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 viernes santo - La pasión de Cristo.
4. Fecha: 18/04/2025
5. Hora: 01:00:00 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		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	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y	10.2 PARENTESCO		
1	CC	79206457	Alejandro Tarquino Benavides	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Alejandro T B	
2	CC	4228646	Blas Romero Casas	61	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	79636685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79388408	William de Jesus Garcia Correa	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					William Garcia	
7	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Felipe	
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					Jhon Rojas	
10	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1013607890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79357423	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	52280834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carmen Alicia Ch	
15	CC	11408019	Juan Duarte	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan Duarte	
16	CC	1022989537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Julian	
17	CC	80363891	Joselito Caicedo Rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	51690865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					maria cristina loza	
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					Ruben	
21	CC	79883764	Luis Felipe Rodriguez Nizo	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
22	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
23	CC	79328604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
24	CC	80125416	Alberto Cardenas Alarcon	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
25	CC	10271468	Cesar Augusto Montes	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Laura Michel Diaz Cely. 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

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 viernes santo - La pasión de Cristo.
4. Fecha: 18/04/2025
5. Hora: 01:00:00 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	79630019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
27	CC	79994456	Jairo Angel Moreno Beltran	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
28	CC	71730051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
29	CC	79692902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
30	CC	79959503	Franklin Yecid Ramirez Ortiz	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
31	CC	1130245126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
32	CC	80015939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
33	CC	79654607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
34	CC	1014239879	Holman Arley Angarita Silva	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
35	CC	11408019	Juan Duarte	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
36	CC	80012139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
37	CC	13761274.	Mauricio Rodriguez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
38	CC	1099213477	Daniela Fernanda Velandia Cruz	30	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
39	CC	79636685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
40																
41																
42																
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																

13. Nombre del responsable: Laura Michell Diaz Cely
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:** 20/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 9:00am **FINAL**: 10:30am
ÁREA: Trabajo social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Laura Michell Diaz Celis.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Encuentro espiritual – iglesia cristiana – Bendecidos para Bendecir. **Actividad trasversal.**

OBJETIVO GENERAL: Promover el fortalecimiento espiritual y emocional de los ciudadanos y ciudadanas mediante encuentro con los pastores de la iglesia cristiana Bendecidos para Bendecir, que permita la reflexión, la conexión con la fe y el sentido de comunidad como parte del proceso de inclusión social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

•Fomentar la reflexión personal y el fortalecimiento de la fe cristiana, como pilar de bienestar emocional y motivación interior.
• Contribuir a la integración social y al sentido de pertenencia de los ciudadanos mediante un espacio de espiritualidad compartida y mensajes de esperanza.

METODOLOGÍA:

METODOLOGÍA:

Desde la línea 1 de Atención Social Integral, se llevó a cabo una jornada espiritual bajo un enfoque psicoeducativo, desarrollada en tres momentos con acompañamiento de miembros de la iglesia cristiana, adaptada a las creencias de los ciudadanos participantes.

Primer momento: Se dará inicio con una bienvenida y una breve explicación del propósito del encuentro espiritual. Se incentivará la disposición de apertura al mensaje de fe y se compartirán algunos testimonios personales como herramienta de identificación.

Segundo momento: Miembros de la iglesia cristiana realizarán un tiempo de alabanza, oración, lectura y predicación, enfocada en el fortalecimiento de la esperanza, el perdón y la renovación espiritual. Se generarán recomendaciones para establecer un ambiente de respeto y escucha activa.

Tercer momento: Se finalizará con una oración grupal y un espacio de diálogo donde los ciudadanos podrán expresar sus pensamientos, emociones y aprendizajes del encuentro. Se reforzará la importancia del apoyo espiritual como herramienta para enfrentar adversidades y promover el bienestar personal.

TEMAS

Amar al prójimo: La enseñanza bíblica sobre vivir en armonía con las diferencias.

Amar al prójimo: La enseñanza bíblica nos invita a vivir en armonía con nuestro prójimo, independientemente de las diferencias que podamos tener. En el libro de Mateo, Jesús nos insta a amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos, mostrando compasión, tolerancia y respeto hacia los demás. A través de este mandamiento, se nos recuerda la importancia de tratar a los demás con amor y consideración, reconociendo la dignidad y el valor de cada persona ante los ojos de Dios. Al vivir según este principio, contribuimos a construir un mundo más justo, pacífico y solidario, donde prevalezca la unidad por encima de las divisiones.

Aceptación y respeto hacia el prójimo

Aceptar y respetar a los demás, independientemente de sus diferencias, es esencial para vivir en armonía y mostrar amor verdadero. La Biblia nos enseña que todos somos creación de Dios y que cada persona tiene un valor intrínseco. Al practicar la aceptación y el respeto hacia el prójimo, estamos reflejando el amor de

Dios en nuestras vidas. Esto implica reconocer la dignidad de cada individuo, valorar sus perspectivas y experiencias, y tratarlos con amabilidad y compasión.

La aceptación y el respeto no significan necesariamente estar de acuerdo con las creencias o acciones de los demás, sino más bien reconocer su humanidad y tratarlos con bondad y consideración. Al mostrar aceptación y respeto hacia el prójimo, estamos cumpliendo el mandato de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Esto implica estar dispuestos a escuchar, aprender y crecer juntos, incluso cuando existen diferencias.

https://bibliared.org/amar-a-los-demas-y-vivir-con-las-diferencias/

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia.
- Sillas.
- Bafle
- Televisor
- Micrófono.

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Enfermería
-

RESULTADOS:
Cualitativos:
Los ciudadanos participaron con receptividad, respeto y gratitud durante el encuentro espiritual. Se observó un ambiente de recogimiento, tranquilidad y disposición a la reflexión personal. Los mensajes compartidos por la iglesia cristiana generaron impacto positivo, motivación y sentimientos de esperanza, fortaleciendo el estado emocional de los participantes y promoviendo la unión como comunidad.
Cuantitativos:
N.º total de participantes: 14
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres: 13
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Encuentro espiritual – iglesia cristiana – Bendecidos para Bendecir.

Línea de atención: Línea 1, Atención social integral.

FECHA: 20/04/2025

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: Encuentro espiritual - iglesia cristiana - Bendecidos para Bendecir".
4. Fecha: 20/04/2025
5. Hora: 09:00:00 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		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	51690865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	10260878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	12254935	Luis Alberto Garzon Sanchez	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	18504134	Luis Alfonso Mendoza Marin	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79636685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80125416	Alberto Cardenas Alarcon	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	313862	Pedro Cuervo Rodriguez	66	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	19499773	Wilson Camargo Garcia	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79908213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1023971136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1130245126	Jesus Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	13761274	Mauricio Rodriguez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79910261	John Alexander Sierra Carreño	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Laura Michell Diaz 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

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:** 22/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 8:30 am **FINAL**: 10:00 am
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Rodríguez Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Concéntrate
Grupo Mental

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo cognitivo, la atención y concentración de los y las ciudadanas mediante la realización de sopas de letras adaptada, donde se refleje la participación activa y el disfrute en un ambiente inclusivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la interacción social y el trabajo colaborativo durante la actividad, incentivando el respeto y la ayuda mutua.
- Estimular la memoria y la atención sostenida mediante la evocación y búsqueda de palabras.

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 convoca a los ciudadanos y ciudadanas del grupo mental para participar en la actividad de sopa de letras. Se adecúa el espacio físico, disponiendo mesas, sillas y materiales necesarios (sopas de letras impresas, lápices, colores). Se garantiza que el ambiente sea inclusivo, cómodo y libre de distracciones, propiciando la concentración y la participación activa.

Primer Momento:

Se da la bienvenida a los ciudadanos y se explica la dinámica de la actividad, destacando sus beneficios para la memoria, la atención y el trabajo en equipo. Se realiza una breve activación cognitiva, como una lluvia de ideas sobre palabras clave o temas del ejercicio, fomentando el interés inicial y generando un clima participativo.

Segundo Momento:

Los ciudadanos realizan la sopa de letras de forma individual o en pequeños grupos. Durante la actividad, se observa y acompaña el proceso, brindando apoyo y reforzando actitudes como el respeto, la ayuda mutua y la persistencia. Se propicia la interacción social con pequeños retos o dinámicas de búsqueda conjunta.

Tercer Momento:

Una vez finalizada la actividad, se abre un espacio de retroalimentación en el que los ciudadanos pueden compartir cómo se sintieron, qué palabras encontraron o qué les resultó más desafiante. Se destacan los logros del grupo y se reconocen los esfuerzos individuales, reforzando la motivación y el disfrute de aprender en comunidad.

Cuarto Momento:

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

TEMAS:

Los principales beneficios de las sopas de letras para la salud:

Mejora la agudeza mental. Este juego propone un ejercicio mental que desafía al cerebro para buscar, reconocer y recordar palabras. Este proceso estimula la actividad cerebral, mejora la memoria a corto plazo y fortalece las habilidades cognitivas.

Alivia el estrés. Este pasatiempo ofrece un escape a la rutina y al estrés que se vive a diario. Proporciona un enfoque singular que puede ayudar a calmar la mente, a reducir la ansiedad y a promover la relajación. Al concentrarse en la tarea de encontrar palabras, el jugador tiende a olvidarse de las preocupaciones y de las tensiones del día a día.

Mejora el vocabulario y la ortografía. Quien resuelva a diario la sopa de letras comenzará a mejorar su ortografía y el uso de nuevas palabras. Este juego es especialmente útil para los niños en edad escolar, ya que puede ayudar a reforzar las habilidades lingüísticas que están aprendiendo.

