Carlos Delgado Lopez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Diego Andres Mateus Bobadilla 14. Cargo o rol del responsable: F.S. Orientador 15. Firma del responsable de la actividad: Diego Mateus

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia de la Respiración Controlada
Transversal

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la importancia de la respiración controlada en el bienestar físico y mental, destacando los beneficios que optimizan la capacidad pulmonar, favoreciendo la recuperación y el mantenimiento, de las habilidades y capacidades, así como la mejora en el desempeño de las actividades de la vida diaria, contribuyendo así al bienestar general, la autonomía y la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Describir las principales técnicas de respiración controlada, como la respiración diafragmática, la respiración abdominal y la respiración alterna, explicando sus fundamentos y aplicaciones.
- Identificar cómo la práctica regular de las técnicas de respiración controlada puede mejorar la capacidad pulmonar, la resistencia física y el rendimiento en actividades de la vida diaria, deportivas o de alto esfuerzo físico.

METODOLOGIA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención Social Integral; direccionada con el propósito de reforzar las fortalezas, recursos y habilidades propias, que le van a permitir a las y los ciudadanos tener bases sólidas para realizar un proceso de rehabilitación adecuado. Con ello se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar diversas situaciones. La metodología psicoeducativa y la metodología lúdica terapéutica se complementan para promover el desarrollo integral del individuo. La primera fortalece las habilidades y recursos personales para prevenir recaídas, mientras que la segunda enfoca en mejorar las capacidades sociales del ciudadano, facilitando su adaptación en contextos familiares, laborales y recreativos. Por su parte, la metodología lúdica terapéutica utiliza el juego como herramienta para expresar y gestionar emociones y conflictos internos, favoreciendo el desarrollo físico, emocional, social e intelectual. Juntas, estas metodologías buscan la rehabilitación, el bienestar y la integración social del individuo, proporcionándole herramientas para afrontar desafíos y mejorar su calidad de vida.

Adecuación:

Se acondicionará una de las áreas polifuncionales del servicio, equipándola con los recursos audiovisuales necesarios para garantizar una actividad dinámica e interactiva. Este espacio se adaptará a las necesidades de las y los ciudadanos, priorizando la accesibilidad y comodidad, lo que permitirá llevar a cabo la actividad de manera efectiva, favoreciendo la comprensión de los contenidos, promoviendo la participación activa.

- **Primer momento:** Se realizará la divulgación y socialización del taller sobre la **Importancia de la Respiración Controlada**, orientado hacia la promoción de la participación activa de las y los ciudadanos con patologías de tipo pulmonar, con el fin de fomentar la inclusión, el desarrollo de habilidades y capacidades, y la mejora de la calidad de vida. Este taller implementara una metodología de tipo educativo para que los ciudadanos cuenten con un apoyo, al momento de adquirir conocimientos sobre el proceso de rehabilitación cardiopulmonar.
- **Segundo momento:** Buscando promover la interiorización y la concientización sobre el proceso de rehabilitación integral, se propone la ejecución de una actividad grupal estructurada en la que los ciudadanos tendrán la oportunidad de explorar en profundidad los aspectos fisiológicos, terapéuticos y educativos involucrados en un proceso adecuado de rehabilitación cardiopulmonar, adaptado a las necesidades individuales. Esta actividad busca sensibilizar a los ciudadanos sobre la importancia de la rehabilitación física y pulmonar, fomentando la aceptación del diagnóstico médico y el compromiso necesario para seguir un programa de rehabilitación. A lo largo de la actividad, se practicarán diversas técnicas de respiración controlada, como la respiración diafragmática, la respiración abdominal y la respiración alterna, para ayudar a los ciudadanos a mejorar su capacidad pulmonar, reducir el estrés y así favorecer una recuperación más efectiva, promoviendo su bienestar general y su participación activa en el proceso de rehabilitación.
- **Tercer Momento** Se reunirá a la totalidad de las y los ciudadanos que participaron en la actividad, durante esta sesión final, se destacarán los avances individuales y grupales logrados a lo largo del taller, reforzando el impacto positivo que estas experiencias tienen en el proceso de rehabilitación integral. Además, se promoverá la reflexión sobre el compromiso continuo con su bienestar, incentivando a los ciudadanos a aplicar las técnicas aprendidas en su vida diaria.

TEMAS:

Fisiología de la Respiración:

La función del sistema respiratorio es doble. Por un lado, **debe conducir el aire inspirado hasta los alveolos pulmonares,** donde el oxígeno que contiene pasará a la sangre, y, a su vez, recoger el anhídrido carbónico o CO_2 producto del metabolismo celular para, a través de la expiración, evacuarlo al exterior.

Este mecanismo **permite a las células convertir los hidratos de carbono, grasas y proteínas en energía** para su correcto funcionamiento.

Subsistemas del proceso de la respiración

- **Sistema de conducción:** formado por la nariz, nasofaringe, laringe, tráquea, bronquios principales, bronquios secundarios y bronquiolos terminales. Es la zona a través de la cual se verifica el paso del aire hasta los pulmones.
- **Sistema respiratorio:** lo forman los sacos alveolares, la membrana alveolar y los capilares arteriales y venosos. En esta zona se realiza el intercambio gaseoso recogiendo de los capilares arteriales el CO_2 y cediendo O_2 a los capilares venosos.
- **Sistema muscular:** referido a los músculos que intervienen en la respiración. El más importante es el diafragma, aunque también intervienen, en menor medida, los músculos intercostales y claviculares.

El mecanismo circulatorio de la respiración requiere que **la sangre que contiene dióxido de carbono CO_2 llegue a los capilares pulmonares y este pueda ser liberado** en los sacos alveolares. A mayor flujo de sangre, se produce mayor intercambio gaseoso.

Como la circulación parte del ventrículo derecho, menos musculoso y potente en comparación con el izquierdo, **la mayor parte del flujo sanguíneo se dirige a las bases de los pulmones** que, paradójicamente, es la zona que peor ventilamos y con la que respiramos peor.

¿Qué es la Respiración Controlada?

La respiración controlada es una técnica muy utilizada en psicoterapia que ayuda a reducir la activación fisiológica y, por tanto, a afrontar la ansiedad (importante remarcar que no elimina la ansiedad, sino que ayuda a afrontarla y puede contribuir a reducirla como consecuencia). Es un ejercicio de aplicación sencilla que cualquier persona puede entrenar e incorporar en su rutina.

Consiste en aprender a respirar de un modo lento: 8 ó 12 respiraciones por minuto (normalmente respiramos entre 10 y 12 veces por minuto en reposo), no demasiado profundo y empleando el diafragma en vez de respirar sólo con el pecho.

¿Cómo puedo empezar a practicar este hábito?

Para empezar, lo principal es que la persona encuentre un sitio en el que se sienta cómodo y seguro (tumbado boca arriba, reclinado o sentado) y reservar 10 minutos. **Hay que cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen**, colocando el dedo meñique justo por encima del ombligo.

Con cada inspiración el abdomen debe elevarse, por lo que la mano colocada encima del abdomen deberá ascender. **Se trata de llevar el aire hasta el final de los pulmones**, no de coger una gran cantidad de aire (recordemos que si no se puede producir la hiperventilación).

Inspirar por la nariz durante 3 segundos usando el diafragma, y espirar (sacar el aire) por la nariz o por la boca durante 3 segundos más, y **hacer una pequeña pausa para volver a coger aire**. A algunas personas les es útil poner música de fondo relajante, a otras les sirve repetirse mentalmente y de forma lenta la palabra "relax", "calma". A las personas más imaginativas les sirve imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

Hay personas a las que les es más útil hacer la pausa después de inspirar, es decir: inspirar - pausa - espirar. Pero, en general, será de la siguiente manera: inspirar (3 segundos) - espirar (3 segundos) - pequeña pausa y vuelta a empezar.

Debemos intentar respirar de 8 a 12 veces por minuto. Para aquellas personas a las que les sea difícil llevar la cuenta de los segundos mientras ponen en práctica la respiración controlada, **se pueden grabar a sí mismas antes de realizar el ejercicio** indicando cuando inspirar y cuando espirar.

Como la respiración controlada es un aprendizaje como otro cualquiera, necesita práctica. Es conveniente realizar este ejercicio 2-3 veces al día durante 10 minutos para adquirir soltura (preferentemente, en situaciones fáciles y tranquilas), y así poder generalizarlo a otras situaciones en las que nos sea más difícil relajarnos o tendemos a ponernos más nerviosos (p. ej., en el trabajo, en un atasco, después de una discusión).

Fuente de consulta: **Respiración Controlada: qué es y cómo usarla** **Respiración controlada: características y cómo realizarla - Mejor con Salud**

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Computador
- Sillas

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional de Fisioterapia
- Auxiliar de Enfermería

RESULTADOS:

Cualitativos: A través de la realización del taller sobre respiración controlada, los ciudadanos demostraron un alto nivel de satisfacción al poder identificar y practicar diversas técnicas respiratorias, tales como la respiración diafragmática, abdominal y alterna. Durante el taller, se evidenció cómo estas técnicas ofrecen múltiples beneficios, no solo en términos de recuperación física y bienestar general, sino también en la mejora de la realización de las rutinas de la vida diaria. Se destacó cómo la respiración controlada favorece la rehabilitación cardiopulmonar, optimizando la gestión de situaciones de alta demanda física y emocional; contribuyendo al bienestar integral de los ciudadanos, facilitando su adaptación a los desafíos cotidianos y promoviendo una recuperación más eficiente y sostenida.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 12

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 11

N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Importancia de la Respiración Controlada
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Importancia de la Respiraicon Controlada	4. Fecha:	01/04/2025	5. Hora:	10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro	
2	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					John J Cañon	
3	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No firma	
5	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
6	CC	79.388.408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William Garcia	
7	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1.022.370.317	Jonathan Christian Cifuentes Cas	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yaneth	
10	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Eche	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.363.803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1.023.971.136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					CARLOS	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor.	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Michell Diaz Celis.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Habilidades sociales – comunicación asertiva". **Momento 1b.**

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades sociales a los ciudadanos y ciudadanas, por medio de estrategias formativas enfocadas en la comunicación asertiva, enfocando el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar espacios grupales y pedagógicos que fortalezcan el aprendizaje y la apropiación de herramientas de comunicación asertiva como estrategia para mejorar la convivencia y resolver conflictos de forma pacífica.
- Potenciar la autoestima y la autoconfianza, mediante dinámicas que promuevan la valoración personal como base para una comunicación efectiva y relaciones saludables.
- Promover el reconocimiento de las habilidades sociales básicas y complejas, como herramienta fundamental para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 1: Atención social integral, en el marco de la dimensión social, que está relacionada con la capacidad de la persona para generar procesos de interacción con los demás, estableciendo compromisos que posibiliten la construcción de relaciones sociales y vínculos y participativos, teniendo en cuanta lo anterior se desarrollará el taller mediante la metodología psico educativa, en la que se abordará las habilidades sociales enfocadas al desarrollo de la comunicación asertiva como herramienta para mantener relaciones sanas.

Primer momento: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas del grupo dos, dando apertura con una breve explicación sobre la importancia de las habilidades sociales y la comunicación asertiva, fomentando un ambiente de confianza y respeto.

Segundo momento: Se abordarán elementos clave de la comunicación asertiva: expresión de sentimientos, escucha activa, respeto por el otro, establecimiento de límites y resolución de conflictos. Se promoverá la autorreflexión sobre las formas actuales de comunicación que utilizan los ciudadanos y ciudadanas, sus efectos en las relaciones interpersonales, y la manera de transformarlas hacia prácticas más empáticas.

Momento tres: Se compartirán estrategias prácticas para aplicar la comunicación asertiva en la vida cotidiana, especialmente en contextos de convivencia grupal. Se abrirá un espacio de retroalimentación en el que los y las ciudadanas podrán expresar aprendizajes, dudas o compromisos personales para seguir fortaleciendo su bienestar emocional y sus vínculos sociales.

TEMAS

¿Qué son las habilidades sociales?
las habilidades sociales son un conjunto de conductas y hábitos observables y de pensamientos y emociones que fomentan la comunicación eficaz, las relaciones satisfactorias entre las personas y el respeto hacia los demás, hecho que lleva a un mejor sentimiento de bienestar. En otras palabras, se trata de un conjunto

pautas de funcionamiento de las personas que les ayudan en sus relaciones y en el respeto hacia los derechos de los demás y de los propios.

Tipos de habilidades sociales

1. Habilidades sociales básicas

Las habilidades sociales básicas son las primeras habilidades que adquieren las personas, y son fundamentales para poder iniciar una comunicación y para mantenerla. Algunas de estas habilidades son: saber iniciar, mantener y finalizar una conversación, saber formular preguntas, etcétera.

2. Habilidades sociales avanzadas

Estas son las habilidades que las personas aprenden una vez adquiridas las habilidades sociales básicas anteriores. Entre las habilidades sociales complejas, podemos encontrar: saber compartir una opinión, asertividad, saber pedir ayuda, saber disculparse, dar y seguir instrucciones, entre otros.

3. Habilidades sociales emocionales

Estas habilidades se caracterizan por estar estrechamente vinculadas al manejo y la identificación de los sentimientos y las emociones. Podemos encontrar: identificar y expresar sentimientos y emociones, empatía, respeto, entre otros.

4. Habilidades sociales negociadoras

Son aquellas habilidades sociales que fomentan la gestión de los conflictos de una manera adecuada. Encontramos habilidades como las siguientes: negociación, resolución de conflictos, altruismo, compartir con los demás, etcétera.

5. Habilidades sociales organizadoras

Estas habilidades resultan beneficiosas para poder organizar el día a día de las personas de una manera correcta evitando provocar estrés, ansiedad y otros aspectos de carácter negativo. Dentro de esta tipología de habilidades sociales, podemos distinguir: capacidad de toma de decisiones, capacidades organizativas, entre otros.

Lista de habilidades sociales

Las más importantes para poder mantener relaciones interpersonales sanas y de calidad son las que se citan en el siguiente listado.

Empatía: es capacidad para entender lo que les sucede a las otras personas (ponerse en la piel de los demás).

Asertividad: el asertividad es la capacidad para poder expresar las propias opiniones y pensamientos basándose en el respeto y defendiendo los propios derechos.

Respeto: capacidad de tolerar a las personas, sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan dichos pensamientos, opiniones y demás.

Escucha activa: la escucha activa es la capacidad de escuchar detenidamente a las otras personas demostrándoles que están siendo escuchadas.

Negociación: capacidad para negociar con otras personas sobre distintos intereses o beneficios concretos, de modo que se pretende que todas las partes de la negociación salgan beneficiadas.

Comunicación y habilidades expresivas: capacidad para comunicarse y expresar los sentimientos propios en relación a situaciones determinadas. Además, la comunicación también incluye la capacidad de escuchar a las otras personas, pudiendo llegar a establecer conversaciones satisfactorias.

Comprensión: capacidad para entender las situaciones sociales y personales y, responder a ellas de forma asertiva.

Autocontrol: capacidad para comprender e interpretar sentimientos privados y responder a ellos controlando los propios impulsos.

Resolución de conflictos: capacidad para comprender la realidad de un conflicto y buscar alternativas para solucionarlo, escapando de la agresividad. Una buena manera de solucionar un conflicto puede ser la negociación.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia.
- Sillas.
-

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales

- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante el desarrollo del taller se observó una activa participación por parte de los ciudadanos y ciudadanas, quienes lograron identificar la comunicación asertiva como una herramienta clave para mejorar sus relaciones interpersonales. Se evidenció un mayor reconocimiento de la importancia de expresar emociones y pensamientos de manera respetuosa, así como el valor de la escucha activa y la empatía en los vínculos sociales. Varios participantes manifestaron sentirse motivados a aplicar estas estrategias en sus interacciones cotidianas, reconociendo el impacto positivo que esto puede tener en su bienestar emocional y en la convivencia con otros.