Apoya el aprendizaje de un nuevo idioma. Las sopas de letras son una estrategia muy útil también en el aprendizaje de nuevas lenguas. Por esta razón se suelen utilizar en libros de ejercicios y en clases de idiomas.
Mayor fluidez en el habla. El diccionario de la Real Academia Española tiene alrededor de 90.000 palabras, pero el ciudadano medio utiliza solamente un promedio de 1000 y conoce entre 20.000 a 40.000 palabras de forma directa e indirecta. Como las sopas de letras por lo general están divididas en categorías o temas, esto permite que el jugador pueda conocer nuevas palabras y asociarlas a un contexto. Este aprendizaje resulta en una mayor fluidez y facilidad en expresar los pensamientos y opiniones, extendiendo el vocabulario.
Mejora la salud visual. Algunos especialistas aseguran que este pasatiempo también puede ser beneficioso para la salud visual. Es que el juego requiere que los jugadores "escaneen" y se enfoquen en pequeñas áreas de la cuadrícula de letras, lo que puede ayudar a mejorar la agudeza visual y la concentración. Eso sí: al mismo tiempo advierten que es importante tomar descansos regulares para evitar la fatiga visual.
Refuerza lazos entre adultos y niños. Este entretenimiento clásico puede ser jugado por personas de todas las edades, por eso es una buena actividad para reforzar los lazos entre los más pequeños y los más grandes de la familia. Este rompecabezas se puede convertir en una competencia saludable para ver quién lo resuelve primero, o en una actividad que se puede realizar en equipo compuesto por adultos y chicos. Mientras que los adultos, al mismo tiempo, pueden aprovechar este tiempo para explicarles a los niños los significados de palabras que todavía desconocen.
Mejora la concentración. Solucionar estos rompecabezas de letras es uno de los mejores ejercicios para mejorar la concentración, ya que para encontrar las palabras en el menor tiempo posible los jugadores deben ser capaces de aislarse de su entorno y bloquear cualquier distracción.
Enseña sobre la paciencia y la persistencia. Si el jugador no es paciente, la frustración puede jugarle una mala pasada. Por eso para lograr éxito en este pasatiempo es importante controlar los impulsos de frustración, ser pacientes, persistentes y sobre todo disfrutar el tiempo que lleve encontrar todas las palabras ocultas.
Mantiene el cerebro activo. Aunque la sopa de letras ayuda a relajar la mente, no la pone en pausa. Este pasatiempo obliga a que el cerebro haga análisis sistemáticos para, por ejemplo, buscar una letra específica o patrones de palabras. Además, también requiere de la memoria para recordar todas las palabras que se deben buscar. Y a esto se agrega que debe encontrar las palabras analizando diferentes orientaciones dentro de la cuadrícula. Mientras ocurre este complejo análisis, el cerebro tiene aún que evaluar cuál es la estrategia más eficiente y rápida para resolver el acertijo.
Fuente de consulta:
https://www.lanacion.com.ar/juegos/trucos-y-consejos/los-beneficios-que-hacer-sopas-de-letras-tiene-para-la-salud-nid30052024/

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sopas de letras
- Colores y Lápices

Humanos

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

RESULTADOS:

22/04/2025

Cualitativos:

Se fomentó el desarrollo cognitivo, la atención y la concentración de los y las ciudadanas a través de la realización de sopas de letras. La actividad se llevó a cabo en un ambiente inclusivo, en el que se evidenció una participación activa y un disfrute generalizado. Asimismo, se promovió la interacción social y el trabajo colaborativo, observándose expresiones de respeto y ayuda mutua entre los participantes. La evocación y búsqueda de palabras permitió estimular tanto la memoria como la atención sostenida, cumpliéndose así con los propósitos propuestos.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 9
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 7
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: **Lina Guayara**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Concéntrate
Línea de atención 2 Mantenimiento de habilidades y capacidades
FECHA: 22/04/2025
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: Concentrate		4. Fecha:	22/04/2025	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	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No firma	
2	CC	79.908.213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1.013.593.599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	93.180.254	Wilson Alexander Cruz Vanegas	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.013.599.553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	52.175.855	Claudia Marcela Abril Rodriguez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.994.456	Jairo Angel Moreno Beltran	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79.406.032	Alvaro Parrado Romero	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Johana 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:** 22/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 pm **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Milena Robledo Moreno

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Circuito físico
Actividad : grupo A físico

- **OBJETIVO GENERAL:** Diseñar e implementar un circuito físico en fisioterapia orientado a mejorar la movilidad, fuerza muscular, resistencia cardiovascular y funcionalidad general de los ciudadanos, contribuyendo así a una rehabilitación integral y a la mejora de su calidad de vida.

Objetivos específicos

- Fomentar la práctica regular de actividad física adaptada a las necesidades del grupo asignado, como estrategia principal para disminuir el sedentarismo y mejorar la salud general.
- Implementar ejercicios fisioterapéuticos orientados a fortalecer la estabilidad postural, el control motor y la coordinación, promoviendo un desarrollo adecuado del sistema motor grueso
- Educar sobre la importancia de una alimentación balanceada como complemento de los habitos de vida saludables y su impacto en la función corporal.
- Implementar el circuito físico en un entorno controlado, garantizando la correcta ejecución de los ejercicios y la seguridad de los participantes durante todo el proceso.
- Reducir el riesgo de caídas mediante intervenciones que mejoren el equilibrio, la fuerza muscular y la conciencia corporal, especialmente en personas con mayor vulnerabilidad.
- Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas mediante la promoción de estilos de vida activos y saludables dentro de su entorno cotidiano.

METODOLOGIA: Se desarrollará la **línea 1 de Atención Social Integral**; para potenciar las habilidades individuales a través de acciones, enfocadas en identificar las necesidades, fortalecer las capacidades, mitigar riesgos y reducir los daños, con el objetivo de recuperar, mejorar y fortalecer la funcionalidad de cada persona.
Dimensión física La dimensión física está vinculada a la naturaleza corpórea del ser humano y es probablemente la más estructural, dado que el cuerpo constituye la herramienta fundamental para el funcionamiento del individuo. Esta dimensión se refleja en la atención al cuidado del cuerpo, tanto interna como externamente, buscando prevenir acciones que puedan dañarlo. El cuerpo responde a la enfermedad, y reacciona frente a abusos, excesos y conductas de alto riesgo, lo que puede generar secuelas irreversibles. Estas secuelas son el centro de atención en este servicio, por lo que se interviene en áreas como la salud, la nutrición, el sueño y la recuperación de hábitos de autocuidado, esenciales para atender a los ciudadanos y ciudadanas.
Las metodologías de aprendizaje social están orientadas a la construcción de un proyecto de vida, promoviendo la inclusión social, familiar y ocupacional. Es esencial utilizar diversas metodologías, adaptadas a los objetivos y enfoques de cada caso.
La metodología psicoeducativa se enfoca en fortalecer las habilidades personales que permitirán a los ciudadanos y ciudadanas evitar recaídas. A medida que el individuo se involucra, identifica y refuerza su conocimiento, será capaz de enfrentar situaciones, evitando así regresar a las dinámicas de calle. Por otro lado, la metodología socioeducativa tiene como propósito fortalecer las habilidades y capacidades del ciudadano, permitiéndole desenvolverse de manera asertiva en diferentes contextos sociales, como el familiar, laboral, recreativo, entre otros.
Metodología lúdica terapéutica, basándose en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde se permitirá exteriorizar conflictos internos y minimizar los efectos de experiencias negativas. Buscando a partir de esta metodológica propiciar el desarrollo integral del ciudadano en las diferentes dimensiones (físicos, emocionales, sociales e intelectuales).
Adecuación:
Se adaptará una de las áreas polifuncionales del servicio de alta dependencia física, mental o cognitiva, con los medios audiovisuales y materiales didácticos televisor, para realizar la actividad según las necesidades de todos los ciudadanos y ciudadanas.

- **Primermomento**

  Se llevará a cabo una jornada de divulgación orientada a promover la participación activa en la actividad, dirigida a los beneficiarios del servicio con alta dependencia física, mental o cognitiva. Esta fase tiene como objetivo fomentar la inclusión y estimular el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales, reconociendo la importancia de circuito físico. A través de la actividad física adaptada, se busca incentivar la práctica regular del ejercicio como herramienta terapéutica fundamental para mejorar la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio. Además, se pretende

fortalecer la autonomía, la autoestima y el bienestar general, promoviendo así un estilo de vida activo que contribuya a una mejor calidad de vida y mayor participación en su entorno social

- **Segundo momento:** Como parte de la intervención, se llevará a cabo una charla interactiva con apoyo visual mediante diapositivas, orientada a sensibilizar sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables. Durante la sesión, se abordarán los beneficios de mantener una rutina de ejercicio físico regular, como la mejora del control postural, el fortalecimiento del equilibrio dinámico, el desarrollo de la coordinación motora y la prevención del sedentarismo. El objetivo de la actividad es promover la integración de los movimientos de las extremidades, mejorar la conciencia corporal y favorecer desplazamientos controlados en un entorno dinámico y colaborativo. Asimismo, se busca reforzar la estabilidad funcional y fomentar el trabajo en equipo, contribuyendo así a una mejor calidad de vida a través de la práctica constante de hábitos saludables.
- **Tercer Momento** Se reunirá a la totalidad de ciudadanos y ciudadanas para retroalimentarles la importancia de la realización de estas actividades lúdicas terapéuticas para mejorar las habilidades corporales y su calidad de vida; de esta manera se dará por finalizado el taller del día.

TEMAS:

Que es el circuito físico?

El circuito físico en fisioterapia es una modalidad de entrenamiento terapéutico estructurada en una secuencia de estaciones de ejercicio, cada una diseñada con un propósito específico como mejorar la fuerza muscular, la movilidad articular, la resistencia cardiovascular, el equilibrio o la coordinación. Este tipo de intervención se caracteriza por ser dinámica y adaptable, permitiendo que los ejercicios se ajusten según las necesidades, capacidades y objetivos de cada paciente. Supervisado por un profesional de la salud, el circuito físico favorece una rehabilitación integral, promoviendo la recuperación funcional, la prevención de recaídas y la mejora de la calidad de vida en personas con diversas condiciones físicas o en procesos de recuperación.

¿Para qué sirven?

El circuito físico en fisioterapia sirve como una herramienta terapéutica integral para promover la recuperación funcional de los pacientes, mejorar su condición física general y facilitar la rehabilitación de lesiones o patologías musculoesqueléticas, neurológicas o cardiovasculares. A través de ejercicios estructurados y progresivos, este tipo de entrenamiento permite desarrollar fuerza, movilidad, resistencia, equilibrio y coordinación, aspectos fundamentales para recuperar la independencia en las actividades de la vida diaria. Además, el circuito físico contribuye a prevenir complicaciones asociadas al sedentarismo, fomenta la adherencia al tratamiento y mejora el bienestar físico y emocional del paciente.

¿Qué son los hábitos saludables de vida?

Los hábitos saludables de vida son un conjunto de prácticas y comportamientos que las personas adoptan de forma regular para mantener y mejorar su salud física, mental y emocional. Estos incluyen una alimentación balanceada, la práctica frecuente de actividad física, el descanso adecuado, una buena hidratación, el manejo del estrés, la higiene personal y la prevención de conductas de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol o sustancias psicoactivas. Incorporar estos hábitos en la rutina diaria no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida, promueve el bienestar general y favorece la autonomía y el desarrollo integral de las personas a lo largo del tiempo.

Beneficios del ejercicio

Realizar actividad física y ejercicio de manera regular aporta múltiples beneficios para la salud integral de las personas. Entre los más destacados se encuentran la mejora de la capacidad cardiovascular, el fortalecimiento muscular y óseo, el aumento de la flexibilidad y el equilibrio, y la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Además, el ejercicio contribuye al bienestar mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, al tiempo que mejora la autoestima y la calidad del sueño. También favorece la movilidad, la independencia funcional y la participación social, especialmente en poblaciones con algún grado de limitación física. En conjunto, la actividad física regular es un pilar fundamental para llevar una vida saludable y activa en todas las etapas del ciclo vital.

Fuente de consulta: https://www.studysmarter.es/resumenes/medicina/balance-y-estabilidad/coordinacion-equilibrio/#:~:text=Inicia%20sesi%C3%B3n-,Definici%C3%B3n%20de%20coordinaci%C3%B3n%20y%20equilibrio%20en%20medicina.,y%20responder%20a%20su%20entorno

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Balones terapéuticos

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional de Fisioterapia

RESULTADOS:

Cualitativos: Como resultado cualitativo, se evidenció que la implementación del circuito físico en fisioterapia tuvo un impacto positivo en la percepción de bienestar y funcionalidad de los participantes, destacando una mejora en la movilidad, la fuerza y la motivación para continuar con hábitos saludables. La participación activa del grupo permitió evidenciar que los ciudadanos lograron beneficios significativos, tanto a nivel físico como emocional. Además, se fortaleció el sentido de compromiso y cooperación grupal, lo que potenció la adherencia al programa y reafirmó la importancia de este tipo de intervenciones como estrategia efectiva para promover una rehabilitación inclusiva y centrada en la calidad de vida.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 19

N.º total mujeres: 01

N.º total hombres:18

N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: circuito físico.
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
FECHA: 22/04/2025
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: circuito físico/ equipo físico 1A

4. Fecha: 22/04/2025

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	19382198	Julio Alberto Suarez Castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1003238457	Ivan Jesus Bolaños de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	11387671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79946783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79692902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	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	94395475	Samuel David Alvarez Velasquez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	4.228.646	Blas Romero Casas	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	80363891	joselito caicedo rozo	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1013593599	Griselda Murillo Serrano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79654607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	79636121	Oscar Francisco Cortes lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	1013610854	Carlos Andres Vargas Florez	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					NO FIRMA	
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: MILENA ROBLEDO MORENO

14. Cargo o rol del responsable: FISIOTERAPIA

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:** 22/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Movilidad y Actividades Funcionales **Transversal**

OBJETIVO GENERAL:

Promover la movilidad articular en la ejecución de actividades funcionales en pacientes con EPOC, con el fin de identificar limitaciones físicas asociadas a la enfermedad y proponer estrategias de intervención que mejoren su calidad de vida y autonomía.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar las principales limitaciones en la movilidad que presentan los pacientes con EPOC en diferentes estadios de la enfermedad.
- Promover la implementación de programas de rehabilitación pulmonar que contribuyan a mejorar la movilidad articular y funcionalidad de las y los ciudadanos.

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 e implementos (colchonetas) necesarios para garantizar una actividad dinámica e interactiva. Este espacio se adaptará a las necesidades de las y los ciudadanos, priorizando la accesibilidad y la comodidad, lo que permitirá llevar a cabo la actividad de manera efectiva, favoreciendo la participación activa.

- **Primer momento:** Se realizará la divulgación y socialización del taller sobre Movilidad y Actividades Funcionales, orientado hacia la promoción de la participación activa de las y los ciudadanos con patologías de tipo respiratoria, 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 y lúdico para que los ciudadanos cuenten con un apoyo, al momento de adquirir conocimientos sobre el proceso de rehabilitación cardiopulmonar.
- **Segundo momento:** Buscando promover la concientización sobre el proceso de rehabilitación integral, se propone la ejecución de una actividad grupal estructurada en la que las y los ciudadanos tendrán la oportunidad de explorar a profundidad sobre la importancia de la rehabilitación física y pulmonar, fomentando la aceptación del diagnóstico médico y el compromiso necesario para seguir un programa de ejercicios. A lo largo de la actividad, se realizarán ejercicios en colchoneta de movilidad poliarticular, estiramiento y calentamiento manteniendo durante la ejecución una respiración controlada y consciente, para ayudar a las y los ciudadanos a mejorar su capacidad pulmonar, reduciendo el estrés y así favorecer 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 cardiopulmonar. Además, se promoverá la reflexión sobre el compromiso continuo con su bienestar, incentivando a los ciudadanos a aplicar los conocimientos aprendidos en su vida diaria.

TEMAS:

Rehabilitación Respiratoria

Consiste en un programa de ejercicios que mejorarán su estado físico y, por tanto, su calidad de vida. Los objetivos de estos ejercicios son: Aliviar su sensación de ahogo. Facilitar las actividades de su vida diaria

(pasear, asearse, subir escaleras, viajar, etc.). Mejorar su estado de ánimo. Las personas con EPOC, incluso si está en una fase avanzada, pueden realizar estos ejercicios. Los principales son caminar y utilizar la bicicleta estática. También es importante que realice ejercicios con los brazos y ejercicios respiratorios.

Recomendaciones para hacer Ejercicio

Use ropa cómoda, que no le apriete el abdomen y calzado cerrado que le cubra el talón y no le provoque molestias.

- Haga los ejercicios con una postura erguida, cogiendo aire por la nariz inflando la barriga y echándolo por la boca, como si soplara.
- No olvide el inhalador: si tiene dificultad respiratoria, párese, aplique el inhalador, respire hondo y continúe con los descansos necesarios
- Lo importante es que realice el ejercicio, aunque sea muy despacio. Descanse 30 minutos cuando finalice los ejercicios. Evite los ejercicios en las 3 horas siguientes a la comida principal.

Como Caminar

Postura erguida con hombros relajados y moviendo los brazos con balanceo. Semana nº Minutos mañana/ tarde Debe caminar despacio, por terreno llano, al ritmo que tolere, sin forzar. Evite los momentos del día de más calor o de frío intenso. El objetivo es caminar de 30 minutos a 1 hora diaria, de 3 a 7 días a la semana. Comience por 15 minutos al día y aumente 5 minutos más cada semana

La intensidad del ejercicio se realizará según la escala de Borg. Consiste en una escala que numera el grado de esfuerzo para asegurar la intensidad correcta, provocando el máximo beneficio y evitando los posibles riesgos.

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9		
10		

Trabajar a una intensidad 1-2 es similar a realizar una **actividad muy ligera** (similar a cuando nos vestimos o nos aseamos).

Trabajar a una intensidad 3-4 es algo **más intenso** (paseo relajante por el parque mientras hablamos con alguien).

NO REALIZAREMOS UN ESFUERZO MAYOR AL NIVEL 4 (sería similar a caminar a una velocidad rápida, nos cuesta respirar y hablar a la vez).

Acondicionamiento Osteomuscular

Duración: 10-15 minutos. Frecuencia: 2 veces al día (mañana y tarde). Si no lo tolera hágalo de forma intermitente a lo largo del día. Número de repeticiones por ejercicio: 5-10 según tolerancia. A un ritmo lento. Descanse entre ejercicio y ejercicio lo que sea necesario. Evite la fatiga. Evite cambios bruscos de posición.