Cuantitativos:
N.º total de participantes: 16
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 14
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Lana Michell Ortiz Celis.

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Habilidades sociales – comunicación asertiva".
Línea de atención: Línea 1, Atención social integral.
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva | 2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Taller "Habilidades sociales - comunicación asertiva". | 4. Fecha: 01/04/2025 | 5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80354454	Nicolas Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79810690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79908213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	4228646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	71730051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	52280834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1013593599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79388408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	18929383	Eduardo José Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1013610854	Carlos Andres Vargas Florez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17																
18																
19																
20																
21																

13. Nombre del responsable: Laura Michell Diaz Cely S. 14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social. 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 01/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 PM **FINAL**: 03:30 PM
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Julian Farid Ospina Arroyo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Capacidad al cambio y adaptación
Momento 1A

OBJETIVO GENERAL: Orientar estrategias que fortalezcan y mantengan las capacidades asociadas al cambio, flexibilizando los pensamientos para una mejor comprensión y adaptación en diferentes entornos, con el fin de mejorar el bienestar emocional y aumentar la capacidad de gestionar las emociones y el estrés derivados de los cambios de dinámicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la auto reflexión identificando pensamientos o ideas que limiten que dificulten su adaptación a dinámicas sociales, mediante estructuración de ideas y objetivos a corto plazo.
- Fortalecer la regulación emocional en las y los ciudadanos ante situaciones de estrés o incertidumbre facilitando su proceso de adaptación a nuevas realidades.

METODOLOGÍA:

En el marco de la Línea 1: Atención Social Integral, será llevado a cabo una metodología psicoeducativa promoviendo estrategias, herramientas y conocimientos frente a la capacidad y adaptación al cambio, gestionando adecuadamente las emociones ante situaciones de estrés, flexibilizando sus pensamientos integrándose adecuadamente a diferentes entornos.

- **Adecuación:**
  Inicialmente se reunirán a los ciudadanos en un espacio propicio que les permita observar el material audiovisual, socializando la dinámica con la cual se realizara la actividad.
- **Primer momento:**
  Se iniciará brindando conceptos que les permita asociar hacia donde esta direccionada la actividad, visualizaran el material audiovisual, el cual es explicado paso a paso, resolviendo inquietudes. Mediante diferentes ejemplos, se lleva a cabo una dinámica "lluvia de ideas" en las que las y los ciudadanos expresan sus ideas relacionadas con los diferentes cambios que han realizado y como ha sido su adaptación a ellos.
- **Segundo momento:**
  Luego se realizará una dinámica lúdica en las que escribirán, dibujaran o le darán forma a una hoja de papel, expresando en como los cambios han influido en su vida actual, manifestando de manera positiva si aun tiene cambios por realizar, realizando reflexiones que contribuyan a mejorar la adaptación y flexibilización a los cambios.
- **Tercer momento:**
  Se dirige una reflexión frente a lo orientado, evidenciando la capacidad de retención de información y la abstracción que realizaron de lo plasmado en el papel y lo visualizado.

TEMAS: La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas manejan, modulan y responden a sus emociones de manera que favorezca su bienestar psicológico y sus relaciones interpersonales. Implica la habilidad para influir en la intensidad, duración y expresión de las emociones, tanto en situaciones positivas como negativas.

1. **Adaptación:** Se refiere al proceso mediante el cual un individuo ajusta sus pensamientos, emociones y comportamientos para enfrentar y ajustarse a las demandas y cambios de su entorno. Este proceso es fundamental para el bienestar psicológico y la salud mental, ya que permite a las personas manejar el estrés, superar desafíos y aprovechar oportunidades.
2. **Cambio:** Se refiere al proceso mediante el cual una persona experimenta transformaciones en su forma de pensar, sentir o comportarse como resultado de diferentes factores, como experiencias, aprendizaje, terapia o situaciones externas. El cambio puede ser positivo, como el crecimiento personal o la superación de dificultades, o también puede ser negativo, como los efectos de un trauma o un entorno estresante.
3. **Flexibilización:** Es la capacidad de una persona o grupo para adaptarse y modificar sus pensamientos, comportamientos o estrategias ante situaciones nuevas o cambiantes. Es una habilidad

clave para el bienestar psicológico, ya que permite a los individuos afrontar retos, superar dificultades y ajustarse a cambios en su entorno personal, social o laboral.

Fuente de consulta:

Rodríguez, J. (2011). Bienestar emocional y adaptación psicosocial en contextos de exclusión social en Colombia. Revista de Psicología, 29(2), 117-132.
https://www.youtube.com/watch?v=dsGiokRy6a8

RECURSOS:

Físicos

- Computador
- Sillas
- Mesas
- Hojas de papel
- Lápices

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la actividad, se evidenció una participación activa por parte de los y las ciudadanas, evidenciando una abstracción acorde de la información, permitiéndoles afianzar pensamientos positivos hacia los diferentes cambios que se presentan en diario vivir, adquiriendo herramientas y estrategias que les permite modificar acciones en pro del mejoramiento continuo. La actividad lúdica, genera estados de reflexión frente a lo que ha sido la experiencia y transición que han tenido durante su vida, realizando análisis dirigidos a la toma de decisiones asertivas, adaptándose de manera progresiva a los cambios de entorno o estados de salud.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 20 ciudadanos
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 18
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Julian Ospina

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Capacidad al cambio y adaptación
Línea de atención 1: Atención social integral
Fecha: 01/04/2025
Momento 1 A





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Capacidad al cambio y adaptación

4. Fecha: 01/04/2025

5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	93.180.254	Wilson Alexander Cruz Vanegas	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79,636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	72	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	52.089.645	Libia Esperanza Salamanca	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1.136.912.862	Alfredo Rodriguez Sanabria	76	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	19.364.592	Luis Alfredo Fonseca	66	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Julian Ospina

14. Cargo o rol del responsable: Psicologo

15. Firma del responsable de la actividad: Julian Ospina

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Zonia Lizeth Niño

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autocuidado
Momento 1C

OBJETIVO GENERAL:
Promover el autocuidado en los ciudadanos y ciudadanas mediante un ejercicio practico ilustrativo que les facilite la mejoría de sus capacidades y habilidades con la finalidad de mejorar su autonomía en el servicio

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar las necesidades básicas del autocuidado
- Desarrollar estrategias para que el ciudadano comprenda la importancia de mantener buenos hábitos de autocuidado
- Reconocer la importancia de dedicar tiempo al autocuidado
- Establecer rutinas diarias, que favorezcan el cuidado personal

METODOLOGIA:
En el marco de la línea 1; Atención social, integral, se implementará una metodología psico educativa orientada a fortalecer los hábitos de vida saludable. Esta estrategia tendrá como eje principal el autocuidado, con el objetivo de prevenir la reincidencia en dinámicas de vida en la calle y promover una mejor calidad de vida

Adecuación: Se invita a los ciudadanos de grupo 3, para que participen en la actividad "Autocuidado" se adecua el espacio para llevar a cabo la actividad.

Primer momento: Se da la bienvenida a los ciudadanos con una actividad rompehielos que consistirá en formar un círculo, presentarse con el nombre del compañero ubicado a su derecha y compartir un aspecto positivo de él. Esta dinámica busca fomentar la interacción y crear un ambiente de confianza

Segundo momento: Se llevará acabo la explicación del tema central: el autocuidado. Se abordarán conceptos como ¿Qué es el autocuidado?, tipos y medidas de autocuidado. Además, se proyectarán videos e imágenes relacionados con el autocuidado personal, contextualizándolos en la vida cotidiana dentro del servicio. También se explicará la periocidad y el contenido de los kits de autocuidado que se entregan mensualmente promoviendo su uso adecuado

Tercer momento: Se abrirá un espacio para que los ciudadanos y ciudadanas puedan formular preguntas relacionadas con el tema tratado, las cuales serán respondidas con base en la información proporcionada durante la actividad

Cuarto momento: Para finalizar se organizará el área utilizada para la actividad, dejando las sillas y el espacio en orden. Esta acción busca fortalecer el sentido de pertenencias y el cuidado de los espacios comunes

TEMAS:

¿Qué es el autocuidado?
El autocuidado es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS). Promover el autocuidado significa que las personas adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver los problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental.

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones promueve cinco medidas de autocuidado:

- Realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad.
- Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación.
- Procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Socializar con seres queridos y personas de la comunidad a través de actividades sociales, culturales y deportivas.
- Reducir el estrés a través de meditación, técnicas de respiración y relajación.

TIPOS DE AUTOCUIDADO



Autocuidado Físico: Incluye actividades como una alimentación saludable, ejercicio regular, descanso adecuado, higiene personal y atención a las necesidades físicas del cuerpo, como visitas al médico.
Autocuidado Emocional: Se centra en la gestión de las emociones, la identificación de las propias emociones, la práctica de la empatía y la comunicación efectiva.
Autocuidado Mental: Implica actividades como leer, aprender cosas nuevas, practicar la atención plena o meditación, estimular la creatividad y la búsqueda de soluciones a los problemas.
Autocuidado Social: Se enfoca en la construcción y mantenimiento de relaciones saludables con amigos, familiares y compañeros de trabajo, así como en la participación activa en la comunidad.
Fuente de consulta:
Link: https://www.gob.mx/conasama/articulos/que-es-el-autocuidado

RECURSOS
Físicos
- Listado de asistencia
- Sillas
- Televisor

Humanos
- Ciudadanos y ciudadanas
- promotores

RESULTADOS:
Cualitativos:
Los ciudadanos y ciudadanas reconocieron la importancia del autocuidado personal, manifestando cambios positivos en su actitud hacia el cuidado del cuerpo, la salud emocional y los hábitos cotidianos. Se evidencio un aumento en la conciencia, la autoestima y la disposición para adoptar prácticas de vida saludable.
Durante la actividad, los participantes se mostraron atentos, receptivos y comprometidos, realizando aportes significativos que fortalecieron el desarrollo del autocuidado. Así mismo, algunos expresaron su intención de apoyar a los otros compañeros, promoviendo un entorno colaborativo para el bienestar común.
Cuantitativos:
N.° total de participantes: 17
N.° total mujeres: 2
N.° total hombres:15
N.° total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Zonia Lizeth Niño Parra

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autocuidado
Línea de atención 1: Atención social, integral
FECHA: 02/04/202
Momento 1c



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca		
3. Tema / Actividad: Autocuidado	4. Fecha: 02/04/2025	5. Hora:	10:30 a. m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1.136.912.862	Alfredo Rodriguez	76	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alfredo Rodriguez	
2	CC	65.499.151	Yaneth Bautista	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yaneth Bautista	
3	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jose Daniel	
4	CC	1.014.239.879	Holman Angarita	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Holman Angarita	
5	CC	79.357.423	Jorge Ariza	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.692.902	Yamit Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yamit	
7	CC	19.499.773	Wilson Camargo	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilson Camargo	
8	CC	16.135.114	Jose Mazo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jose Mazo	
9	CC	79.636.685	Edgar Cardenas	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	94.395.475	Samuel Alvarez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Samuel Alvarez	
11	CC	79.667.039	Martin Alonso Garzon	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Martin G.	
12	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jairo Angel Moreno	
13	CC	79.883.764	Luis Felipe Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					D. F. N.	
15	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ivan	
16	CC	11.387.671	Carlos Albert Achury	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carlos Achury	
17	CC	51.690.865	Maria cristina Lozano	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Maria Cristina	
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Zonia Lizeth Niño P. 14. Cargo o rol del responsable: Promotora 15. Firma del responsable de la actividad: ZONIA LIZETH NIÑO P.

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 02/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine Foro la Mascara
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL: Realizar la proyección de la película "*La Máscara*" con el fin de aprovechar el tiempo libre de manera entretenida y reflexiva, promoviendo el disfrute de una obra cinematográfica que combina humor, creatividad y efectos visuales innovadores, mientras se fomenta la relajación y el esparcimiento en un ambiente de diversión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Observar y discutir cómo los innovadores efectos especiales de la película de los años 90 ayudaron a dar vida a un personaje fantástico, mejorando la experiencia visual y estimulando la apreciación por las técnicas cinematográficas.
- Reflexionar sobre cómo la comedia física y las actuaciones, contribuyen al tono y estilo único de *La Máscara*, promoviendo la risa y el disfrute en un ambiente relajado.
- Usar la película como una forma de relajarse y disfrutar de un rato de ocio sin presiones, favoreciendo el bienestar mental y emocional de las y los ciudadanos.

METODOLOGIA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención Social Integral, se implementará una metodología lúdica y terapéutica basada en el movimiento rítmico y la coordinación motriz. A través del uso del juego y el movimiento corporal, se estimulará la interacción entre el cuerpo y la mente, favoreciendo el equilibrio, la conciencia corporal y la armonización del movimiento. Esta estrategia permitirá a los ciudadanos mejorar su motricidad, fortalecer su bienestar emocional y potenciar las habilidades esenciales para la vida cotidiana, promoviendo su desarrollo físico, emocional, social e intelectual.

Adecuación:

Se adecuará un área polifuncional del servicio, dotándola con medios audiovisuales y materiales didácticos adecuados para la implementación de la actividad. Esta adaptación garantizará un entorno propicio para el desarrollo de la actividad, respondiendo a las necesidades y características de todos los ciudadanos, favoreciendo así una experiencia inclusiva.

Adecuación:

Se adaptará una de las áreas polifuncionales del servicio para la realización de la actividad del Cine Foro "La Máscara", según las necesidades de todos los ciudadanos y ciudadanas.

- **Primer momento:** Se realizará la estrategia de divulgación, dirigida a los ciudadanos y ciudadanas, con el propósito de incentivar la participación activa. Asimismo, se adecuará el espacio donde se proyectará la película, asegurando que cuente con las condiciones necesarias, como sillas cómodas, buena iluminación y sonido adecuado.
- **Segundo momento:** Una vez que los ciudadanos estén ubicados, se dará inicio a la proyección de la película "La Máscara". Antes de comenzar, se hará una breve presentación del filme, brindando información relevante sobre el contexto y el mensaje central.
- **Tercer momento:** Al finalizar la proyección, se realizará un breve espacio de diálogo o reflexión en el que las y los ciudadanos puedan compartir sus opiniones sobre la película. Se incentivará la participación con preguntas orientadoras que permitan analizar el contenido.

TEMAS:

"LA MASCARA" - Tema Central

Un tema central de la película es la dualidad de la identidad humana; la forma en que una persona se comporta frente a los demás suele ser muy diferente de su verdadera identidad. Stanley se describe a sí mismo como reprimido y un romántico empedernido. Al convertirse en la Máscara, se transforma en un bromista travieso, pero a la vez bondadoso, y en un antihéroe. Cuando Tina es presentada por primera vez, parece la típica mujer fatal que solo busca usar y atrapar a Stanley, pero al conocer a Stanley/la Máscara, recuerda que todavía hay gente buena en el mundo y se enamora perdidamente de él. Al principio de la película, Dorian parece un simple delincuente, pero a medida que avanza, se vuelve más desesperado y violento, lo cual se consolida al obtener la máscara. Al principio, Peggy parece una periodista honesta y una ciudadana respetuosa de la ley. En el tercer acto, se revela como una simple codiciosa y egoísta.

El cine es una forma de entretenimiento que ha cautivado a las audiencias durante décadas, ofreciendo una experiencia única que combina la magia de la narrativa con la emotividad de las imágenes en movimiento. Además de proporcionar momentos de diversión y escape, el cine también tiene beneficios significativos como herramienta de reflexión y aprendizaje. A continuación, exploramos algunos de los principales beneficios del cine:

Emoción y entretenimiento: El cine nos permite sumergirnos en mundos imaginarios, viajar a lugares lejanos y experimentar emociones intensas junto con los personajes. Nos brinda la oportunidad de desconectar de la realidad y sumergirnos en historias cautivadoras que nos hacen reír, llorar, emocionarnos y sentirnos vivos.

Reflexión y cuestionamiento: El cine puede ser una poderosa herramienta para la reflexión y el cuestionamiento de temas profundos y complejos. A través de películas que abordan temas sociales.

políticos, éticos o filosóficos, se nos invita a analizar y discutir cuestiones relevantes de la sociedad y la condición humana.

Empatía y comprensión: Las películas nos permiten conectarnos con personajes de diferentes culturas, épocas y experiencias de vida. Al ver el mundo a través de los ojos de otros, desarrollamos empatía y una mayor comprensión de las diversas realidades que existen en nuestro planeta.

Inspiración y motivación: El cine puede ser una fuente de inspiración y motivación. Al ver a personajes enfrentar desafíos y superar obstáculos, podemos encontrar fuerza y determinación para enfrentar nuestras propias dificultades y perseguir nuestros sueños.

Expresión artística y creatividad: El cine es una forma de arte que combina diversas disciplinas creativas, como la actuación, la dirección, la fotografía, la música y el diseño de producción. A través del cine, los artistas pueden expresar sus ideas y emociones de manera única y creativa.

Construcción de identidad cultural: El cine también juega un papel importante en la construcción de la identidad cultural y nacional. Las películas pueden reflejar y preservar las tradiciones, historias y valores de una comunidad, permitiendo que las generaciones futuras se conecten con su patrimonio cultural.

Fuente de consulta: https://www.imdb.com/title/tt0110475/trivia/?item=tr6007609
https://www.diariolibre.com/revista/cine/evergreen/2023/07/31/el-cine-como-forma-de-entretenimiento-y-reflexion/2419174

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Televisor
- Bafle

Humanos

- Ciudadanos y Ciudadanas
- Profesional de Fisioterapia
- Auxiliar de Enfermería

RESULTADOS:

Cualitativos: La implementación de la actividad rítmica permitió una participación activa por parte de la mayoría de los ciudadanos, cumpliendo con el objetivo de estimular el equilibrio y la coordinación. A través de ejercicios estructurados y adaptados, se promovió el desarrollo de la motricidad gruesa y la optimización de habilidades motrices fundamentales para la funcionalidad y autonomía. Esta intervención no solo contribuyó a la mejora del control postural y la estabilidad, sino que también reforzó la conciencia corporal y la integración sensoriomotora, aspectos esenciales para el bienestar y la calidad de vida de los participantes.

Cuantitativos:

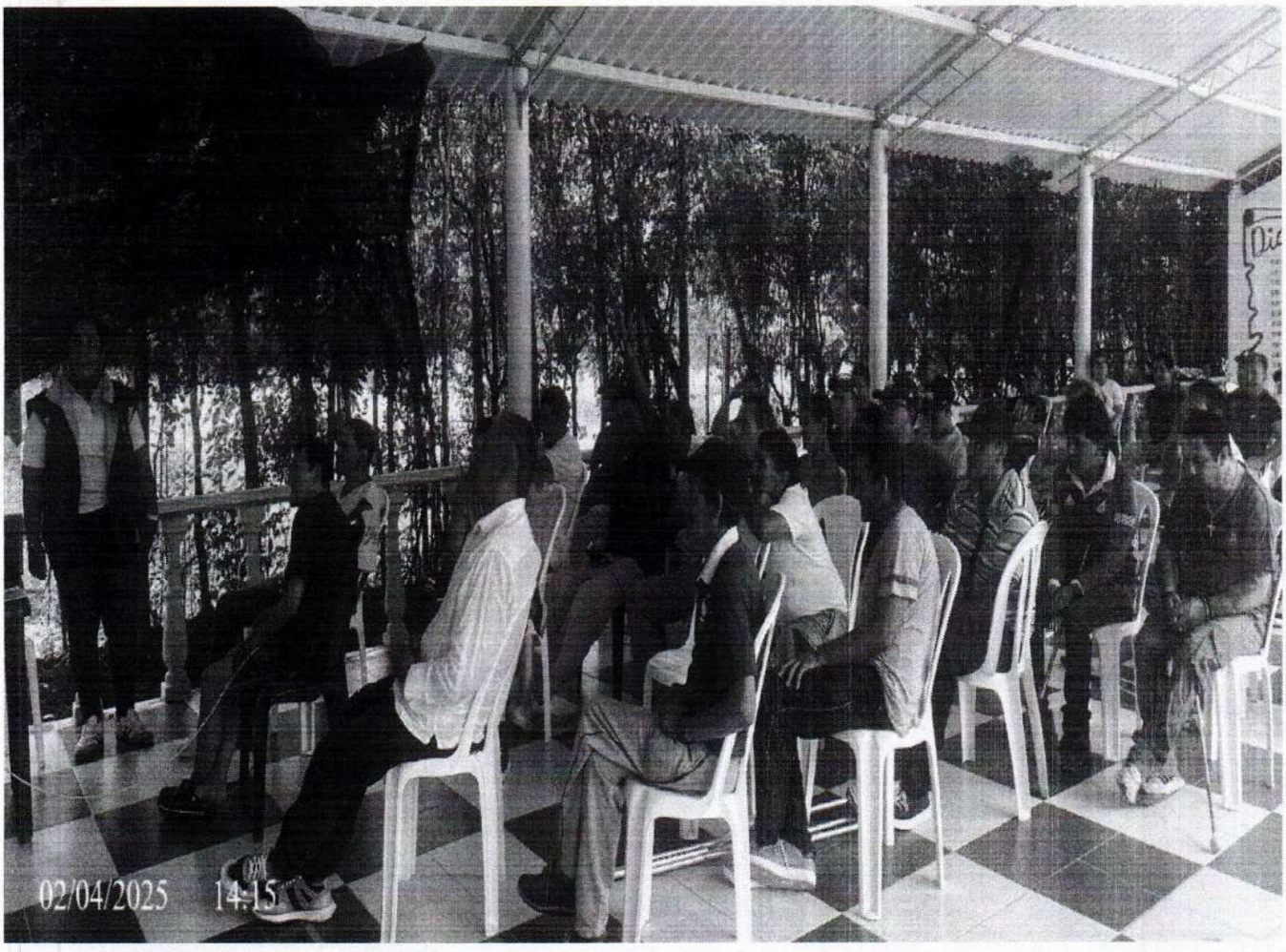
N.º total de participantes: 42
N.º total mujeres: 3
N.º total hombres: 39
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Cine Foro la Mascara
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
Fecha: 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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Cine Foro la Mascara

4. Fecha: 02/04/2025

5. Hora: 2:0:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Achury	
2	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro	
3	CC	13.450.660	Guillermo Buitrago Martinez	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilson R	
5	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mauricio	
6	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Kenny	
8	CC	79, 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Oscar Cortes	
9	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
11	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
12	CC	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
13	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Luis Felipe R.	
14	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					John J Cañon	
15	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					maria cristina Lozano	
16	CC	80.354.454	Nicolas Lozano Ñañez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Nicolas Lozano Ñañez	
17	CC	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79.910.261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
21	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Echev	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Bladimir	
22	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Felipe	
23	CC	79.388.408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William Garcia	
24	CC	79.667.039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Cine Foro la Mascara

4. Fecha: 02/04/2025

5. Hora: 2:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
26	CC	79.363.803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	CC	18.504.134	Luis Alfonso Mendoza Marin	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	1.014.239.879	Holman Arley Angarita Silva	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	1.023.971.136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	CC	80.363.891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	CC	12.254.935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	CC	79.692.902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
36	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
37	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
38	CC	1.010.165.402	Alexander Agudelo Moreno	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
39	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
40	CC	79.908.213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
41	CC	1.013.593.599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
42	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno Beltran	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																

13. Nombre del responsable: Angela Lezama

14. Cargo o rol del responsable: Fisioterapeuta

15. Firma del responsable de la actividad: Angela Lezama

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 03,04/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 08:30 AM **FINAL**: 10:00 AM
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brian Albeiro Vargas Lozano

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Caminata Ecológica: Descubriendo el Callejón de las Estrellas
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Promover la actividad física y la conciencia ambiental mediante una caminata ecológica que fomente el contacto con la naturaleza, el trabajo en equipo y el bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular el ejercicio físico moderado en un entorno natural.
- Fomentar la apreciación del entorno ecológico y el respeto por la biodiversidad.
- Establecer espacios de socialización y reflexión en contacto con la naturaleza.
- Desarrollar la orientación espacial y la resistencia física mediante caminatas programadas.

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

Primer momento:
Se realizó una breve charla introductoria sobre los beneficios de la caminata ecológica y las normas de seguridad y respeto hacia el medio ambiente. Se brindó orientación sobre el trayecto y se realizó calentamiento físico grupal para preparar al cuerpo antes del desplazamiento.

Segundo momento:
Se llevó a cabo una caminata ecológica guiada de aproximadamente 3 km hasta el Callejón de las Estrellas. Durante el recorrido, se incentivó la observación de la flora y fauna, se promovió la interacción social y se mantuvo un ritmo moderado para que todos los participantes pudieran disfrutar de la experiencia. Se ofrecieron pausas breves para hidratación, contemplación del paisaje y fotografías.

Tercer momento:
Al llegar al destino, se realizaron ejercicios de respiración consciente y relajación corporal. Los participantes compartieron de manera espontánea sus sensaciones y reflexiones sobre el recorrido. Se concluyó con una breve retroalimentación grupal en torno a la importancia del contacto con la naturaleza para el bienestar físico y emocional.

TEMAS: La caminata ecológica es una estrategia que integra el ejercicio físico con la educación ambiental, generando beneficios tanto para la salud del cuerpo como para la conciencia ecológica. Caminar en la naturaleza mejora la capacidad cardiovascular, regula la presión arterial y reduce los niveles de estrés, ansiedad y fatiga mental. Además, estar en contacto con espacios verdes estimula la conexión emocional con el entorno, favoreciendo actitudes responsables hacia su cuidado y conservación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actividades como caminar al aire libre pueden mejorar el bienestar general, aumentar la autoestima y reducir los síntomas de depresión. El "Callejón de las Estrellas" se presentó como un destino ideal por su belleza paisajística, aire limpio y tranquilidad, propiciando un ambiente perfecto para el esparcimiento y la reflexión personal.

Fuente de recursos

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Entornos saludables y actividad física.*
- Gómez, A. (2020). *Ecoturismo y salud: beneficios del contacto con la naturaleza.* Revista Movimiento y Vida, 18(4), 65-72.
- Rodríguez, P. (2019). *La caminata ecológica como estrategia pedagógica y terapéutica.* Editorial Caminos Vivos.

RECURSOS:

Físicos

- Chaleco reflectivo
- Listado de asistencia

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Enfermeras

RESULTADOS:

03/04/2025

Cualitativos: La caminata ecológica fue una oportunidad valiosa para promover la salud física y mental a través del contacto con la naturaleza. Se fortaleció la resistencia física, se incentivó la apreciación del entorno natural y se generó una experiencia significativa de conexión personal con el ambiente.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 15
N.º total mujeres: 0
N.º total hombres: 15
N.º total población LGBTI: 0

04/04/2025

Cualitativos: El desarrollo de esta jornada permitió evidenciar cómo una actividad tan sencilla como caminar puede impactar positivamente en el estado de ánimo y las relaciones interpersonales. Los participantes manifestaron mayor motivación para continuar con hábitos de vida activa y más consciente del valor de los espacios naturales.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 20
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 17
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brian Vargas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

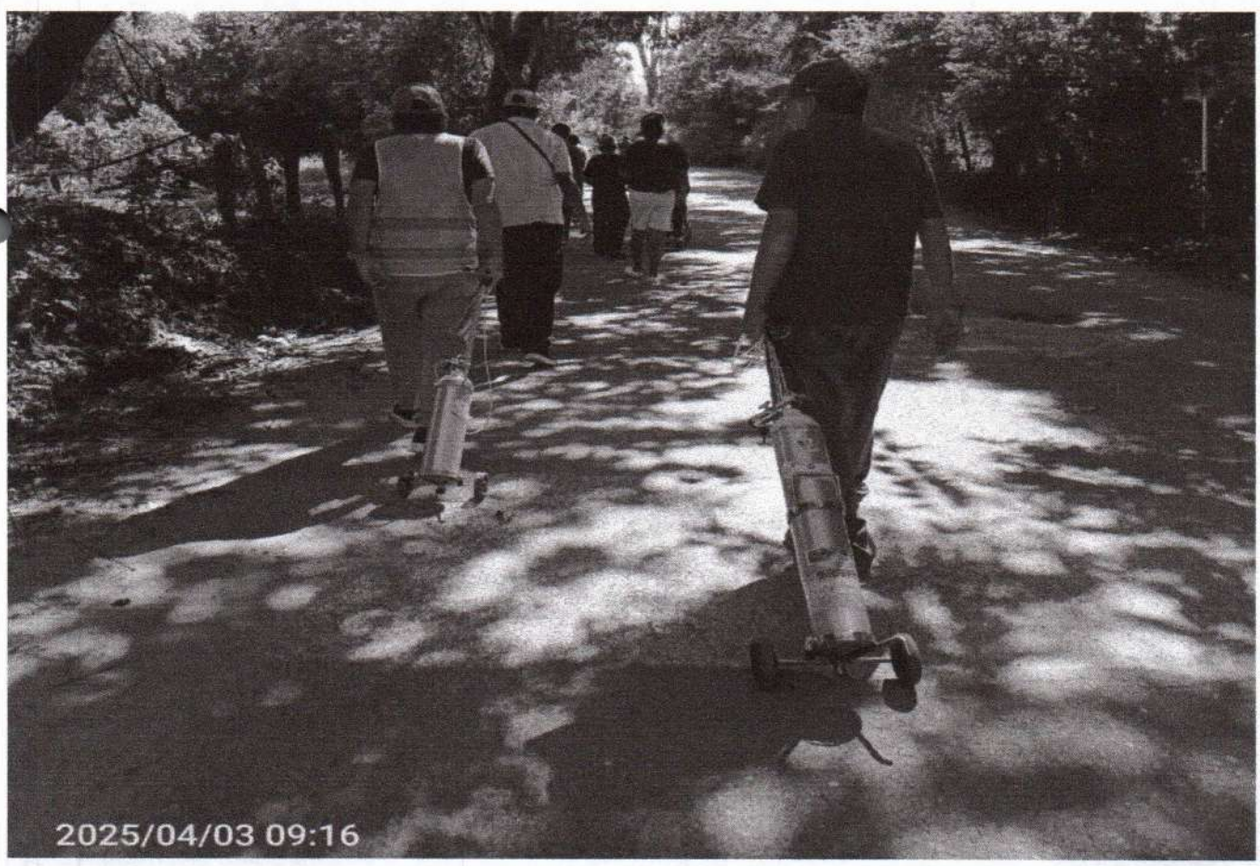
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD SEMANAL Caminata Ecológica: Descubriendo el Callejón de las Estrellas