- Elevación de Brazos
- Separación y Aproximación de Brazos
- En Posición Supino Flexión y Extensión de Cadera
- En Posición Supino Flexión y Extensión de Miembros Inferiores

Fuente de consulta: https://www.escueladepacientes.es/images/Pdfs/Manual_de_Rehabilitacion_Respiratoria_para_personas_con_EPOC.pdf

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Computador
- Sillas

Humanos

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

RESULTADOS:

Cualitativos: En este taller hemos abordado la importancia de la movilidad y las actividades funcionales en pacientes con EPOC. La realización de ejercicios adecuados y la adaptación de actividades cotidianas son esenciales para mejorar la calidad de vida, reducir síntomas y prevenir el deterioro físico. La clave está en la personalización de los ejercicios, bajo la supervisión del profesional, y en la educación continua de los ciudadanos para fomentar hábitos saludables y autocuidado. Con un enfoque integral y multidisciplinario, es posible optimizar el bienestar de los ciudadanos con EPOC.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 8

N.º total mujeres: 0

N.º total hombres: 8

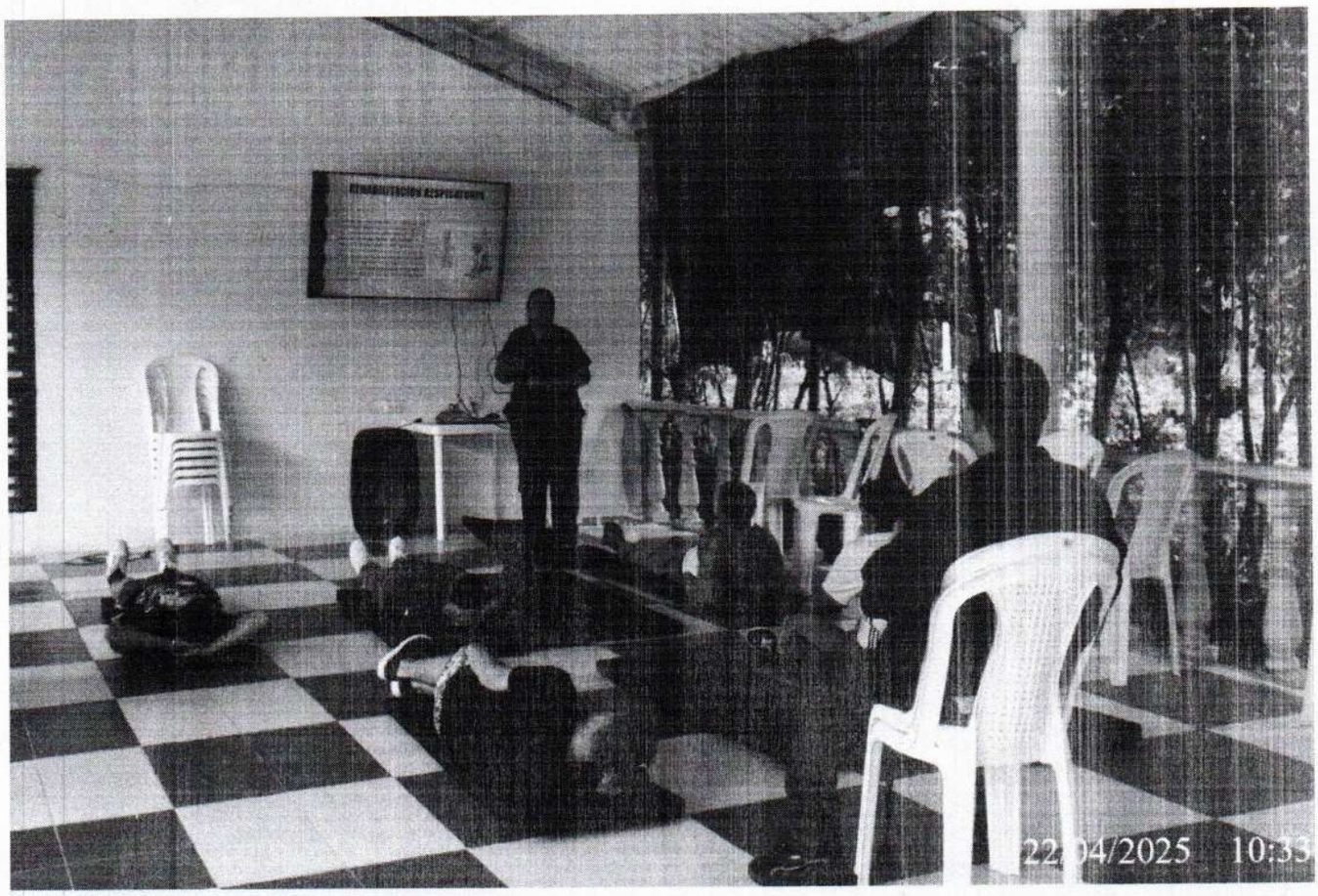
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Movilidad y Actividades Funcionales
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
Fecha: 22/04/2025
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: Movilidad y Actividades Funcionales

4. Fecha: 22/04/2025

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						
2	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80.365.960	Arles Quintero Alfonso	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.023.971.136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.850.871	Juan Carlos Delgado Lopez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80.012.139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.693.394	Guillermo Rafael Rodriguez Nuñez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9																
10																
11																
12																
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:** 22/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diana Paola Pérez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Circuito de emociones
Actividad Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones a través de un circuito de actividades lúdico-pedagógico que permitan el desarrollo de habilidades socioemocionales y promoviendo su autonomía en la toma de decisiones en la parte emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la identificación de emociones básicas a través del juego.
- Fomentar la expresión verbal y no verbal de emociones en situaciones grupales.
- Reforzar la autoestima y la empatía mediante dinámicas participativas y colaborativas.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo de la actividad en el marco de la línea 1: Atención social integral, se implementará **metodología Psicoeducativa** Busca el fortalecimiento de habilidades, el empoderamiento del conocimiento de sí mismo y la toma de decisiones para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas.
Arte terapia el taller se emplean dibujos, collage, música, dramatizaciones u otros lenguajes expresivos para promover la autoestima, la introspección, y la comunicación
Adecuación: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas, en el espacio físico asignado para el desarrollo de la actividad, junto con los elementos necesarios para la ejecución de la misma estén completos y en buen estado.
Primer momento: se realiza una actividad de romper hielo para generar confianza entre ellos mismo para la expresión corporal con la Dinámica "Mi nombre con movimiento" (cada persona dice su nombre y lo acompaña con un gesto que los demás repiten). Acordar con pictogramas o imágenes las normas del taller: escuchar, participar y respetar la participación de cada uno.
Segundo momento: Tarjetas de colores con emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, calma).
Dinámica: Cada persona elige una tarjeta con la emoción que mejor describe cómo se siente hoy.
Quien quiera, puede compartir por qué la eligió. Donde se realiza la validación de cada emoción: "Es válido sentirse así", "Gracias por compartir".
Alternativa accesible: Usar pictogramas o emoticones si hay personas con discapacidad cognitiva.
Tercer momento: En parejas, cada persona tiene un ula ula. Juegan "Piedra, papel o tijera" normal, pero quien gana da una vuelta con el ula, ula mientras imita la expresión corporal de una emoción que debe manifestar de acuerdo al objeto que saque el otro participante.
El otro compañero debe adivinar qué emoción expresa y luego compartir una situación en la que ha sentido eso.
Cuarto momento: se dará espacio para resolver dudas a la temática abordada, reforzando la importancia para incorporar dentro de estilo de vida y además fortaleciendo proceso de inclusión reconociendo los logros, fortaleciendo la motivación y el sentido de pertenencia.
Esta actividad permite identificar límites personales, ejercer la autonomía desde la elección, y fortalecer la comunicación de necesidades. Además, puede ser útil para reflexionar sobre el derecho a decidir y el respeto por las decisiones de los demás. "El semáforo de mis decisiones".

TEMAS:
Una emoción es una reacción que experimentan las personas en respuesta a un estímulo, evento o situación. Es un fenómeno psicológico y fisiológico que se manifiesta en la conducta, en las percepciones corporales y en la conciencia, como reacción adaptativa ante un estímulo importante. Es un impulso que genera una tendencia a la acción.
Las emociones son complejas y diversas. Involucran tres tipos de factores: fisiológicos, conductuales y cognitivos. Por ejemplo, una persona que siente miedo experimenta taquicardia (factor fisiológico), cambia

su expresión facial y su tono de voz (factor conductual) y califica lo que le pasa como desagradable (factor cognitivo).
Aunque suelen confundirse, las emociones se diferencian de los sentimientos. Estos últimos son más duraderos y estables en el tiempo y son la consecuencia de una elaboración cognitiva de las emociones, es decir, una reflexión, que implica una interpretación subjetiva. Por ejemplo, una persona que recibe una buena noticia experimenta alegría (emoción). Luego, reflexiona sobre ello y se siente optimista y orgullosa (sentimientos). ¿Para qué sirven las emociones? Las emociones son respuestas intensas y breves para estímulos agradables o desagradables. Conducen a la acción y son parte de los procesos de aprendizaje y comunicación. Sus principales funciones son: Adaptación: Las emociones disponen rápidamente a las personas para hacer frente a las experiencias que se presentan. Por ejemplo, el miedo alerta sobre un posible peligro; la alegría refuerza acciones positivas. Comunicación. Las expresiones físicas y conductuales de las emociones son indicadores sobre el estado, las intenciones y las necesidades de las personas. Esto permite empatizar y mejorar la comunicación. Por ejemplo, la tristeza se manifiesta en lágrimas y gestos faciales rápidamente reconocibles por otros, y que los mueven hacia la empatía y la compasión.
Motivación. Las emociones motivan determinadas conductas o acciones. Por ejemplo, la anticipación promueve la organización para lograr un objetivo; la tristeza puede generar una actitud apática.
¿Qué son los sentimientos? Cuando hablamos de los sentimientos entramos en otro nivel. Podríamos hablar de una diferencia entre emoción y sentimiento ya que esta vez sí somos totalmente conscientes. El sentimiento es el resultado de la suma de una emoción más un pensamiento. Es totalmente subjetivo, ya que estamos predispuestos a sentirlo, a partir de nuestra interpretación.
La diferencia entre emoción y sentimiento no es más que la evaluación que hacemos sobre la emoción que estamos sintiendo. Es la etiqueta que ponemos de forma consciente a una emoción. Ejemplos de ello son la humillación o la indignación, ya que son debido a un aprendizaje que tenemos del mundo, no es innato.
Las emociones son complejas y diversas. Involucran tres tipos de factores: fisiológicos, conductuales y cognitivos. Por ejemplo, una persona que siente miedo experimenta taquicardia (factor fisiológico), cambia su expresión facial y su tono de voz (factor conductual) y califica lo que le pasa como desagradable (factor cognitivo).
El problema de las emociones desbordadas
Cuando nuestras emociones se desbordan, pueden generar estrés, ansiedad y conflictos en nuestras vidas. Un ejemplo común es la rabia incontrolable, que puede dañar nuestras relaciones personales y laborales, socavando la base de la comunicación efectiva. Por otro lado, la ansiedad constante, que se manifiesta a través de preocupaciones excesivas e irracionales, puede afectar gravemente nuestra salud mental y física a largo plazo. Ignorar o reprimir las emociones no es la solución, ya que pueden regresar con mayor intensidad en el futuro, manifestándose en formas aún más perjudiciales.
Expresión saludable
En lugar de reprimir nuestras emociones, debemos buscar formas saludables de expresarlas. La expresión emocional es una parte natural de ser humano. Hablar con un amigo de confianza, escribir en un diario o buscar la ayuda de un profesional de la salud mental son formas efectivas de liberar lo que sentimos de manera constructiva. Compartir nuestras emociones con otros nos brinda apoyo y comprensión, y a menudo, nos hace sentir aliviados y menos solos en nuestras experiencias.
Estrategias de regulación emocional
Existen diversas estrategias de regulación emocional que podemos emplear para calmar nuestras emociones. El autocuidado es fundamental en este proceso. Esto incluye el ejercicio regular, una dieta equilibrada y un buen descanso, ya que el cuerpo y la mente están intrínsecamente conectados. Además, aprender a manejar el estrés y la tensión a través de técnicas como la relajación muscular progresiva, la práctica del yoga o la respiración diafragmática puede ser de gran ayuda. Estas técnicas nos permiten reducir la activación emocional y recuperar un estado de calma.