La línea 1 Atención social integral

FECHA: 03/04/2025





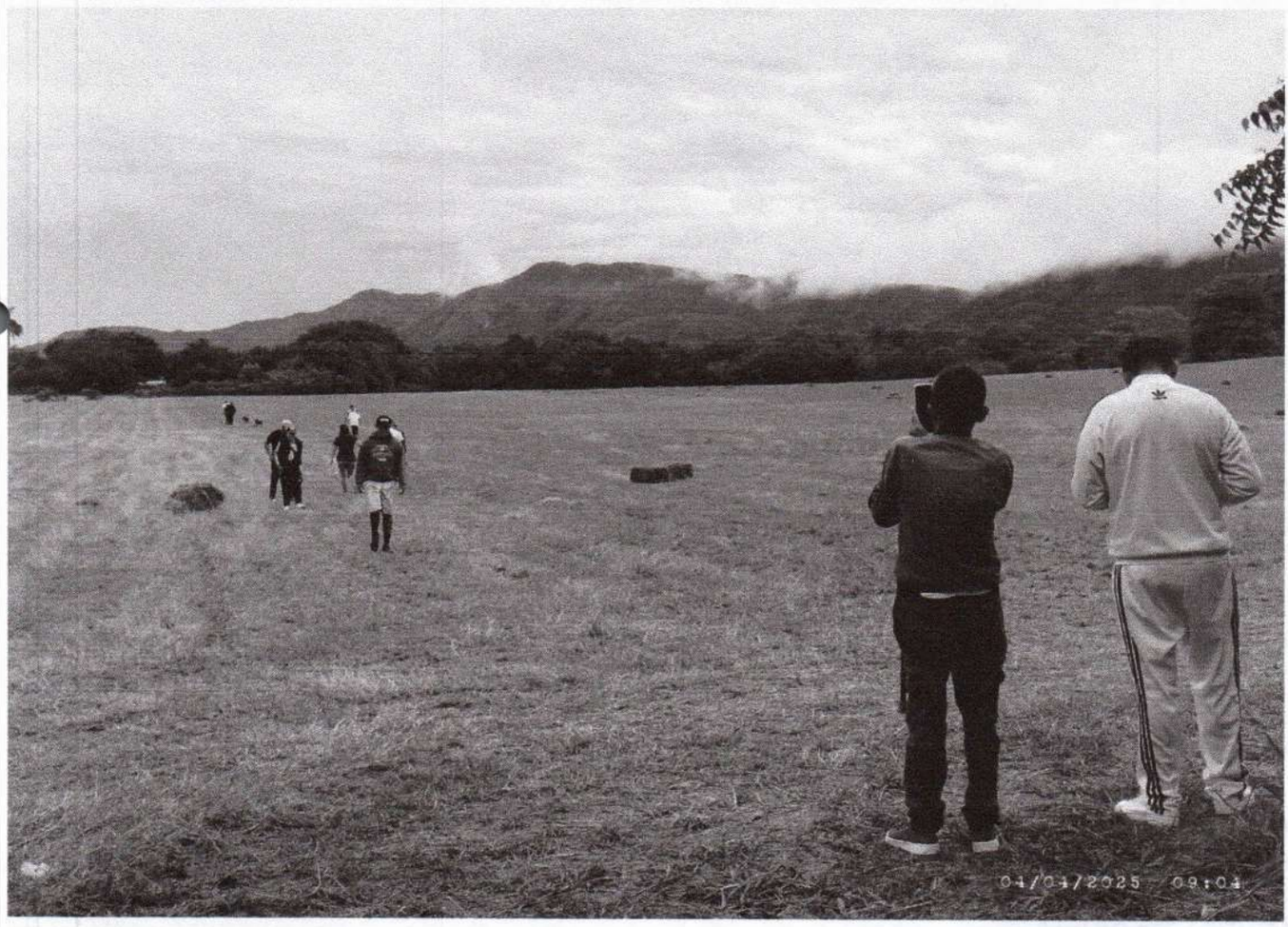
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD SEMANAL Caminata Ecológica: Descubriendo el Callejón de las Estrellas

La línea 1 Atención social integral

FECHA: 04/04/2025





	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Caminata Ecológica: Descubriendo el Callejón de las Estrellas | 4. Fecha: 03/04/2025 | 5. Hora: 8:30 a. m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	94395475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79883764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79946783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	18504134	Luis Alfonso Mendoza Marin	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1024547381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79810690	John Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1022370317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79206457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79328604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	12254935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80,012,139	Jhon Fernando Rojas Gomez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: BRIAN ALBEIRO VARGAS LOZANO | 14. Cargo o rol del responsable: EDUCADOR FISICO | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplim+B24:R38iento 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.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020298 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Caminata Ecológica: Descubriendo el Callejón de las Estrellas | 4. Fecha: 04/04/2025 | 5. Hora: 8:30 a. m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80365960	Aries Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					ARGES	
2	CC	14232114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	11408019	Juan Duarte	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan Duarte	
4	CC	1136912845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma.	
5	CC	19382198	Julio Alberto Suarez Castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79654607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Kenny	
7	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
8	CC	1023971136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					CARLOS	
9	CC	79810690	John Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	16135114	Jose Mazo Carmona	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jose MZ	
12	CC	80363891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79636685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	51690865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					maria cristina L.	
15	CC	80,012,139	Jhon Fernando Rojas Gomez	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1099213477	Daniela Fernanda Velandia Cruz	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Daniela velandia	
17	CC	79363803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79636121	Oscar Francisco Cortes lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Oscar Cortes	
19	CC	19499773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					WILSON	
20	CC	79357423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: BRIAN ALBEIRO VARGAS LOZANO | 14. Cargo o rol del responsable: EDUCADOR FISICO | 15. Firma del responsable de la actividad:

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplim+B24:R38iento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor		**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 AM **FINAL**: 12:00 PM
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Patricia Ávila Martínez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Procesos Mentales Superiores
Grupo Discapacidad Física

OBJETIVO GENERAL: Mejorar o mantener procesos mentales superiores en las y los ciudadanos, mediante el uso de ejercicios prácticos de las funciones mentales superiores, con el fin de aumentar sus capacidades cognitivas y aumentar su nivel de desempeño en las actividades diarias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la capacidad de identificación y reconocimiento de las capacidades cognitivas que permitan una respuesta flexible promoviendo la dignificación y el mejoramiento de la calidad de vida.
- Proporcionar herramientas cognitivas para que las y los ciudadanos reconozcan e implementen sus procesos mentales superiores y gestionen sus habilidades a través de tareas de manera efectiva y responsable.

METODOLOGÍA: En el marco de la Línea 2: fortalecimiento de las competencias de las ciudadanas y los ciudadanos, el empoderamiento y reconocimiento de sus propias capacidades para la promoción de la autonomía y su independencia. Aquí él o ella serán los protagonistas de reorientar su proyecto de vida, desde la justicia ocupacional, partiendo de la libertad que otorga el sentido y la realización de actividades con propósito, participando desde sus intereses, desarrollo de competencias orientadas a lograr una inclusión socio ocupacional. Atención capacidades y habilidades, será llevado a cabo una metodología psicoeducativa promoviendo estrategias y conocimientos frente a las habilidades y destrezas, generando herramientas que permitan gestionar adecuadamente las capacidades cognitivas ante situaciones de dificultad. Facilitando el desarrollo de capacidades cognitivas efectivas y de interés.

- **Adecuación:**
  Inicialmente se reunirán a los y las ciudadanas en un espacio propicio que les permita observar el material didáctico y terapéutico, socializando la dinámica con la cual se realizara la actividad.
- **Primer momento:**
  Se iniciará con un saludo cordial, seguido se expresará la dinámica en cómo se desarrollará la actividad generando cercanía con las y los ciudadanos captando su atención en pro de la comprensión de los conceptos de la actividad.
- **Segundo momento:**
  Luego se realizará la explicación de términos con su respectiva definición con el fin de generar abstracción y comprensión de información, dando ejemplos a través de situaciones de la vida diaria. Se llevará a cabo una actividad terapéutica con material didáctico, mediante ejercicios para mejorar procesos mentales superiores, utilizando materiales de secuencias y circuitos como canalizador de atención y concentración, generando un estado dinámico y participativo como referencia para mejorar sus procesos mentales superiores.
- **Tercer momento:**
  Se dirige una reflexión frente a lo orientado en la actividad resaltando la importancia de realizar ejercicios prácticos y diarios a nivel cognitivo, permitiendo mejorar o mantener sus capacidades cognitivas para el desempeño en cada una de las actividades.

TEMAS: Habilidades Cognitivas, son las capacidades mentales que utilizamos para interactuar con el mundo que nos rodean. Son esenciales para procesar información, aprender, recordar, resolver problemas y tomar decisiones.

- **Atención y Concentración:** Juegos de memoria y concentración, como encontrar las diferencias o memorizar secuencias. Actividades que requieran atención sostenida, como leer un libro o resolver un rompecabezas. Técnicas de mindfulness y meditación.

- **Memoria:**
  - Ejercicios de memoria visual y auditiva, como recordar imágenes o sonidos.
  - Estrategias de memorización, como la repetición o la asociación.

- **Funciones Ejecutivas:**
  - Actividades de planificación y organización, como seguir recetas o planificar un viaje.
  - Ejercicios de resolución de problemas y toma de decisiones, como juegos de estrategia o acertijos.
- **Percepción Visual y Espacial:**
  - Actividades que requieran reconocer formas, tamaños y relaciones espaciales, como rompecabezas, laberintos o juegos de construcción.
  - Ejercicios de orientación espacial, como seguir mapas o instrucciones.
- **Lenguaje:**
  - Ejercicios de vocabulario y gramática.
  - Juegos de palabras y adivinanzas.
  - Actividades de narración de cuentos y descripción de imágenes.

Fuente de consulta:
https://www.youtube.com/watch?v=xuU_cCFOFA0&t=62s

RECURSOS:

Físicos

- Material Didáctico
- Sillas
- Mesas
- Papel periódico
- Marcadores

Humanos

- Ciudadanos y Ciudadanas
- Profesionales
- Enfermería

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la actividad, se evidenció una activa participación y disposición de la y los ciudadanos, frente a la actividad de concentración, memoria y atención. Adquiriendo herramientas prácticas que les permite comprender mejor cómo las habilidades cognitivas influyen en su desempeño y comportamiento y cómo pueden ejecutarlas por medio de la práctica de manera más efectiva. A través de técnicas perceptuales, de lenguaje y comunicación con el uso del área cognitiva, los participantes descubrieron cómo mantener procesos mentales superiores les puede ayudar a reducir la pérdida de memoria y mejorar su desempeño y bienestar general.

Cuantitativos:

N.° total de participantes: 18 ciudadanos
N.° total mujeres: 0
N.° total hombres: 18
N.° total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la actividad: Habilidades Cognitivas
Línea de atención 2: Mantenimiento de Habilidades y Capacidades
Fecha: 03/04/2025
Grupo: Discapacidad Física





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva
2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca
3. Tema / Actividad: Procesos Mentales superiores
4. Fecha: 03/04/2025
5. Hora: 10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velazquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79.710.836	Nelson Enrique Lopez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1.013.610.854	Carlos Andres Vargas florez	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	18.929.383	Eduardo Jose Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80.363.891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	12.254.935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.667.039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1.010.165.402	Alexander Agudelo Moreno	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
14	CC	1.016.030.425	Edwin Abel Pulido Garay	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
15	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno Beltran	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
16	CC	79.908.213	Luis Acosta Velez	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
17	CC	79415338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
18	CC	79693394	Guillermo Rafael Rodriguez Nuñez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica									
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Pamela Avila Martnez
14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta ocupacional
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** **INICIO:** 10:30 am **FINAL:** 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diego Andrés Mazuera Bobadilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Caminata paso a paso, más capaz
Grupo mental

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y fortalecer las capacidades físicas y funcionales de los ciudadanos a través de una caminata guiada, implementando ejercicios de movilidad, resistencia y equilibrio, con el fin de mejorar su autonomía, bienestar y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la resistencia física mediante la realización de una caminata progresiva, adaptada a las condiciones y capacidades de los ciudadanos.
- Fomentar la movilidad articular y el equilibrio a través de ejercicios específicos durante la caminata, promoviendo la estabilidad y coordinación motriz.
- Estimular la socialización y el bienestar emocional al realizar la actividad en grupo, fortaleciendo la motivación y la confianza en sus capacidades.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 1 Atención social integral se desarrollará la presente actividad mediante la metodología lúdica terapéutica por medio de una caminata guiada.

Adecuación: Se invitará a los ciudadanos a participar en el taller de caminata guiada, una actividad orientada a promover el bienestar físico y mental a través del ejercicio al aire libre. Al inicio, se explicará detalladamente el desarrollo de la jornada, incluyendo los beneficios y objetivos de cada etapa. En primer lugar, los ciudadanos se reunirán en el punto de encuentro asignado, donde recibirán instrucciones específicas sobre la ruta y las dinámicas a seguir. Posteriormente, se realizará una activación física con ejercicios suaves de movilidad y estiramiento, preparando el cuerpo para la caminata. Finalmente, se llevará a cabo la caminata guiada, enfocada en mantener un ritmo adecuado, mejorar la resistencia física y fomentar la conexión con el entorno, garantizando una experiencia enriquecedora para todos los asistentes.

Primer momento: Se iniciará con la explicación de la importancia de la actividad física al aire libre y se continuará con la presentación del objetivo de la caminata guiada. Luego, se organizará a los ciudadanos en el punto de partida asignado, preparándolos para el recorrido.

Segundo momento: La actividad comenzará con una fase inicial de activación que incluirá 5 minutos de movilidad articular, ejecutada de manera cefalocaudal para preparar progresivamente el cuerpo antes de iniciar la caminata. A continuación, se realizará una marcha controlada durante 10 minutos, en la cual los ciudadanos se desplazarán a paso moderado, fomentando la coordinación, el ritmo respiratorio y el calentamiento muscular. Luego, se dedicará un espacio de 20 minutos a caminar en diferentes terrenos o superficies, combinando variaciones en el paso y en la postura corporal para fortalecer la musculatura y mejorar la flexibilidad. Finalmente, la sesión concluirá con una caminata suave de 10 minutos y ejercicios de respiración y estiramiento, brindando una oportunidad para consolidar los beneficios obtenidos durante la actividad y favorecer la relajación y el bienestar general.

Tercer momento: La sesión culminará con una actividad enfocada en la vuelta a la calma, un momento clave para permitir que el cuerpo se recupere y retorne gradualmente a un estado de reposo después de la caminata. Durante esta fase, se realizarán ejercicios específicos de respiración, en los cuales los ciudadanos inhalarán profundamente y exhalarán de forma controlada, promoviendo una sensación de relajación física y mental. Estos ejercicios estarán orientados a disminuir la frecuencia cardíaca, liberar tensiones acumuladas y fomentar una conexión consciente con el propio cuerpo, contribuyendo así al bienestar integral de los asistentes y cerrando la jornada de forma tranquila y armoniosa.