FUENTES:

https://concepto.de/emocion/

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Hojas iris
- Caja de emociones

Humanos

- Ciudadanos
- Profesionales
- Promotores
- Enfermeras

RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad fue altamente satisfactoria. Los participantes se involucraron activamente y lograron identificar, expresar y compartir sus emociones de manera abierta. Se observo un ambiente de confianza y respeto. La experiencia fomento el autoconocimiento y fortaleció habilidades socioemocionales, como la escucha activa y

la regulación emocional. La actividad facilito un espacio seguro de escucha donde se evidencio la disposición de los ciudadanos para reflexionar sobre sus emociones y su impacto en las relaciones interpersonales y en la toma de decisiones cotidianas. Además se observaron actitudes de empatía, apoyo mutuo y cohesión grupal, lo que fortaleció el sentido de pertenencia y la confianza en el proceso. En general, la participación activa y la profundidad del taller mostraron que la estrategia fue pertinente para promover el bienestar emocional y facilitar el acompañamiento psicosocial.

Cuantitativos:

N.º total de participantes:17
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres:16
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diana Paola Perez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Circuito de Emociones
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 22/04/2025
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: Circuito de emociones

4. Fecha: 22/04/2025

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	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	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	79.959.503	Franklin Yecid Ramirez Ortiz	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79. 636.121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80012139	Jhon Fernando Rojas Gomez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.630.019	John Jairo Cañon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79693394	Guillermo Rafael Rodriguez Nuñez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	19364592	Luis Alfredo Fonseca	66	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	1.026.591.889	Pedro Jose Piñeros Duarte	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Diana Paola Pereá

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor		**FECHA:** 23/04/2025	**HORA:** **INICIO:** 02:00 pm **FINAL:** 03:30 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diego Andrés Mazuera Bobadilla	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hidroterapia
Actividad transversal

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.

Cuarto momento: Al finalizar la actividad, se llevará a cabo un breve cierre en el que se solicitará a los ciudadanos colaborar en la organización del área de la piscina, asegurándose de que todos los implementos utilizados sean devueltos a su lugar correspondiente y el espacio quede en óptimas condiciones. Este momento también será aprovechado para expresar un agradecimiento especial a los asistentes por su

participación y su disposición durante la jornada. Se resaltará la importancia de su compromiso en el desarrollo exitoso de la actividad, fomentando un ambiente de gratitud y respeto mutuo, que permita fortalecer el sentido de comunidad y motivar su interés en futuras iniciativas.

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. Estos estímulos incluyen factores térmicos, que aprovechan el contraste entre el calor y el frío para generar respuestas fisiológicas beneficiosas, factores químicos, mediante la adición de preparaciones terapéuticas al agua, y factores mecánicos, relacionados con la presión ejercida sobre las extremidades y la resistencia al movimiento. Este enfoque multifacético permite que la hidroterapia sea altamente adaptable a las necesidades individuales de cada paciente, ya que el tipo de ejercicios y la intensidad del tratamiento pueden ajustarse según la condición física y el objetivo terapéutico. Un programa de hidroterapia bien diseñado considera tres principios fundamentales del medio acuático: la flotación, que reduce la presión sobre las articulaciones y facilita movimientos que serían difíciles o dolorosos en tierra firme; la presión hidrostática, que proporciona un efecto estabilizador y mejora la circulación sanguínea; y la viscosidad, que añade resistencia natural para fortalecer los músculos y promover un mejor control motor. Además de los beneficios físicos, la hidroterapia también tiene un impacto positivo en aspectos emocionales y psicológicos, ya que el agua proporciona un entorno relajante que puede reducir el estrés y mejorar el bienestar general. La práctica de la hidroterapia no se limita a ejercicios básicos, ya que en su desarrollo se incluyen actividades específicas diseñadas para abordar problemas respiratorios, mejorar la coordinación visomotora y fortalecer el tono muscular. Aunque los movimientos realizados durante las sesiones pueden parecer similares a los de un gimnasio, las propiedades del agua ofrecen un nivel de soporte y resistencia que permite a los pacientes realizar movimientos con menor riesgo de lesión. Generalmente, un ciclo de hidroterapia incluye entre dos y tres sesiones por semana, aunque la duración total del tratamiento varía según la condición médica y los objetivos del paciente. Este enfoque personalizado asegura que cada persona reciba un tratamiento óptimo, adaptado a sus necesidades específicas, maximizando los resultados de su recuperación. En suma, la hidroterapia es mucho más que un simple tratamiento físico; es una combinación integral de ciencia, técnica y empatía que utiliza las propiedades del agua para mejorar la calidad de vida de las personas. Al permitir una rehabilitación efectiva y segura, este método terapéutico se ha consolidado como una opción imprescindible en el campo de la fisioterapia y la medicina rehabilitadora, demostrando su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades y lesiones como en la prevención de trastornos asociados al movimiento y la funcionalidad corporal.

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:

Los ciudadanos evidenciaron avances significativos en su capacidad para ejecutar movimientos que, en otras circunstancias, habrían resultado más difíciles. Gracias a la flotabilidad del agua, lograron trabajar con mayor rango de movimiento en sus extremidades, lo que facilitó la movilidad articular y el fortalecimiento de la musculatura. Durante la sesión, se notó una ejecución progresivamente más segura y precisa de los ejercicios, reflejando mejoras en coordinación y equilibrio. Además, el medio acuático generó un ambiente de calma que incentivó la interacción entre los asistentes y fortaleció su autoconfianza. Al finalizar, expresaron satisfacción

con la actividad, destacando que se sintieron más ágiles y animados a continuar participando en ejercicios similares.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 17
N.º total mujeres: 2
N.º total hombres: 15
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Diego Mazuera

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Hidroterapia
La línea 1 Atención social integral
FECHA: 23/04/2025
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: Hidroterapia
4. Fecha: 23/04/2025
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		
1	CC	1.013.599.553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79.810.690	Jhon Alexander Duitama	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	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	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1.022.370.317	Jonathan Christian Cifuentes Castelli	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79.734.087	Ruben Dario Velez Tellez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1.022.989.537	Julian Andres Barreto Cartagena	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1.099.213.477	Daniela Fernanda Velandia	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.850.871	Juan Carlos Delgado Lopez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1.072.424.373	Carlos Armando Lopez	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	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	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Diego Andres Mazuera Bolaños
14. Cargo o rol del responsable: Fisioterapeuta
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:** 24/04/2025	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 3:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Diana Paola Pérez Sánchez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Identidad y autonomía-"¡Soy Único, Soy Capaz!"
Equipo 2

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer el reconocimiento de la identidad personal y la autonomía funcional en personas adultas con discapacidad mental, mediante actividades lúdicas, expresivas y participativas de los ciudadanos y ciudadanas teniendo en cuenta su personalidad y la toma de decisiones desde su autonomía.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la toma de decisiones simples como herramienta de autodeterminación.
- Fomentar el reconocimiento de habilidades y características propias.
- Promover la expresión de emociones y gustos a través del juego y el arte.