TEMAS:

La caminata guiada, vista desde el enfoque de capacidades, representa una estrategia inclusiva y participativa que reconoce y valora las habilidades individuales de cada persona, más allá de sus limitaciones físicas o condiciones de salud. Este enfoque parte del principio de que todos los ciudadanos, independientemente de su edad, condición física o contexto social, poseen potencialidades que pueden ser fortalecidas y desarrolladas a través de actividades significativas como la caminata. Al promover el movimiento en un entorno seguro, accesible y acompañado, se potencia la autonomía, la toma de decisiones y el

empoderamiento personal, aspectos fundamentales del bienestar integral. La caminata no solo estimula funciones físicas como la resistencia, la coordinación y la movilidad articular, sino que también fortalece capacidades cognitivas y emocionales al fomentar la concentración, la percepción del entorno, la socialización y la conexión con la naturaleza o el espacio urbano. Asimismo, esta actividad permite adaptar el ritmo y la intensidad según las capacidades individuales, favoreciendo una participación activa sin generar presión ni exclusión. De este modo, la caminata guiada se convierte en una herramienta de inclusión social, autocuidado y desarrollo humano, donde se reconoce a cada participante como agente de su propio bienestar, capaz de construir salud y calidad de vida a partir de sus propias capacidades y recursos.

Fuente:

Martínez, Z. D. R., Tovalín, I. F. C., Hernández, A. G. M., & Márquez, L. R. (2023). Efecto de la caminata en la reducción de la tensión arterial: Revisión sistemática: Revisión sistemática. Revista Mexicana de Fisioterapia, (5).

Padovan, R. (2023). Tratamiento fisio kinésico en pacientes con demencia que reciben terapia musical (Bachelor's thesis).

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Piscina

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad de caminata guiada tuvo resultados muy positivos en los ciudadanos, quienes manifestaron una notable mejora en su estado de ánimo, mayor sensación de bienestar físico y una actitud más activa y participativa. Durante la jornada, se evidenció un fortalecimiento en la coordinación motora, la movilidad articular y la capacidad de resistencia, especialmente en aquellos ciudadanos que presentaban menor nivel de actividad física en su rutina diaria. Además, la caminata permitió fortalecer vínculos sociales, generando un espacio de interacción respetuosa y solidaria entre los asistentes. Muchos expresaron sentirse motivados a continuar realizando este tipo de ejercicios de forma regular, reconociendo los beneficios tanto a nivel físico como emocional. La actividad también favoreció la autoconfianza y la conciencia corporal, lo cual se reflejó en una mayor disposición para participar en futuras iniciativas orientadas al autocuidado y a la promoción de la salud. En general, la jornada logró cumplir con sus objetivos, promoviendo capacidades individuales y colectivas en un ambiente accesible, seguro y enriquecedor.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 14

N.º total mujeres: 3

N.º total hombres: 11

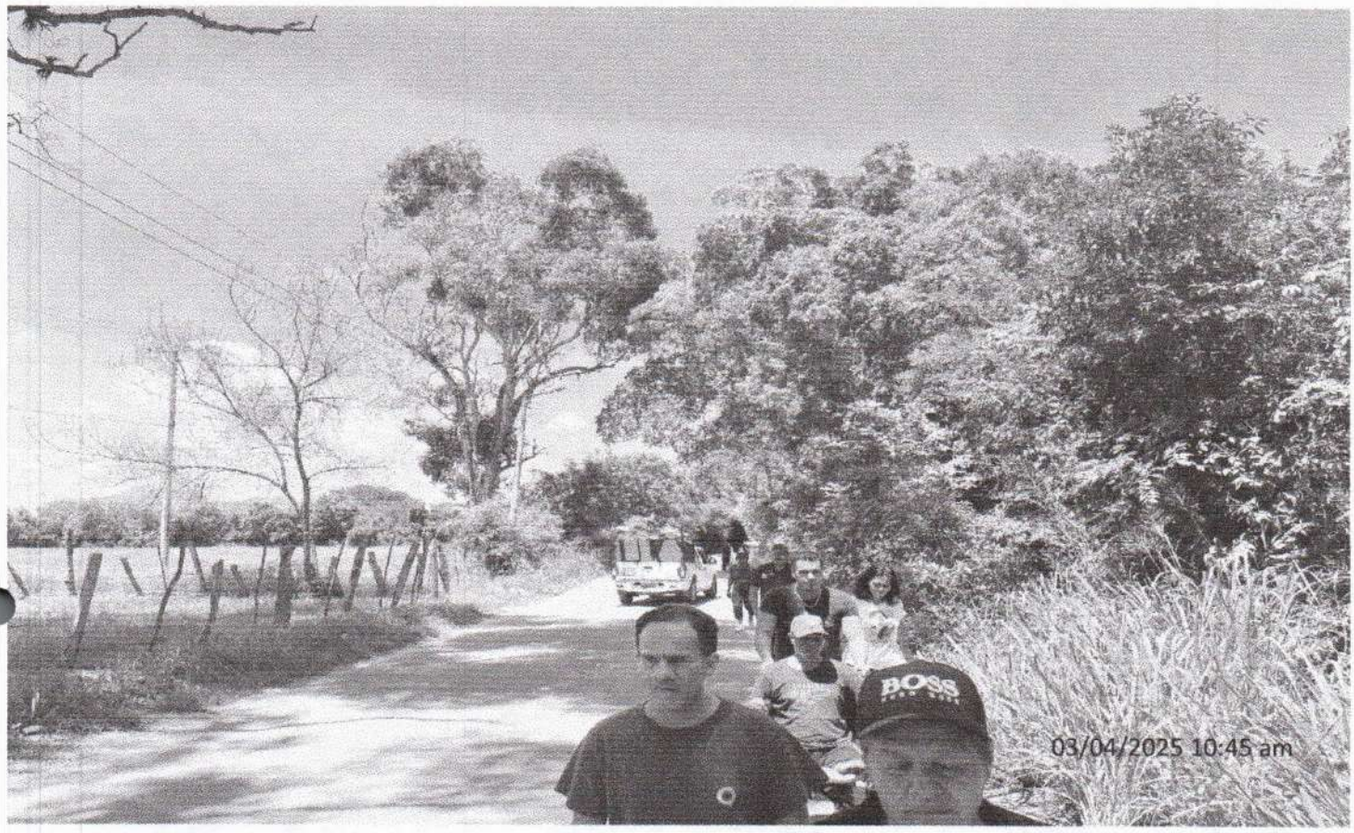
N.º total población LGBTI: 0

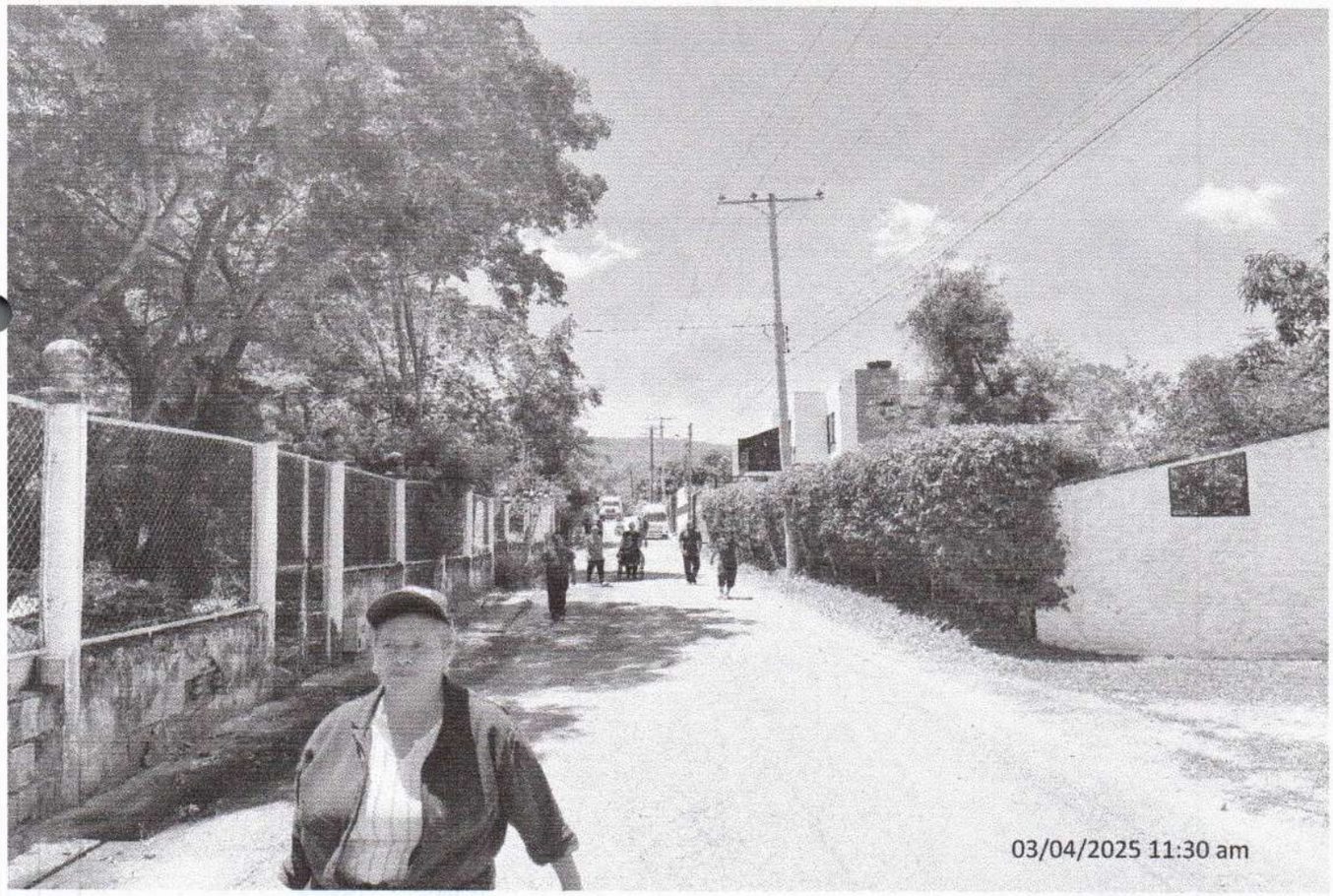
FIRMA DEL RESPONSABLE: Diego Rizzo

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Caminata paso a paso, más capaz
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 03/04/2025
Grupo mental





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

1. Servicio social: Servicio de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva	2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca		
3. Tema / Actividad: Caminata paso a paso, más capaz	4. Fecha:	03/04/2025	5. Hora: 10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52.089.645	Libia Esperanza Salamanca	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Esperanza S	
2	CC	93.180.254	Wilson Alexander Cruz	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilson Cruz	
3	CC	14.232.114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma.	
4	CC	1.013.610.854	Carlos Andres Vargas Florez	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carlos S	
5	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1.013.593.599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Gladimir	
7	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					David D.	
8	CC	1.013.599.553	David Leonardo Duque	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ruben	
9	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jesus C C	
11	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Julian	
12	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yaneth	
13	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Daniela Fernanda C	
14	CC	1.099.213.477	Daniela Fernanda Velandia	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Diego Andres Nieto Delgadillo 14. Cargo o rol del responsable: Profesional 15. Firma del responsable de la actividad: Diego Nieto

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor.	**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Michell Diaz Celis.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Habilidades sociales – comunicación asertiva". **Momento 1b.**

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer las habilidades sociales a los ciudadanos y ciudadanas, por medio de estrategias formativas enfocadas en la comunicación asertiva, aportando al fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar espacios grupales y pedagógicos que fortalezcan el aprendizaje y la apropiación de herramientas de comunicación asertiva como estrategia para mejorar la convivencia y resolver conflictos de forma pacífica.
- Potenciar la autoestima y la autoconfianza, mediante dinámicas que promuevan la valoración personal como base para una comunicación efectiva y relaciones saludables.
- Promover el reconocimiento de las habilidades sociales básicas y complejas, como herramienta fundamental para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 1: Atención social integral, en el marco de la dimensión social, que está relacionada con la capacidad de la persona para generar procesos de interacción con los demás, estableciendo compromisos que posibiliten la construcción de relaciones sociales y vínculos y participativos, teniendo en cuanta lo anterior se desarrollará el taller mediante la metodología psico educativa, en la que se abordará las habilidades sociales enfocadas al desarrollo de la comunicación asertiva como herramienta para mantener relaciones sanas.

Primer momento: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas del grupo dos, dando apertura con una breve explicación sobre la importancia de las habilidades sociales y la comunicación asertiva, fomentando un ambiente de confianza y respeto.

Segundo momento: Se abordarán elementos clave de la comunicación asertiva: expresión de sentimientos, escucha activa, respeto por el otro, establecimiento de límites y resolución de conflictos. Se promoverá la autorreflexión sobre las formas actuales de comunicación que utilizan los ciudadanos y ciudadanas, sus efectos en las relaciones interpersonales, y la manera de transformarlas hacia prácticas más empáticas.

Tercer momento: Se compartirán estrategias prácticas para aplicar la comunicación asertiva en la vida cotidiana, especialmente en contextos de convivencia grupal. Se abrirá un espacio de retroalimentación en el que los y las ciudadanas podrán expresar aprendizajes, dudas o compromisos personales para seguir fortaleciendo su bienestar emocional y sus vínculos sociales.

TEMAS

¿Qué son las habilidades sociales?
las habilidades sociales son un conjunto de conductas y hábitos observables y de pensamientos y emociones que fomentan la comunicación eficaz, las relaciones satisfactorias entre las personas y el respeto hacia los demás, hecho que lleva a un mejor sentimiento de bienestar. En otras palabras, se trata de un conjunto

pautas de funcionamiento de las personas que les ayudan en sus relaciones y en el respeto hacia los derechos de los demás y de los propios.

Tipos de habilidades sociales
1. Habilidades sociales básicas
Las habilidades sociales básicas son las primeras habilidades que adquieren las personas, y son fundamentales para poder iniciar una comunicación y para mantenerla. Algunas de estas habilidades son: saber iniciar, mantener y finalizar una conversación, saber formular preguntas, etcétera.
2. Habilidades sociales avanzadas
Estas son las habilidades que las personas aprenden una vez adquiridas las habilidades sociales básicas anteriores. Entre las habilidades sociales complejas, podemos encontrar: saber compartir una opinión, asertividad, saber pedir ayuda, saber disculparse, dar y seguir instrucciones, entre otros.
3. Habilidades sociales emocionales
Estas habilidades se caracterizan por estar estrechamente vinculadas al manejo y la identificación de los sentimientos y las emociones. Podemos encontrar: identificar y expresar sentimientos y emociones, empatía, respeto, entre otros.
4. Habilidades sociales negociadoras
Son aquellas habilidades sociales que fomentan la gestión de los conflictos de una manera adecuada. Encontramos habilidades como las siguientes: negociación, resolución de conflictos, altruismo, compartir con los demás, etcétera.
5. Habilidades sociales organizadoras
Estas habilidades resultan beneficiosas para poder organizar el día a día de las personas de una manera correcta evitando provocar estrés, ansiedad y otros aspectos de carácter negativo. Dentro de esta tipología de habilidades sociales, podemos distinguir: capacidad de toma de decisiones, capacidades organizativas, entre otros.

Lista de habilidades sociales
Las más importantes para poder mantener relaciones interpersonales sanas y de calidad son las que se citan en el siguiente listado.
Empatía: es capacidad para entender lo que les sucede a las otras personas (ponerse en la piel de los demás).
Asertividad: el asertividad es la capacidad para poder expresar las propias opiniones y pensamientos basándose en el respeto y defendiendo los propios derechos.
Respeto: capacidad de tolerar a las personas, sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan dichos pensamientos, opiniones y demás.
Escucha activa: la escucha activa es la capacidad de escuchar detenidamente a las otras personas demostrándoles que están siendo escuchadas.
Negociación: capacidad para negociar con otras personas sobre distintos intereses o beneficios concretos, de modo que se pretende que todas las partes de la negociación salgan beneficiadas.
Comunicación y habilidades expresivas: capacidad para comunicarse y expresar los sentimientos propios en relación a situaciones determinadas. Además, la comunicación también incluye la capacidad de escuchar a las otras personas, pudiendo llegar a establecer conversaciones satisfactorias.
Comprensión: capacidad para entender las situaciones sociales y personales y, responder a ellas de forma asertiva.
Autocontrol: capacidad para comprender e interpretar sentimientos privados y responder a ellos controlando los propios impulsos.
Resolución de conflictos: capacidad para comprender la realidad de un conflicto y buscar alternativas para solucionarlo, escapando de la agresividad. Una buena manera de solucionar un conflicto puede ser la negociación.