METODOLOGIA:
Para el desarrollo de la actividad en el marco de la línea 1**:** Atención social integral**,** se implementará **metodología Psicoeducativa** Busca el fortalecimiento de habilidades, el empoderamiento del conocimiento de sí mismo y la toma de decisiones para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas.
Metodología socioeducativa
Promueve la inclusión y la participación social, fomentando el desarrollo de habilidades para interactuar de forma asertiva en diferentes contextos: familiar, comunitario, recreativo, etc..
Arte terapia el taller se emplean dibujos, collage, música, dramatizaciones u otros lenguajes expresivos para promover la autoestima, la introspección, y la comunicación
Adecuación: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas, en el espacio físico asignado para el desarrollo de la actividad, junto con los elementos necesarios para la ejecución de la misma estén completos y en buen estado.
Primer momento: se realiza una actividad de romper hielo para generar confianza entre ellos mismo para la expresión corporal con la Dinámica "Mi nombre con movimiento" (cada persona dice su nombre y lo acompaña con un gesto que los demás repiten). Acordar con pictogramas o imágenes las normas del taller: escuchar, participar, respetar.
Segundo momento: En este momento del taller se propone una dinámica centrada en el reconocimiento de la identidad personal, a través de actividades que permitan a los participantes explorar y expresar sus gustos, emociones y habilidades. La jornada inicia con el juego simbólico **"Mi mochila invisible"**, donde cada ciudadano selecciona (verbalmente o mediante imágenes) elementos que representen lo que le gusta, aquello que hace bien y aquello que le genera felicidad. Posteriormente, se desarrolla una **actividad creativa tipo collage**, en la cual, utilizando materiales como revistas, recortes y dibujos, los participantes construyen una representación visual de sí mismos, integrando aspectos que reflejan quiénes son.
Tercer momento: Esta actividad permite identificar límites personales, ejercer la autonomía desde la elección, y fortalecer la comunicación de necesidades. Además, puede ser útil para reflexionar sobre el derecho a decidir y el respeto por las decisiones de los demás. "El semáforo de mis decisiones".
Cuarto momento: se dará espacio para resolver dudas a la temática abordada, reforzando la importancia para incorporar dentro de estilo de vida y además fortaleciendo proceso de inclusión Reconocer logros, fortalecer la motivación y el sentido de pertenencia.

TEMAS:
La autonomía personal en las personas con Discapacidad Intelectual
La autonomía en las personas con discapacidad intelectual es un tema importante y complejo. A menudo, estas personas enfrentan barreras sociales, culturales y físicas que limitan su capacidad para tomar decisiones y controlar su propia vida.
Sin embargo, es importante reconocer que las personas con discapacidad intelectual tienen el derecho a la autonomía y la autodeterminación como cualquier otra persona. La Convención sobre los Derechos de las

Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas reconoce este derecho y afirma que las personas con discapacidad deben tener la libertad de tomar sus propias decisiones y ser apoyadas en su proceso de toma de decisiones.
Importancia de la autonomía personal. Contribuye al bienestar emocional y mental: La autonomía personal es fundamental para el bienestar emocional y mental de una persona, ya que le permite tomar decisiones que sean coherentes con sus valores y necesidades, lo que a su vez puede reducir el estrés y la ansiedad.

Favorece el desarrollo personal: La autonomía personal fomenta el desarrollo personal, ya que permite a una persona explorar nuevas ideas y perspectivas, aprender de sus experiencias y crecer como individuo.
Fuente de consulta:
https://prodis360.org/autonomia-personal-de-las-personas-con-discapacidad-intelectual/?srsltid=AfmBOopvg4hu17G6N6bDli_SpZhpF7F_FRZ6Va0S5wehOUvul6oHLEqN

RECURSOS:
Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:
Cualitativos: los ciudadanos lograron identificar emociones básicas como la alegría, el enojo, la tristeza y la sorpresa y las expresaron mediante de movimientos corporales y lo relacionaron con la autonomía y la toma de decisiones como las expresaba de una manera acorde esta actividad fue satisfactorio donde evidenciaron avances en el reconocimiento emocional, el fortalecimiento del autocontrol y la sana interacción social, se destaca la importancia de continuar promoviendo espacios lúdicos y expresivos que favorezcan el bienestar emocional y la comunicación respetuosa dentro del grupo.
Cuantitativos:
Participaron una totalidad:18
N° Total de hombres: 16
N° Total de mujeres:2
N° Total Población LGTBI:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

Evidencia fotográfica
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autonomía e Identidad
Línea de atención 1: Atención integral social
Fecha: 24/04/2025
Grupo 2





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: Identidad y autonomía-"¡Soy Único, Soy Capaz!"

4. Fecha: 24/04/2025

5. Hora: 2:00 p. m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80.354.454	Nicolas Lozano	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1.013.607.890	Jose Francisco Piñeros Quintero	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1.013.593.599	Griselda Murillo Serrano	40	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	79388408	William de Jesus Garcia Correa	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1.003.238.457	Ivan Jesus Bolaño de la Hoz	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.908.213	Luis Acosta Velez	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79667039	Martin Alonso Garzon Umaña	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	14.232.114	Luis Ernesto Perez Rodriguez	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79406032	Alvaro Parrado Romero	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79572028	Nestor Manuel Puerto Rincon	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1.013.610.854	Carlos Andres Vargas Florez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1.013.599.553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79850871	Juan Carlos Delgado Lopez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	52.280.834	Carmen Alicia Chavarro Pinzon	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	19.344.476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Diana Paola Perez

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Vientos de un mundo mejor		**FECHA:** 24/04/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Ana Oliba Peralta Vanegas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de relajación y meditación.
Momento: 1c

OBJETIVO GENERAL:
Promover el autorreflexión en los ciudadanos con el fin de facilitar procesos internos de transformación personal, mediante actividad de relajación y meditación, con la finalidad de reconocer patrones limitantes y fortaleciendo la apertura al cambio positivo en su vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los ciudadanos y ciudadanas al reconocimiento de patrones de pensamiento o conducta que dificultan su bienestar personal.
- Generar espacio de reflexión entorno a percepciones y sensaciones surgidas en la actividad, incentivando a una actitud consciente hacia sus pensamientos y emociones.

METODOLOGIA:
Para el desarrollo de la actividad en el marco de la línea 1: Atención social integral. Se implementará metodología psico-educativa mediante la socialización de los beneficios de practicas de relajación desde un enfoque vivencial y participativo, incentivando estas prácticas como medio para mejorar su bienestar emocional y ante manejo de estrés.
Adecuación: Se convocará a los ciudadanos y ciudadanas, en el espacio físico asignado para el desarrollo de la actividad, se verificará que los elementos necesarios para la ejecución de la misma estén completos y en buen estado, se prosigue a delegar a promotoría funciones y mecanismos de abordaje de la temática y objetivo de la sesión.
Primer momento: Se indicará sobre los objetivos y dinámica a desarrollar durante la actividad, mencionando la necesidad de incorporar estilo de vida saludables y relajación como medio al cuidado de la salud físico, mental, dicha meditación guiada tiene como contenido el sanar las heridas emocionales.
Segundo momento: Al finalizar el ejercicio de meditación se dará espacio de compartir experiencias y vivencias entorno a la dinámica, mencionado las sensaciones que transitaron durante la actividad y la descripción de las heridas emocionales. Adicionalmente se resolverá dudas e inquietudes finalizando la actividad.

TEMAS:
La meditación es una práctica milenaria que ha sido utilizada por diferentes culturas en todo el mundo como una herramienta para alcanzar la paz mental, la claridad y el bienestar general. Aunque anteriormente se consideraba como una práctica espiritual o religiosa, en las últimas décadas ha ganado popularidad en el ámbito de la salud y el bienestar, principalmente debido a los numerosos beneficios que ofrece para el cerebro y la mente.
En este artículo, exploraremos algunos de los beneficios más destacados de la meditación para el cerebro y la mente, respaldados por la investigación científica y las experiencias de aquellos que han adoptado esta práctica en sus vidas. Desde mejoras en la concentración y la memoria hasta la reducción del estrés y la ansiedad, la meditación ofrece una serie de ventajas significativas para la salud mental y emocional. La meditación es conocida por su capacidad para mejorar la concentración y la atención. Según estudios científicos, esta práctica ayuda a entrenar la mente para enfocarse en el presente y evitar las distracciones. En un mundo lleno de estímulos constantes, la capacidad de concentrarse en una tarea específica se ha vuelto cada vez más difícil, lo que afecta negativamente nuestra productividad y capacidad para realizar tareas complejas. La meditación, a través de la atención plena o mindfulness, nos enseña a reconocer los pensamientos y emociones que surgen en nuestra mente, sin juzgarlos ni entrar en ellos. Este enfoque nos permite centrar nuestra atención en la tarea que tenemos entre manos y evitar las distracciones que puedan surgir. Con la práctica constante, la meditación puede mejorar nuestra capacidad para concentrarnos y prestar atención a los detalles, lo que resulta beneficioso tanto en el ámbito profesional como personal. La meditación es ampliamente reconocida por su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad. En la sociedad actual, donde el estrés crónico es una realidad para muchas personas, encontrar formas efectivas de manejarlo y prevenirlo se ha vuelto fundamental para mantener un buen estado de salud mental y emocional. Los estudios han demostrado que la meditación puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en el cuerpo. Además, la práctica regular de meditación ha sido asociada con una disminución de los síntomas de

ansiedad y depresión. Este efecto se debe a que la meditación nos enseña a ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones sin dejarnos arrastrar por ellos, lo que nos permite responder de manera más efectiva ante situaciones estresantes. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad Johns Hopkins encontró que la meditación mindfulness reducía la ansiedad en un 25% en comparación con otros programas de reducción del estrés. Estos resultados respaldan la idea de que la meditación puede ser una herramienta valiosa para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

Publicado: Redalyc

Link: https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Mesas
- Sillas

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional
- Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos:

Los ciudadanos mostraron participación activa y receptiva permitiendo la identificación creencias, hábitos o emociones que dificultan su bienestar o crecimiento personal, ademas el ejercicio guiado llevo a la evocación de pensamiento asociados a las heridas emocionales según lo informan los ciudadanos asociando ademas en la vida en calle, mencionado la necesidad de iniciar procesos de perdón, Los ciudadanos manifestaron sensaciones de calma, bienestar y alivio tras la práctica de meditación y relajación.

Cuantitativos:

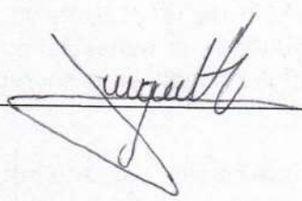
N.º total de participantes: 15

N.º total mujeres: 2

N.º total hombres: 12

N.º total población LGBTI: 1

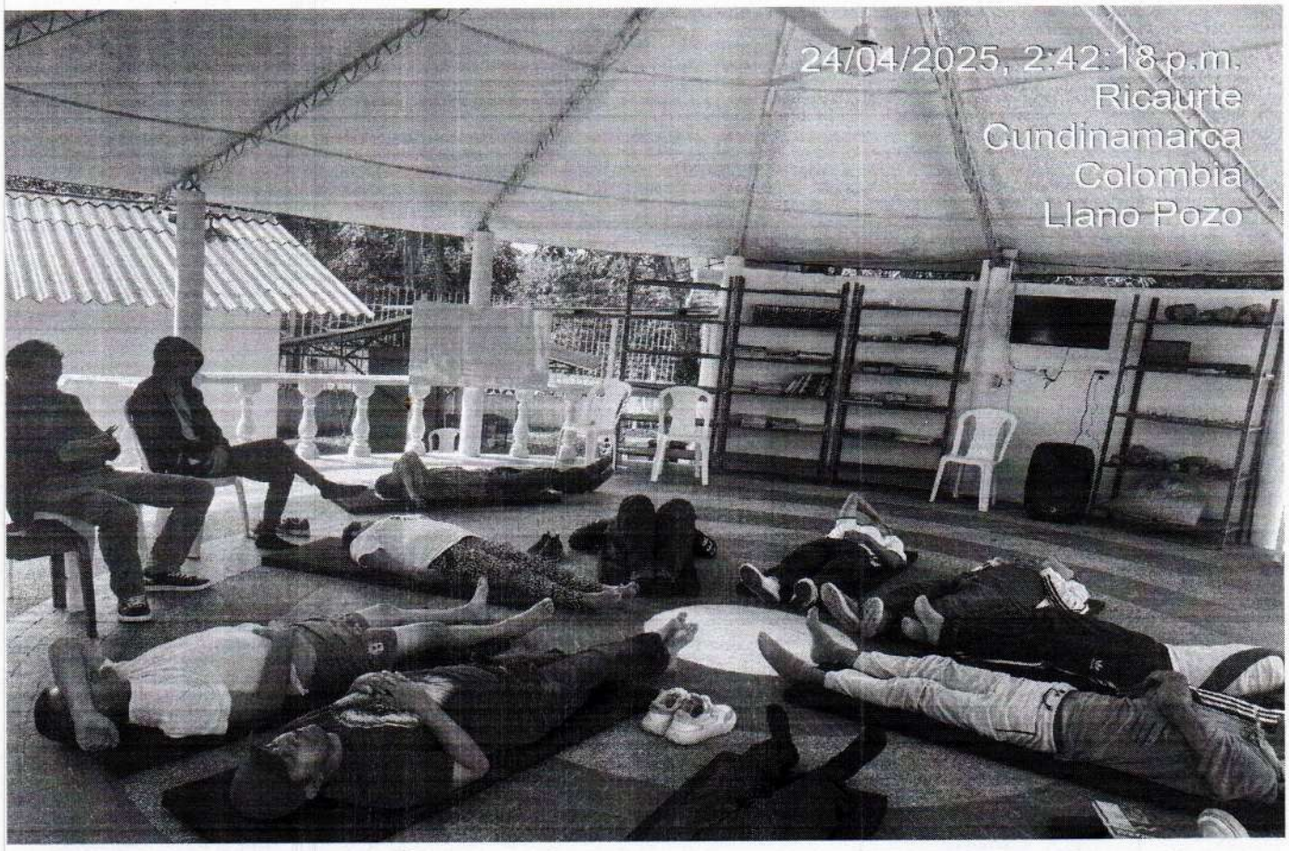
FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad de relajación y meditación.
Línea de atención 1: Atención social integral
Fecha: 24/04/2025
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: Actividad de relajacion y meditacion.

4. Fecha: 24/04/2025

5. Hora: 02:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	18.504.134	Luis Alfonso Mendoza Marin	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	11.345.267	Gonzalo Pinzon Duran	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79.357.423	Jorge Eliecer Ariza Gonzalez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	19.382.198	Julio Alberto Suarez Castillo	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1.130.245.126	Jesus Casanova Caicedo	60	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	12.254.935	Luis Alberto Garzon Sanchez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79.692.902	Yamid Alexander Hurtado	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1.014.239.879	Holman Arley Angarita Silva	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79.959.503	Franklin Yecid Ramirez Ortiz	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79.363.803	Jairo Enrique Zamudio Garcia	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1.023.971.136	Carlos Caceres	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1.099.213.477	Daniela Fernanda Velandia	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Ana Peralta

14. Cargo o rol del responsable: Psicologia

15. Firma del responsable de la actividad:

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

Unidad Operativa:	**Vientos de un mundo mejor**
Fecha:	**25 de abril del 2025**
Lugar:	**Biblioteca móvil Colsubsidio (Ricaurte)**
Horario:	**9:30 am a 12:00 pm**

OBJETIVO

Promover la participación activa de los y las ciudadanas a través de una actividad ludico-pedagogica extramural en la biblioteca en conmemoración del Día del Libro, fortaleciendo la inclusión social mediante espacios que reconozcan y respeten la diversidad de capacidades, saberes y experiencias.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes, se participará en la actividad programada por la biblioteca móvil de Colsubsidio, ubicada en el municipio de Ricaurte, en donde a través de diferentes actividades lúdicas se buscara despertar el interés de los y las ciudadanas por la adquisición de conocimiento a través de diferentes canales de comunicación tales como los cortometrajes, el arte y los libros

- **Adecuación:**
  De manera previa a la actividad el equipo psicosocial elijará a los participantes que asistirán teniendo en cuenta disponibilidad frente a actividades ya programadas. Posterior a esto se convocará a la población seleccionada en el punto de encuentro para realizar el abordaje a la ruta del servicio, seguido del desplazamiento hasta el lugar indicado en el municipio de Ricaurte.
- **Primer Momento:** Se iniciará la actividad con la presentación de los ciudadanos y ciudadanas con el equipo de la biblioteca móvil de Colsubsidio, quienes posteriormente darán las indicaciones a seguir para la ejecución de cada una de las actividades propuestas.
- **Segundo Momento:**
  Se iniciara con la presentación de un cortometraje el cual tendrá como tema focal el uso apropiado de herramientas tecnológicas y los desafíos que la población mayor enfrenta frente al desconocimiento de su manejo.
- **Tercer Momento:**
  Desde la secretaria del medio ambiente se presentara un material audiovisual en el cual se buscara sensibilizar a la población frente a la contaminación y el daño ambiental generado a partir de prácticas desadaptativas para el manejo de residuos tales como el plástico, el vidrio y el cartón. Fomentando la importancia de desarrollar la conciencia para el cuidado ambiental a través de acciones sencillas desde la cotidianidad.
- **Cuarto Momento:**
  Se realizará una actividad artística que tendrá como finalidad promover las habilidades motoras, perceptuales y creativas mediante la elaboración de un cuadro en el que se involucrará el uso de diferentes materiales como lápices, pintura, y papel.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.

Clinica San Rafael, Dumian Medical SAS: 601-8886135
Estación de Policía de Ricaurte: 3208129930
Línea de emergencias: 123

OBSERVACIONES

RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad permitió que los ciudadanos exploraran temas de interés social, en las que se logró la participación activa de un 90% de los ciudadanos, mediante el aporte de percepciones a partir de las situaciones planteadas en los videos generando sentido de pertenencia frente al cuidado del planeta a partir de acciones sencillas ,el 10% de los ciudadanos restante presento baja participación algunos manteniendo su atención en dispositivos tecnológicos (Celular) Por otra parte se observó buena disposición y habilidades creativas para las actividades de artísticas logrando involucrar habilidades sensoriales motoras y cognitivas para la identificación de texturas, el reconocimiento de materiales y praxias manuales ajustadas a las exigencias de la actividad. Finalmente los ciudadanos manifestaron agradecimiento y sugirieron la importancia de dar continuidad a este tipo actividades que les permitan explorar nuevos espacios.

Cuantitativos

N.º total de participantes: 17
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres: 15
N.º total población LGBTI: 1

Jhan Quiñones Moreno

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Johana Rodríguez Sánchez
Tallerista

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Nombre de la Actividad: Actividad extramural biblioteca móvil Colsubsidio

Línea de atención 3: Fortalecimiento de redes

FECHA: 25/04/2025





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: Actividad extramural Biblioteca movil Colsubsidio | 4. Fecha: 25/04/2025 | 5. Hora: 9.30 am.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79693394	Guillermo Rafael Rodriguez Nuñez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80296366	John Favio Forigua Salinas	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79636121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79636685	Edgar Cárdenas Sánchez	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1130245126	Jesús Casanova Caicedo	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79357423	Jorge Eliecer Ariza González	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79692902	Yamid Alexander Hurtado	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	65499151	Yaneth Bautista Ramírez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79994456	Jairo Ángel Moreno Beltrán	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1013599553	David Leonardo Duque Rodriguez	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	19231517	Luis Octavio Hernández	71	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	19344476	Felipe Santiago Guevara	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79734087	Rubén Darío Vélez Téllez	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	79850871	Juan Carlos Delgado López	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79328604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79572028	Nestor Manuel Puerto Rincon	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Julian Quinones M. | 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta O. | 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**: 28/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 2:00 pm **FINAL**: 3:30 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Milena Robledo Moreno.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Violencia de Genero
Momento 1 "A"

OBJETIVO GENERAL: Promover la equidad y la inclusión social a través de la implementación de políticas públicas que garanticen el acceso igualitario a recursos, oportunidades y servicios, fomentando el respeto, la participación activa y el reconocimiento de la diversidad en todas sus formas, con el fin de construir una sociedad más justa, cohesionada y libre de discriminación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Asegurar el acceso equitativo a la educación: Desarrollar programas y políticas que garanticen el acceso igualitario a la educación de calidad para todas las personas, independientemente de su género, raza, etnia, condición socioeconómica, discapacidad o cualquier otra condición.