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia.
- Sillas.
-

Humanos

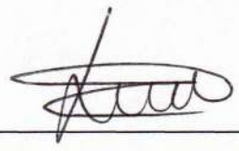
- Ciudadanos
- Profesionales

- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante el desarrollo del taller se observó una activa participación por parte de los ciudadanos y ciudadanas, quienes lograron identificar la comunicación asertiva como una herramienta clave para mejorar sus relaciones interpersonales. Se evidenció un mayor reconocimiento de la importancia de expresar emociones y pensamientos de manera respetuosa, así como el valor de la escucha activa y la empatía en los vínculos sociales. Varios participantes manifestaron sentirse motivados a aplicar estas estrategias en sus interacciones cotidianas, reconociendo el impacto positivo que esto puede tener en su bienestar emocional y en la convivencia con otros.

Cuantitativos:
N.º total de participantes: 16
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 14
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Habilidades sociales – comunicación asertiva".

Línea de atención: Línea 1, Atención social integral.

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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Taller "Habilidades sociales - comunicación asertiva".

4. Fecha: 03/04/2025

5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80354454	Nicolas Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Nicolas Lozano Rodriguez	
2	CC	79810690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
5	CC	79908213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	4228646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					BLOS R	
8	CC	71730051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	70	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	52280834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carmen Alicia	
13	CC	1013593599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79388408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William Garcia	
15	CC	18929383	Eduardo José Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1013610854	Carlos Andres Vargas Florez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma	
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Laura Michell Orit-Celis. 14. Cargo o rol del responsable: Trabajo social 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 03/04/2025	**HORA:** **INICIO:** 02:00 pm **FINAL:** 03:30 pm
ÁREA: Enfermería	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Helena Galeano Bocanegra

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Módulo 1 Dignidad Menstrual
Actividad transversal

OBJETIVO GENERAL:

- Socializar con los y las ciudadanas los conceptos clave de la estrategia de Cuidado Menstrual mediante espacios reflexivos que permitan transformar imaginarios y percepciones negativas sobre el ciclo menstrual, promoviendo una vivencia digna y libre de estigmas para todas las personas que lo experimentan.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proporcionar espacio reflexivo para expresión de conocimientos previos sobre los cuidados menstruales y los derechos vinculados a este proceso.
- Sensibilizar a los y las ciudadanas sobre la importancia de vivir la menstruación con dignidad, mediante una presentación audiovisual que promueva el cuestionamiento de estigmas, la reflexión sobre los derechos asociados y el reconocimiento de la diversidad de experiencias menstruales.
- Fortalecer los conceptos aprendidos a través de una actividad lúdica tipo sopa de letras que facilite la apropiación del vocabulario clave de manera participativa y significativa.

METODOLOGIA:

La actividad se llevará a cabo desde la línea de atención 1: Atención Social Integral, utilizando una metodología psicoeducativa diseñada para ayudar a los participantes a desarrollar una visión más amplia, comprensiva y respetuosa hacia quienes viven esta experiencia menstrual.

A través de esta metodología se facilitará la apropiación de conceptos clave relacionados con el cuidado menstrual y con los derechos asociados a este proceso, tales como el principio de dignidad humana, el derecho a la autodeterminación, el derecho a la salud, al acceso al agua y saneamiento, a la información libre de prejuicios y al uso digno del espacio público. Garantizando de esta manera un enfoque integral que promueva la vivencia de la menstruación como un proceso natural, libre de estigmas y en condiciones de equidad y respeto.

Adecuación: El espacio se adecuará para llevar a cabo la actividad, teniendo en cuenta elementos y materiales; así mismo, se realizará la convocatoria de los ciudadanos que formaran parte de la actividad, por medio de la colaboración oportuna del área de enfermería y promotoría.

PRIMER MOMENTO: Se realizará una actividad rompehielo en círculo, utilizando un rollo de lana para formar una red. Cada participante, al recibir el turno, deberá expresar un conocimiento o creencia relacionada con el cuidado menstrual y los derechos que protegen a quienes viven esta experiencia.

SEGUNDO MOMENTO: Se realizará presentación audiovisual que de inicio al tema y que permita el cuestionamiento de estigmas que se tienen en la cotidianidad frente a los cuidados menstruales, además se socializara la constitución colombiana de 1991 específicamente el artículo 1° donde se declara que el Estado se fundamenta en el respeto de la dignidad humana.

TERCER MOMENTO: Para reforzar el tema, se entregará una sopa de letras con palabras clave de cuidados menstruales y los derechos asociados a la misma, adicionalmente con estas palabras se formará una frase que resalte el respeto y empatía que se debería tener en cualquier entorno con las personas que menstrúan.

CUARTO MOMENTO: Para finalizar se resolverán dudas del ejercicio y se aclararán dudas que se presenten, posteriormente se deja en orden el lugar de la reunión y se solicitara ayuda para recoger sillas y material que se haya utilizado durante la actividad.

TEMAS:

Según Noguera & Criado de Diego (2011), "Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general". Siendo así, la dignidad humana se configura como el principio fundamental que rige todos los procesos del ser humano dentro del ordenamiento jurídico y social colombiano. Este principio no solo orienta las acciones del Estado, sino que también debe reflejarse en las políticas públicas, los programas sociales y en cada intervención dirigida a poblaciones vulnerables. En este sentido, garantizar la dignidad menstrual no es un acto asistencialista, sino una obligación ética y constitucional del Estado, que reconoce la menstruación como una experiencia humana que debe vivirse en

condiciones de equidad, salud, respeto y sin discriminación, especialmente entre aquellas personas que habitan en condiciones de exclusión, como es el caso de la población habitante de calle.
Garantizar estos cuidados y brindar la educación pertinente no se convierte en solo obligación del estado, también de los centros de atención donde este compromiso se debe reflejar a través de la creación de espacios que ofrezcan un entorno cuidadoso, amoroso y protector para las personas menstruantes, además de respetuoso con sus derechos sexuales y reproductivos, promoviendo el bienestar físico y emocional de las personas que viven esta experiencia.

Fuente de consulta:

Noguera-Fernández, A., & Criado de Diego, M. (2011). La Constitución colombiana de 1991 como punto de inicio del nuevo constitucionalismo en América Latina. *Estudios Socio-Jurídicos*, *13*(1), 15-49.
Gamboa, N. O. Vivencias Menstruales De Las Mujeres De La Casa Cultural El Chontaduro (Cali-Colombia).

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Mesas
- Sillas
- Computador
- Televisor
- Sopa de letras
- Colores

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Auxiliares de enfermería
- Promotores

RESULTADOS:

Cualitativos:

El ejercicio permitió que los y las ciudadanas obtuvieran información valiosa sobre las diversas alternativas para la gestión menstrual que se presentan dentro del fenómeno de habitabilidad en calle. Además, se promovió la reflexión sobre las condiciones particulares que enfrentan las personas menstruantes en situación de calle, como la falta de acceso a productos de higiene adecuados, la carencia de espacios privados y seguros para el cuidado personal, y la necesidad de un entorno más inclusivo, respetuoso y empático.
Asimismo, los participantes pudieron identificar los derechos fundamentales asociados a la menstruación, tales como el acceso a la salud, al agua y saneamiento, el derecho a una información clara y libre de prejuicios, y a un ambiente libre de estigmas. Se hizo especial énfasis en la importancia del respeto a la dignidad humana, tal como lo establece la Constitución colombiana, para que todas las personas, independientemente de su situación de vida, puedan vivir este proceso de manera natural y saludable.
Durante el ejercicio se mostraron algunos participantes resistentes frente al tema y a la expresión de ideas, sin embargo, la explicación facilitó la transformación de estigmas y la promoción de un enfoque inclusivo y respetuoso, asegurando que todas las personas menstruantes, especialmente las que viven en la calle, puedan acceder a una gestión menstrual digna y saludable. De esta manera, se fomenta no solo el autocuidado físico, sino también el respeto por los derechos humanos y reproductivos de las personas en situación de vulnerabilidad.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 21
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 18
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Helena Galeano B.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Módulo 1 Dignidad Menstrual
Actividad transversal
Línea de atención 1: Atención Social Integral
Fecha: 03/04/2025





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS	Código: FOR-PSS-339 Versión: 1 Fecha: Memo I2024029353-10/10/2024 Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 03/09/2025

Número Ficha: 2025 (Año) | (Localidad) | 7757 (Proyecto) | 123026 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5.Barrio:	6. Número de horas:
Dignidad Menstrual	1 Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 Diálogos Comunitarios. 3 Encuentros Comunitarios. 4 Acciones Prevención Selectiva. 5 Acciones Prevención Universal. 6 [X] Talleres EMAA		Servicio de Atención Alta dependencia – Vientos de un mundo mejor		

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento: Cédula de ciudadanía 1 / Cédula de extranjer 2	3. Número de documento de identidad:

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACION U OFICIO
1. Cédula de ciudadania 2. Cédula de extranjeria 3. Tarjeta de identidad 4. Registro civil 5. Permiso Especial de Permanencia 6. Permiso protección temporal 7. Pasaporte 8. Salvo conducto 9. Sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. No Binario 4. Transfemenino 5. Transmasculino 6. Queer 7. No Informa	1. Heterosexual 2. Homosexual 3. Bisexual 4. No informa	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Separado-a / Divorciado 4. Viudo-a 5. Unión libre	1. Ámbito familiar primera infancia 2. Ámbito institucional primera infancia 3. Preescolar 4. Básica primaria incompleta (sin título) 5. Básica primaria completa (con título) 6. Básica secundaria y media incompleta (sin título) 7. Básica secundaria y media completa (con título) 8. Técnico 9. Tecnológico 10. Universitaria incompleta (sin título) 11. Universitaria completa (con título) 12. Postgrado incompleto (sin título) 13. Postgrado completo (con título) 14. Ninguno	1. Trabajo Formal 2. Trabajo no Formal 3. Búsqueda de Trabajo 4. Estudiando 5. Oficios Del Hogar 6. Jubilado o pensionado 7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Visual 2. Auditiva 3. Intelectual/Cognitiva 4. Sordo Ceguera 5. Psicosocial/Mental 6. Fisica 7. Múltiple	1. Indígena 2. Room (Gitano) 3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Palenquero-a de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a, afro 6. Ninguno de los anteriores	1. Nasa (Páez), 2. Wayu, 65. Pastos, 4. Quillasinga, 85. Uitotos, 5. Senú, 6. Sicuani, 67. Tubu, 7. Yanaconas, 60. Misak Misak, 30. Eperara-siapidara, 9. Ingas, 10. Cañamomos, 16. Muiscas, 11. Awa (Kwaiker), 15. Kichwas, 45. Kankuamo, 49. Kogui, 13. Arhuacos, 14. Pijao, 50. Kubeo, 35. Embera Chamí, 29. Empera Dóbida, 34. Embera Katio, 17. Ninguna de las Anteriores Otro ¿cuál? Digite código del instructivo	1. Comunidad 2. Organizacion de la sociedad civil 3. Entidad estatal 4. Sector privado 5. Comunidad Educativa 6. Persona en riesgo de habitar calle 7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A Número	B APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D EDAD	E SEXO	F GÉNERO	G ORIENTACIÓN SEXUAL	H ESTADO CIVIL	I NIVEL EDUCATIVO	J OCUPACIÓN U OFICIO	K DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad??	K Tipo de Discapacidad	L GRUPO ETNICO	M GRUPO INDIGENA	N VICTIMA DEL CONFLICTO	O POBLACIÓN	P FIRMA
1	CC	1130245126	1 Casanova 2 Caicedo	1 Jesus 2	60	1	1	4	1	14	4	SI X NO	7	6	17	SI NO X	7	Jesus. C. C
2	CC	1022989537	1 Barreto 2 Cartagena	1 Julian 2 Andres	38	1	1	4	1	14	4	SI X NO	6	6	17	SI NO X	17	Julian

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE

FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS

Código:	FOR-PSS-339
Versión:	1
Fecha:	
Página:	2 de 2

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número	Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre								¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	CC	12254935	1 Garzon 2 Sanchez	1 luis 2 Alberto	59	1	1		1	14	2	~~SI~~ NO	6	6		SI ~~NO~~	17	
4	CC	80363891	1 Calcabo 2 Rozo	1 Joselito 2	59	1	1	4	1	14	2	~~SI~~ NO	6	6	17	SI ~~NO~~	2	
5	CC	79357423	1 Ariza 2 Gonzalez	1 Jorge 2 eliecer	59	1	1		1	14	2	SI ~~NO~~		6	17	SI NO	7	
6	CC	79692902	1 Hurtado 2	1 Yamid 2 Alexander	50	1	1	4	1	14	2	SI ~~NO~~		6	17	SI ~~NO~~	7	Yamit
7	CC	1014239879	1 Angarita 2 Silva	1 Holman 2 Alex	32	1	1	4	1	14	2	SI NO		6	17	SI NO	7	Holman
8	CC	1023971136	1 Caceres 2	1 Carlos 2	38	1	1	4	1	14	2	SI ~~NO~~		6	17	SI ~~NO~~	7	CARLOS
9	CC	79959503	1 Ramirez 2 ortiz	1 franklin 2 Yecid	52	1	1	4	1	14	2	~~SI~~ NO	6	6	17	SI NO	1	Franklin Ramirez
10	CC	79363803	1 Zamudio 2 Garcia	1 Jairo 2 Enrique	59	1	1	4	1	14	2	SI NO	6	6	17	SI NO	7	
11	CC	19382196	1 Suarez 2 Castillo	1 Julio 2 Alberto	65	1	1	4	1	14	2	SI ~~NO~~		6	17	SI ~~NO~~	7	
12	CC	19504134	1 Mendoza 2 Marin	1 luis 2 Alfonso	61	1	1	4	1	14	2	~~SI~~ NO	7	6	17	SI ~~NO~~	7	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS	Código: FOR-PSS-339 Versión: 1 Fecha: Memo I2024029353 -10/10/2024 Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 03/09/2025

Número Ficha: 2025 (Año) | (Localidad) | 7757 (Proyecto) | 1230 26 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5.Barrio:	6. Número de horas:
Dignidad menstrual	1 [ ] Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 [ ] Diálogos Comunitarios. 3 [ ] Encuentros Comunitarios. 4 [ ] Acciones Prevención Selectiva. 5 [ ] Acciones Prevención Universal. 6 [X] Talleres EMAA		Servicio de Atención Alta dependencia- vientos de un mundo mejor		

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento: Cédula de ciudadanía [1] Cédula de extranjer [2]	3. Número de documento de identidad:

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACION U OFICIO
1. Cédula de ciudadanía 2. Cédula de extranjería 3. Tarjeta de identidad 4. Registro civil 5. Permiso Especial de Permanencia 6. Permiso protección temporal 7. Pasaporte 8. Salvo conducto 9. Sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. No Binario 4. Transfemenino 5. Transmasculino 6. Queer 7. No Informa	1. Heterosexual 2. Homosexual 3. Bisexual 4. No informa	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Separado-a / Divorciado 4. Viudo-a 5. Unión libre	1. Ámbito familiar primera infancia 2. Ámbito institucional primera infancia 3. Preescolar 4. Básica primaria incompleta (sin título) 5. Básica primaria completa (con título) 6. Básica secundaria y media incompleta (sin título) 7. Básica secundaria y media completa (con título) 8. Técnico 9. Tecnológico 10. Universitaria incompleta (sin título) 11. Universitaria completa (con título) 12. Postgrado incompleto (sin título) 13. Postgrado completo (con título) 14. Ninguno	1. Trabajo Formal 2. Trabajo no Formal 3. Búsqueda de Trabajo 4. Estudiando 5. Oficios Del Hogar 6. Jubilado o pensionado 7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Visual 2. Auditiva 3. Intelectual/Cognitiva 4. Sordo Ceguera 5. Psicosocial/Mental 6. Física 7. Múltiple	1. Indígena 2. Room (Gitano) 3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Palenquero-a de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a, afro 6. Ninguno de los anteriores	1. Nasa (Páez), 5. Senú, 30. Eperara-siapidara, 15. Kichwas, 50. Kubeo 2. Wayu, 6. Sicuani, 9. Ingas, 45. Kankuamo, 35. Embera Chamí 65. Pastos, 67. Tubu, 10. Cañamomos, 49. Kogui, 29. Empera Dóbida 4. Quillasinga, 7. Yanaconas, 16. Muiscas, 13. Arhuacos, 34. Embera Katio 85. Uitotos, 60. Misak Misak, 11. Awa (Kwaiker), 14. Pijao, 17. Ninguna de las Anteriores Otro ¿cuál? Digite código del instructivo [ ]	1. Comunidad 2. Organizacion de la sociedad civil 3. Entidad estatal 4. Sector privado 5. Comunidad Educativa 6. Persona en riesgo de habitar calle 7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad??	K. DISCAPACIDAD Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	CC	79415338	1 Nieto 2 cabrejo	1 Diego 2 Fernando	58	1	1	4	1	14	2	SI NO		6	17	SI NO	17	D.F.N
2	CC	1099213477	1 Velandia 2 Cruz	1 Daniela 2 Fernanda	30	2	2	4	1	14	2	SI NO	5	6	17	SI NO	17	Daniela Velandia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PROYECTO 7757 IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL ABORDAJE DEL FENÓMENO DE HABITABILIDAD EN CALLE FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS	Código: FOR-PSS-339 Versión: 1 Fecha: Página: 2 de 2

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número										¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	CC	16135114	1 Mazo 2 Carmona	1 Jose 2	65	1	1		1	14	2	SI NO		6	7	SI NO	17	Jose M
4	CC	65499151	1 Bautista 2 Ramirez	1 Yaneth 2	59	2	2		1	14	2	SI NO	6	6	7	SI NO	17	Yaneth
5	CC	94395475	1 Alvarez 2 Velasquez	1 Samuel 2 David	47	1	1		1	14	2	SI NO	6	6	7	SI NO	17	S. f
6	CC	80244346	1 Pulido 2 Junco	1 Luis 2 Alberto	42	1	1	4	1	14	2	SI NO	6	6	7	SI NO	17	Pulido
7	CC	1010165402	1 Agudelo 2 Moreno	1 Alexander 2	39	1	1	4	1	14	2	SI NO	6	6	7	SI NO	7	Alexander
8	CC	79994456	1 Moreno 2 Beltran	1 Jairo 2 Angel	44	1	1	4	1	14	2	SI NO		6	7	SI NO	7	Jairo
9	CC	80012139	1 Rojas 2 Gomez	1 Jhon 2 Fernando	44	1	1		1	14	2	SI NO		6	7	SI NO	2	Jhon FR.
10			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
11			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
12			1 2	1 2								SI NO				SI NO		

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 04/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 8:30 am **FINAL**: 10:00 am
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Rodríguez Sánchez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Totumo: Arte, Cultura y Tradición
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el desarrollo de habilidades artísticas y creativas de los y las ciudadanas mediante la elaboración de artesanías con totumo, que permita el reconocimiento de saberes tradicionales y de la identidad cultural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las características y posibilidades del totumo como material base para la creación de objetos artesanales.
- Desarrollar habilidades técnicas en el manejo del totumo a través de procesos de corte, lijado, pintura y ensamblaje.
- Promover la expresión personal y el trabajo colaborativo de los y las ciudadanas mediante la creación de piezas artesanales que integren diseño, funcionalidad y elementos culturales propios del contexto local.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades se desarrollará la presente actividad la metodología arte terapia: Consiste en una técnica mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos. Se basa en ayudar a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, favorece la autoestima, la auto conciencia y la introspección.

Adecuación

En esta fase inicial, se realizará la convocatoria a ciudadanos y ciudadanas interesados en participar en la actividad " **Totumo: Arte, Cultura y Tradición** ". Se verificará que el espacio esté acondicionado adecuadamente, con materiales, herramientas y mobiliario necesarios para la comodidad y seguridad de los participantes durante el proceso artesanal.

Primer Momento: Bienvenida y Sensibilización

Se dará la bienvenida a los ciudadanos y se presentará la actividad, destacando la importancia del trabajo artesanal como expresión cultural y medio de desarrollo personal. Se realizará una breve charla sobre el totumo, su origen, usos tradicionales y valor en la artesanía local. Este espacio fomentará el interés y la conexión con los saberes ancestrales.

Segundo Momento: Exploración del Material

Los ciudadanos y ciudadanas tendrán la oportunidad de observar y manipular piezas de totumo en distintos estados. Se explicarán las técnicas básicas para trabajarlo: corte, lijado, perforado, pintura y acabados. Esta fase incluye una demostración guiada y resolverá dudas sobre el uso correcto de herramientas.

Tercer Momento: Creación Artesanal

Cada ciudadano iniciará su proceso creativo elaborando una pieza con totumo, aplicando lo aprendido. Se fomentará la autonomía, el diseño personal y el intercambio de ideas entre pares. Durante esta etapa, se acompañará de manera individual y grupal para apoyar en la técnica y motivar la expresión artística.

Cuarto Momento: Socialización y Apreciación

Una vez finalizadas las creaciones, se abrirá un espacio para compartir los resultados. Los ciudadanos podrán mostrar sus piezas, contar su proceso y hablar de sus aprendizajes. Este momento valora la diversidad de ideas y promueve el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo.

Quinto Momento: Cierre y Cuidado del Espacio

Finalmente, se organizará el área de trabajo, recogiendo herramientas y materiales, fortaleciendo el sentido de responsabilidad y cuidado del entorno común.

TEMAS:

Totumo, un fruto ancestral de Colombia

Aunque el plástico ha invadido nuestra vida cotidiana, algunas personas aún mantienen tradiciones ancestrales que respetan el medio ambiente. Este es el caso de Esmeralda y Miguel, dos artesanos



que viven en el corazón de una pequeña comunidad al norte de Cartagena, que dedican su vida a elaborar piezas únicas elaboradas a partir de un fruto con mil virtudes: el totumo.

Una tradición milenaria que perdura

Históricamente, los pueblos indígenas de la región hacían uso diario del totumo para utensilios de cocina, remedios medicinales, adornos domésticos e incluso alimento para animales. Cada hogar colombiano tenía su propio árbol frutal en el huerto, el cual producía durante todo el año. Sin embargo, esta tradición ancestral se ha ido desvaneciendo gradualmente con el crecimiento urbano.

Sin embargo, dentro de la cooperativa comunitaria de Pontezuela, Esmeralda aún trabaja el totumo y mantiene viva la tradición, al igual que todos los artesanos del grupo. Sólo ellos producen una gran cantidad de objetos de este fruto mítico, que aún hoy cosechan.



El totumo y el proceso de fabricación

El totumo proviene de un árbol originario de América tropical que crece en la región norte de Colombia. Puede tener diferentes formas lo que te permite crear una buena variedad de objetos a diferencia de otras frutas de tamaño único. Cuando el fruto está completamente maduro, está listo para ser cosechado.

Después de la cosecha, la fruta se hierve durante casi 50 minutos, favoreciendo así el endurecimiento de su cáscara para una máxima durabilidad. Una vez completamente cocida, la fruta se corta por la mitad, se destripa y luego se coloca al sol durante dos días.



«Cada parte del fruto es preciosa. La pulpa y las semillas se utilizan para alimentar a nuestros animales, desde gallos hasta cerdos, e incluso para preparar remedios naturales para la gripe. ¡No se desperdicia nada!», exclama Miguel.

Sin embargo, Miguel nos habla de un desafío actual que enfrenta hoy la cooperativa: "Antes era muy fácil recoger totumos ya que los árboles crecían por todas partes. Hoy en día es más complicado porque la densificación de la población empuja a la gente a abandonar la ciudad y cada vez se despejan más terrenos para construir casas". Destaca Miguel.



Afortunadamente, Miguel y Esmeralda aún logran conseguir suministros. Sin embargo, siguen siendo conscientes de que no son inmunes a una posible reducción significativa de las materias primas en la región. Por ahora, su producción les permite crear empleos en la comunidad y mejorar la situación económica del barrio. La gente del pueblo todavía usa artículos de totumo en sus hogares, como lo hacían sus antepasados. Además, Esmeralda observa una tendencia entre los jóvenes preocupados por el medio ambiente, la de redescubrir el uso del totumo e integrarlo nuevamente a su vida cotidiana. El encuentro con Esmeralda y Miguel nos permitió descubrir el patrimonio ancestral de la región y sobre todo ver que todavía hay personas que apuestan por preservar las tradiciones a pesar de los desafíos de hoy.

Fuente de consulta:

https://plasticodyssey.org/es/artesania-totumo-colombia/#:~:text=Una%20tradici%C3%B3n%20milenaria%20que%20perdura,produc%C3%ADa%20durante%20todo%20el%20a%C3%B1o

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Totumo
- Cucharas
- Olla
- Cegueta
- Lija

Humanos

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

RESULTADOS:

04/04/2025

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad, se logró fortalecer el reconocimiento del totumo como un material artesanal versátil y representativo de las tradiciones culturales. Los ciudadanos y ciudadanas participaron activamente en la bienvenida y sensibilización, mostrando interés por los saberes asociados al trabajo artesanal con elementos naturales.

También se generó un espacio de exploración del material donde los ciudadanos observaron, manipularon y analizaron las características del totumo. A través de una demostración guiada, comprendieron las técnicas básicas para su manejo, tales como el corte, el lijado inicial y la seguridad en el uso de herramientas.

Y se avanzó con éxito en la etapa de corte y preparación de las piezas de totumo. Los ciudadanos aplicaron lo aprendido, logrando seleccionar y trabajar adecuadamente el material según su dureza y forma, dando paso a la etapa inicial de sus creaciones artesanales. Este proceso favoreció el desarrollo de habilidades manuales y técnicas, así como el fortalecimiento de la autonomía en el trabajo artístico

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 15

N.º total mujeres: 1

N.º total hombres: 14

N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Totumo: Arte, Cultura y Tradición
Línea de atención 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades
FECHA: 04/04/2025
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva | 2. Lugar / Localidad: Ricaurte Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Totumo: Arte, Cultura y Tradición | 4. Fecha: 04/04/2025 | 5. Hora: 8:30:00 a.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Achury	
2	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					IVAN	
4	CC	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79.910.261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	12.254.935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro	
9	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	4.228.646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					BLAS R	
11	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	19.231.517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Felipe	

13. Nombre del responsable: Tatiana Rodriguez Sanchez | 14. Cargo o rol del responsable: Tallerista | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un Mundo Mejor	**FECHA:** 04/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL: Promover la importancia de la actividad física en la tercera edad, destacando su papel fundamental en la mejora de la salud física y mental, la prevención de enfermedades crónicas, y el fomento de la independencia y el bienestar general de las personas mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la adopción de rutinas de ejercicio físico regulares en personas mayores para mejorar su condición cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.
- Disminuir el riesgo de caídas y fracturas en adultos mayores mediante la implementación de ejercicios que mejoren el equilibrio y la coordinación motora.
- Promover el bienestar emocional y mental de las personas mayores a través de actividades físicas que reduzcan los síntomas de ansiedad, depresión y estrés.

METODOLOGIA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea 1: Atención Social Integral, se implementará una metodología lúdica y terapéutica basada en el movimiento rítmico y la coordinación motriz. A través del uso del juego y el movimiento corporal, se estimulará la interacción entre el cuerpo y la mente, favoreciendo el equilibrio, la conciencia corporal y la armonización del movimiento. Esta estrategia permitirá a los ciudadanos mejorar su motricidad, fortalecer su bienestar emocional y potenciar las habilidades esenciales para la vida cotidiana, promoviendo su desarrollo físico, emocional, social e intelectual.

Adecuación:

Se adecuará un área polifuncional del servicio, dotándola con medios audiovisuales y materiales didácticos adecuados para la implementación de la actividad. Esta adaptación garantizará un entorno propicio para el desarrollo de la actividad, respondiendo a las necesidades y características de todos los ciudadanos, favoreciendo una experiencia inclusiva.

- **Primer momento:** Se realizará la divulgación de la actividad, orientada a la promoción de la participación activa de todos los Ciudadanos y Ciudadanas, con el fin de fomentar la inclusión y el desarrollo de las habilidades motoras. La intervención busca estimular la coordinación, el equilibrio, así como promover la interacción y el compromiso en actividades adaptadas a las capacidades individuales de las y los ciudadanos de la tercera edad.
- **Segundo momento:** Buscando promover la movilidad articular, la fuerza muscular, el control postural, el equilibrio estático/dinámico y la marcha; se plantea la ejecución de una actividad grupal estructurada, en la que los ciudadanos realizaran una rutina de ejercicios de bajo impacto, con la implementación de movimientos de calentamiento, estiramiento y recuperación. La actividad busca promover la integración de los movimientos de las extremidades inferiores y superiores, así como mejorar la conciencia corporal y la capacidad de realizar desplazamientos controlados en un entorno dinámico y en colaboración con otros, favoreciendo la mejora de la estabilidad, la funcionalidad, la marcha y el trabajo en equipo.
- **Tercer Momento** Se reunirá a la totalidad de las y los ciudadanos que participaron en la actividad, para retroalimentarles la importancia de la realización de técnicas lúdicas terapéuticas, para la potencialización de las habilidades y capacidades; de esta manera se dará por finalizado el taller del día.

TEMAS:

Que es la Actividad Física y el Ejercicio

La actividad física como se ha mencionado anteriormente, se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

Sin embargo, llamamos ejercicio físico a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud o condición física.

Beneficios de la Actividad Física

- Prevenir el envejecimiento prematuro, tanto interior (de los órganos) como exterior.
- Prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y la trombosis, así como problemas respiratorios y digestivos.

- Prevenir atrofias, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular.
- Mantener la capacidad respiratoria.
- Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.
- Mantener el peso corporal y evitar la obesidad.
- Recuperarse después de una enfermedad o lesión.
- Mantener la autonomía física.
- Conocer las limitaciones y aceptar el propio cuerpo, que va cambiando con la edad.

Programas de Ejercicios

Cada tipo de ejercicio tiene diferentes objetivos y beneficios y requiere diferentes clases de equipos e instalaciones. Para los novatos, puede ser difícil saber por dónde empezar al diseñar un programa de ejercicios. Cualquiera que sea el ejercicio que se elija, es importante aprender a hacer los ejercicios correctamente para maximizar el beneficio y minimizar el riesgo de lesiones. Los gimnasios locales pueden ser un buen recurso para obtener información sobre un entrenamiento seguro y eficaz. Los gimnasios también suelen ofrecer clases de entrenamiento y/o entrenadores personales que pueden introducir a las personas a diferentes tipos de ejercicio. Muchas personas encuentran que recibir una clase de entrenamiento les ayuda a mantenerse motivados para continuar y minimiza la necesidad de desarrollar su propio programa. Sin embargo, aunque no se pueda acceder a un gimnasio o no se pueda abordar económicamente, existen muchas maneras de practicar ejercicio de manera efectiva con un equipo mínimo.

El ejercicio tiene beneficios similares si se realiza solo (autodirigido o usando un video instructivo), en grupo (presencial o virtualmente) o con un entrenador personal. Las preferencias varían de una persona a otra, pero el método de ejercicio más beneficioso es el que el individuo practica de forma constante. Al igual que sucede con la dieta, el mejor programa de ejercicio teórico no sirve de nada si la persona no lo sigue, mientras que un programa de ejercicio que sea a penas suficiente, pero que la persona disfrute y practique regularmente proporcionará un gran beneficio a largo plazo.

Considere la idea de "rendimientos decrecientes" cuando piense en la cantidad de ejercicio requerido (en lugar de "tolerado") para lograr un resultado u objetivo en particular. Una pequeña cantidad de ejercicio puede producir algunos resultados, pero tal vez no los resultados completos o previstos. Sería necesaria una mayor actividad para obtener los resultados deseados, pero en algún momento el daño supera el beneficio. Por ejemplo, un 25% más de trabajo puede producir un 5% de mejores resultados, pero ejerce más presión sobre las articulaciones y las capacidades mentales y físicas de la persona, y el trabajo adicional puede requerir más tiempo de recuperación. Por lo tanto, se recomienda estructurar un programa de ejercicios para aumentar de forma gradual las demandas generales (por ejemplo, cuánto o con qué intensidad realizar un ejercicio).

Ejercicios de resistencia: aeróbicos

¿Quién ha dicho que los ejercicios para mayores no pueden ser aeróbicos? Los ejercicios de resistencia ayudan a retrasar el envejecimiento. Estos comprenden todos aquellos ejercicios de gimnasia suave para mayores que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Hay muchas actividades con personas de la tercera edad que incrementan su resistencia. Algunas de las actividades aeróbicas ideales para una persona mayor durante 30 minutos son:

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Bicicleta

Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento tienen el objetivo de desarrollar y tonificar los músculos, así como de fortalecer los huesos. Además, los ejercicios para la tercera edad para piernas les ayuda a poder andar durante más rato. Esto permite alargar la autonomía de la persona mayor, lo cual tiene un impacto directo en su salud mental. Para personas de la tercera edad, los ejercicios recomendados que debe fomentar su cuidador o cuidadora son:

- Ejercicios de flexión
- Extensión de brazos y piernas
- Uso de bandas elásticas o levantando peso moderado con botellas de agua o mancuernas livianas.
- Ejercicios abdominales para personas mayores

Ejercicios de equilibrio

Ayudan a mejorar la coordinación y el equilibrio (algo especialmente interesante en el caso de la ataxia). Gracias a estos ejercicios, disminuyen las caídas de las personas mayores; muchas veces no salen a la calle por miedo a caerse, por lo que con estas actividades hacen que tengan confianza de nuevo y que salgan con más tranquilidad. Entre los ejercicios de equilibrio se incluyen algunos como:

- Caminatas afianzando el talón
- Caminar levantando un pie para dejar caer el peso del cuerpo en el otro

Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento para las personas mayores ayudan al bienestar de los músculos. Este tipo de ejercicios mejoran las articulaciones y la elongación muscular, y pueden incluir estiramiento y elevación de

brazos, así como rotaciones del tronco o del cuello. Deben realizarse de 2 a 3 veces por semana durante al menos 15 minutos. Claros ejemplos son:

- Flexiones
- Extensiones
- Inclinaciones

Fuente de consulta: Beneficios de la actividad física para las personas mayores | Residencia Nazaret ¿Qué ejercicios fomentar en las personas mayores? | Cuideo ® | Cuidado de personas mayores y ancianos a domicilio

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Computador
- Bafle

Humanos

- Ciudadanos y Ciudadanas
- Profesional de Fisioterapia
- Auxiliar de Enfermería

RESULTADOS:

Cualitativos: La implementación de la actividad física en las personas mayores facilitó una participación activa, logrando el objetivo de promover la movilidad funcional, así como la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. A través de un programa de ejercicios estructurados y adaptados, se fomentó el desarrollo de la motricidad gruesa y la optimización de habilidades motrices fundamentales para la autonomía y funcionalidad diaria. Esta intervención contribuyó significativamente a la mejora del control postural y la estabilidad, además de potenciar la conciencia corporal y la integración sensoriomotora, aspectos cruciales para el bienestar integral y la calidad de vida de los ciudadanos.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 29
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres: 27
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
Fecha: 04/04/2025
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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad

4. Fecha: 04/04/2025

5. Hora: 10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
2	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1.136.912.862	Alfredo Rodriguez Sanabria	76	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No Firma.	
4	CC	4.228.646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					BLASR	
5	CC	19.231.517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	14.232.114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ruben	
8	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JESUS C.	
9	CC	11.408.019	Juan Duarte	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JUAN D.	
10	CC	16.135.114	Jose Mazo Carmona	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					JOSE MAZO	
11	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro TB	
13	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					John J Cañon	
14	CC	79.388.408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William Garcia	
15	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Echev	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					BLADIMIR	
17	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79.910.261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Felipe	
21	CC	1.014.239.879	Holman Arley Angarita Silva	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Holman	
22	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	80.363.891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	12.254.935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	79.692.902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

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

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca

3. Tema / Actividad: Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad

4. Fecha: 04/04/2025

5. Hora: 10:30:00 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
26	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Gonzalo P	
27	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	1.010.165.402	Alexander Agudelo Moreno	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	80.012.139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																
41																
42																
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																

13. Nombre del responsable: Angela Lezama

14. Cargo o rol del responsable: Fisioterapia

15. Firma del responsable de la actividad: Angela Lezama

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la 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 Politica de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/20221111_lin_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor	**FECHA:** 04/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 PM **FINAL**: 03:30 PM
ÁREA: Educación Física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brian Albeiro Vargas Lozano

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD SEMANAL Diversión Acuática y Karaoke: Canta y Disfruta
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la integración, la expresión y el disfrute de los participantes a través de actividades recreativas acuáticas combinadas con momentos musicales y de entretenimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la participación activa mediante juegos y disfrute en el agua.
- Estimular la confianza, la autoestima y la expresión artística mediante la actividad de karaoke.
- Favorecer el compañerismo y la socialización a través de una experiencia lúdica e integradora.

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

Primer momento:
Preparación y Organización

- Calentamiento dentro del agua con movimientos suaves y estiramientos acuáticos.
- Explicación de la importancia del ejercicio en el agua y sus beneficios para la movilidad y la relajación muscular.

Segundo momento:
Ingreso a la piscina donde se realizaron juegos recreativos libres y momentos de esparcimiento, incentivando la participación espontánea y el disfrute acuático. Posteriormente, se dio paso a la sesión de karaoke, donde varios ciudadanos se animaron a cantar y compartir su talento en un ambiente alegre y de respeto.

Tercer momento:
Cierre grupal con mensajes motivacionales y retroalimentación positiva sobre la participación, el ánimo y la alegría vivida durante la jornada.

TEMAS:
La recreación acuática y el karaoke son herramientas valiosas en el ámbito de la salud física y emocional. Las actividades en piscina no solo permiten mejorar la movilidad, fortalecer el cuerpo y aliviar tensiones musculares, sino que también aportan al bienestar psicológico al generar placer y relajación. Además, el medio acuático ofrece un espacio seguro para quienes presentan limitaciones físicas, ya que disminuye el impacto sobre las articulaciones y favorece la libertad de movimiento. Por otra parte, el karaoke representa una forma de expresión lúdica que fortalece la autoestima, mejora la comunicación y activa emociones positivas. Cuando se combinan estas dos estrategias recreativas, se potencia la motivación de los participantes y se promueve un ambiente de confianza, respeto e integración. Según Toro y Morales (2018), la recreación no debe verse solo como entretenimiento, sino como una herramienta terapéutica que fortalece la salud mental, emocional y social, especialmente en contextos grupales o comunitarios.

Fuente de recursos

- Toro, A., & Morales, F. (2018). *Recreación y bienestar: estrategias para fortalecer la salud emocional en contextos grupales.* Editorial Movimiento Vital.

- Ríos, J. (2019). *Beneficios de la actividad acuática en poblaciones especiales.* Revista Actividad Física y Salud, 15(2), 34-42.

RECURSOS:

Físicos

- Piscina
- Cabina de Sonido con micrófono
- Listado de asistencia

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos: La actividad tuvo un impacto significativo en el ánimo y participación de los ciudadanos, quienes disfrutaron del baño recreativo y se mostraron entusiastas durante la sesión de karaoke. Se logró un ambiente lleno de energía positiva, risas y compañerismo, donde se fortalecieron los vínculos sociales y se promovió el bienestar general de los asistentes. Muchos expresaron sentirse más relajados, felices y motivados tras la jornada, lo cual evidencia la efectividad de este tipo de espacios lúdicos para mejorar la calidad de vida y fomentar la inclusión activa.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 23
N.º total mujeres: 3
N.º total hombres: 19
N.º total población LGBTI: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brian Vargas ?

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD SEMANAL Diversión Acuática y Karaoke: Canta y Disfruta
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 04/04/2025





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 de atención de alta dependencia, física, mental o cognitiva
2. Lugar / Localidad: Ricaurte / Cundinamarca
3. Tema / Actividad: Diversión acuática y Karaoke: canta y disfruta.
4. Fecha: 04/04/2025
5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80365960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	52175855	Claudia Marcela Abril Rodriguez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	18929383	Eduardo José Daza Orejarena	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79810690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	80012139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1022370317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79850871	Juan Carlos Delgado	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	11.408.019	Juan Duarte	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	52089645	Libia Esperanza Salamanca	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	79734087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	94.395.475	Samuel David Alvarez Velasquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	79328604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24																
25																

13. Nombre del responsable: Brian Alberto Vargas
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: Vientos de un mundo mejor		**FECHA:** 05/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 02:00 PM **FINAL**: 03:30 PM
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Julian Farid Ospina Arroyo	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación acuática
Actividad trasversal

OBJETIVO GENERAL: Promover herramientas y estrategias que permitan disminución de estados ansiosos a través del desgaste físico en el agua, realizando desplazamientos o juegos que generen un enfoque atencional en mantener un estado de relajación frente a las situaciones de estrés en su diario vivir.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Orientar ejercicios de relajación que contribuyan, al pensamiento reflexivo y estado de relajación en sus actividades del diario vivir.
- Fortalecer la regulación emocional en las y los ciudadanos ante situaciones de estrés.

METODOLOGÍA:

En el marco de la Línea 1: Atención Social Integral, será llevado a cabo una metodología lúdico - recreativa promoviendo estrategias, herramientas y conocimientos que permitan la canalización y desgate energía, disminuyendo estados de ansiedad o estrés. Mejorando la capacidad de afrontamiento y manteniendo estados relajación acordes a su diario vivir.

- **Adecuación:**
  Inicialmente se reunirán a los ciudadanos en un espacio propicio para realizar un previo calentamiento ante de ingresar a la piscina, socializando la dinámica con la cual se realizará la actividad.
- **Primer momento:**
  Se dará ingreso a al agua con la supervisión de los profesionales, realizando sensibilización frente al cuidado y normas que se deben mantener dentro y fuera del espacio acuático, previniendo situaciones que afecten su integridad física. Se realizará un rompe hielos con una dinámica que permita recrear y mantener estados de relajación contribuyendo a mantener una regulación emocional adecuada.
- **Segundo momento:**
  Luego se realizará una dinámica por equipos en las cual se trabaja la articulación entre las y los ciudadanos, promoviendo un espacio de cooperación entre ellos, además de la creación de estrategias para realizar la mayor cantidad de puntos, la actividad con nombre "Balón mano" permite el trabajo en equipo, planeación, desgaste energético al pasar y realizar movimientos para que el elemento esférico llegue al área contraria.
- **Tercer momento:**
  Se dirige una reflexión frente a la actividad realizada, orientando herramientas que permitan disminuir estados de ansiedad y mantener estados emocionales acordes a las interacciones realizadas.

TEMAS: La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas manejan, modulan y responden a sus emociones de manera que favorezca su bienestar psicológico y sus relaciones interpersonales. Implica la habilidad para influir en la intensidad, duración y expresión de las emociones, tanto en situaciones positivas como negativas.

1. **Reducción de estrés:** Se refiere al conjunto de estrategias, técnicas y procesos psicológicos destinados a disminuir la activación fisiológica, emocional y cognitiva que se produce ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Su objetivo es restablecer el equilibrio del individuo, mejorar su bienestar y fortalecer su capacidad de afrontamiento.
2. **Relajación:** Es un estado psicofisiológico de disminución de la activación del sistema nervioso, caracterizado por una reducción del tono muscular, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el ritmo respiratorio. Desde la psicología, se entiende como una respuesta opuesta al estrés, que puede inducirse mediante técnicas específicas y entrenadas con el fin de aliviar la tensión física y emocional, mejorar el bienestar general y favorecer el autocontrol.
3. **Afrontamiento:** Pensamientos y conductas que una persona utiliza para manejar las demandas internas o externas que percibe como desbordantes o estresantes. Estas estrategias pueden ser conscientes o automáticas, y tienen como objetivo reducir el malestar emocional, resolver el problema o adaptarse a la situación.

Fuente de consulta:

González, M. L., & González, P. (2012). Actividad física y salud mental: efectos del ejercicio sobre la ansiedad, la depresión y el estrés. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7(2), 201-210.

RECURSOS:

Físicos

- Parlante
- Sillas
- Mesas
- Piscina
- Balones

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció una participación activa y comprometida por parte de las y los ciudadanos, manifestando estrategias de afrontamiento ante situaciones generadoras de estrés que inciden en las dinámicas de convivencia cotidiana. Esto sugieren la importancia de realizar una adecuada regulación emocional como herramienta para el mantenimiento de estados de ánimo adecuados facilitando una adaptación funcional al entorno. Asimismo, se observó una actitud reflexiva y receptiva, expresada a través del lenguaje corporal, destacándose indicadores de relajación como gestos faciales relajados, sonrisas espontáneas e interacciones sociales positivas con sus pares.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 21 ciudadanos
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 19
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Julian Ospina

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Relajación acuática
Línea de atención 1: Atención social integral
Fecha: 05/04/2025
Actividad trasversal





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-795 Versión: 0 Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024 Página: 1 de 1

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

3. Tema / Actividad: Relajación acuática | 4. Fecha: 05/04/2025 | 5. Hora: 02:00:00 pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79.388.408	William de Jesus Garcia Correa	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.910.261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1.022.370.317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1.023.971.136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1.003.238.457	Ivan de Jesus Bolaños de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79.415.338	Diego Fernando Nieto Cabrejo	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.883.764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.667.039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1.099.213.477	Daniela Fernanda Velandia	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80.012.139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79.850.871	Juan Carlos Delgado Lopez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
21	CC	1.022.989.537	Julian Andrés Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Julian Farid Ospina Arroyo | 14. Cargo o rol del responsable: Psicologo | 15. Firma del responsable de la actividad: Julian Ospina

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.