Mejorar el acceso a servicios de salud inclusivos: Implementar políticas que aseguren que todas las personas, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad, tengan acceso a servicios de salud integrales, de calidad y culturalmente adecuados.

Garantizar el acceso igualitario a servicios de atención, protección y justicia para las personas afectadas por la violencia de género, asegurando que dichos servicios sean inclusivos, accesibles y culturalmente pertinentes.

Promover políticas públicas que integren la perspectiva de género, equidad e inclusión social, orientadas a prevenir la violencia de género y eliminar las barreras estructurales que perpetúan la discriminación y la desigualdad

Promover la inclusión laboral: Diseñar e implementar programas de empleo y formación profesional que garanticen oportunidades laborales justas y equitativas para todos, incluyendo personas con discapacidad, mujeres, jóvenes y otros grupos subrepresentados.

Proteger contra el abuso y la negligencia: Establecer mecanismos de denuncia y protección para prevenir y combatir el abuso, la negligencia y la explotación de las personas mayores, y asegurar que se respeten sus derechos.

Desarrollar programas educativos que fomenten la inclusión, promoviendo valores como el respeto, la solidaridad y la participación activa.

METODOLOGIA: Se desarrollará la **Línea 3 Fortalecimiento de Redes** la cual aporta de manera significativa a la transformación de imaginarios, el fortalecimiento del tejido social y la corresponsabilidad para la construcción y/o reconfiguración de los proyectos de vida de las ciudadanas y los ciudadanos del servicio con sus redes de apoyo.

Identificación y reconocimiento de apoyos comunitarios: En esta acción se espera que las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle con alta dependencia física, mental o cognitiva, se reconozcan como parte de la sociedad con derechos pero también con deberes, lo cual implica el desarrollo de habilidades para el ejercicio de la participación; identificar la dinámica del territorio donde va habitar, los escenarios y espacios de riesgo; para ello se requiere que él o ella visibilice la importancia de participación en estas instancias, organizaciones, grupos de apoyo, en las cuales se reconozca como actor relevante con capacidad de incidir y aportar hacía una transformación social de sí mismo y de su comunidad o entorno. De esta manera, desde el equipo profesional del centro de atención del servicio, se les brindan a las ciudadanas y ciudadanos las herramientas para el fomento de la participación y el desarrollo de acciones de corresponsabilidad, las cuales incidan en su proceso de desarrollo personal y en la proyección de la inclusión social.

Las metodologías de aprendizaje social están orientadas a la construcción voluntaria y consciente, promoviendo la inclusión social, familiar y ocupacional. En este sentido, se utilizarán diversas metodologías, adaptadas a los objetivos y enfoques específicos de cada caso.

La metodología psico educativa hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano evitar una recaída. 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 situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle. Así mismo, la metodología socio educativa busca fortalecer las habilidades y capacidades del ciudadano que le permitirá desenvolverse de manera asertiva en los diferentes grupos sociales, ya sea a nivel familiar, laboral, recreativo entre otros.

Adecuación:

Se adaptará una de las áreas polifuncionales del servicio de alta dependencia física, mental o cognitiva; para la realización de la actividad de socialización de **Violencia de Genero**, según las necesidades de todos los ciudadanos.

- **Primer momento:** Se realizará una estrategia de divulgación dirigida a los ciudadanos en el momento 1A, con el propósito de incentivar la participación de aquellos que se encuentren en esta etapa dentro del servicio, que esta caracterizado por la dependencia física, mental o cognitiva.
- **Segundo momento:** Se realizará un círculo entre los ciudadanos que van a participar, los cuales se ubicarán en las sillas de una de las áreas polifuncionales del servicio de alta dependencia, donde se iniciara con la socialización de **violencia de genero,** mediante la herramienta de Diapositivas las cuales se Proyectarán en el televisor; posteriormente se colocara un cortometraje alusivo al tema con el fin de afianzar los conceptos.
- **Tercer Momento** Se reunirá a la totalidad de ciudadanos que participaron, para retroalimentarles, la importancia de aprender nuevos conceptos y lo que esto favorece su proceso en la institución para mejorar sus relaciones interpersonales, dando así por finalizado el taller del día.

TEMAS:

¿Qué es la violencia de Genero?

La violencia de género es una manifestación de las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, y consiste en cualquier acto de violencia física, psicológica, sexual, económica o simbólica que se ejerce contra una persona en razón de su género, identidad o expresión de género, con el fin de dominar, someter o controlar. Esta forma de violencia afecta principalmente a mujeres y personas de identidades diversas, y puede darse en diferentes contextos como el hogar, el trabajo, los espacios públicos o en entornos digitales. La violencia de género no solo vulnera los derechos humanos fundamentales, sino que también constituye un obstáculo para alcanzar la equidad, la justicia social y una convivencia libre de discriminación.

Las políticas públicas inclusivas son aquellas que se diseñan con el objetivo de asegurar que todos los individuos, sin importar sus diferencias y particularidades, tengan acceso equitativo a recursos, oportunidades y servicios. Estas políticas buscan eliminar barreras que puedan excluir a ciertos grupos de la sociedad y promover la igualdad de derechos y la participación activa de todos. Entre sus enfoques principales se encuentran la educación inclusiva, la atención sanitaria accesible, la igualdad de oportunidades laborales, la protección contra la discriminación y el fomento de la participación social y política de todos los grupos, incluidos aquellos que tradicionalmente han sido marginalizados o desfavorecidos. En resumen, las políticas públicas inclusivas son fundamentales para la construcción de una sociedad más equitativa, justa y cohesionada.

expresión de género guarda estrecha relación con la presentación externa del género realizada por todos los individuos, a través de aspectos tales como el estilo, peinado, vestimenta, lenguaje corporal, maquillaje, etcétera. Es bajo el concepto de expresión de género, que aparecen las categorías de masculino, femenino o andrógino. Esta expresión de género puede ser o no congruente con el sexo y con la identidad de género de una persona.

Los derechos de los ciudadanos son garantías fundamentales que aseguran la dignidad, la libertad, la igualdad y la participación plena de todas las personas en la vida social, política y económica de un país. Sin embargo, la violencia de género representa una grave vulneración de estos derechos, al impedir que quienes la sufren —principalmente mujeres y personas de identidades diversas— puedan ejercerlos en condiciones de equidad y seguridad. Esta forma de violencia atenta contra el derecho a la vida, a la integridad física y psicológica, a la libertad, y al acceso igualitario a la justicia, la educación, la salud y el trabajo. Por ello, es imprescindible que los Estados promuevan políticas públicas integrales y efectivas que protejan los derechos de todas las personas, garanticen entornos libres de violencia y fomenten la inclusión y la equidad como pilares fundamentales de la convivencia ciudadana.

La violencia de género se manifiesta en diversas formas, cada una con características específicas que afectan la integridad y los derechos de las personas. La **violencia física** incluye cualquier acto que cause daño corporal, como golpes, empujones, quemaduras o agresiones con objetos, y busca someter o castigar a la víctima. La **violencia psicológica** se ejerce a través de insultos, amenazas, humillaciones, aislamiento o control excesivo, dañando la autoestima y generando dependencia emocional. La **violencia sexual** implica cualquier acto sexual forzado o no consentido, incluyendo el acoso, la violación o la explotación sexual, atentando contra la libertad y dignidad de la persona. La **violencia económica** se manifiesta cuando se controla o limita el acceso de la víctima a recursos financieros, bienes o medios de subsistencia, con el objetivo de mantener el control sobre ella. Por último, la **violencia simbólica** se expresa mediante mensajes, valores, estereotipos o representaciones que refuerzan la desigualdad de género y naturalizan la subordinación, especialmente a través de los medios de comunicación, la publicidad o la cultura. Todos

estos tipos de violencia están interrelacionados y reflejan estructuras sociales profundamente desiguales que deben ser transformadas para garantizar una convivencia libre de discriminación y violencia.

Fuente de consulta: En el marco de la política pública de educación inclusiva, el Ministerio de Educación aclara y ratifica el alcance de la Circular 020 de 2022 relacionada con la atención educativa a estudiantes con discapacidad en el país | Ministerio de Educación Nacional

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Televisor

Humanos

- Ciudadanos
- Profesional de Fisioterapia

RESULTADOS:

Cualitativos Se observa un avance significativo en la promoción de la equidad y la inclusión social mediante la implementación de políticas públicas que han facilitado un acceso más igualitario a recursos, oportunidades y servicios para grupos históricamente excluidos. La participación activa de diversos sectores sociales, especialmente de comunidades vulnerables, ha contribuido al diseño e implementación de iniciativas más representativas y sensibles a la diversidad. Además, se ha fortalecido el respeto a las diferencias culturales, sociales y económicas, generando entornos más inclusivos y libres de discriminación. Este proceso ha promovido una mayor cohesión social y un sentido de justicia compartida entre los ciudadanos.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 16
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres:15
N.º total población LGBTI:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: violencia de genero
Línea de atención: Línea 3: Fortalecimiento de Redes
FECHA: 28/04/2025
"Momento 1A"





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: VIOLENCIA DE GENERO GRUPO1A
4. Fecha: 28/04/2025
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	11.387.671	Carlos Alberto Achury Hurtado	56	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	79.636.685	Edgar Cardenas Sanchez `	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79.206.457	Alejandro Tarquino Benavides	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	19.499.773	Wilson Camargo Garcia	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	13.761.274	Mauricio Rodriguez	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80.015.939	Jose Daniel Garzon Arias	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79.654.607	Kenny Gerardo Mesa Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79, 636,121	Oscar Francisco Cortes Lozano	52	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	1.024.547.381	Ivan Gerardo Garay Garay	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	93.180.254	Wilson Alexander Cruz Vanegas	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	79.946.783	Luis Felipe Reina Gonzalez	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	51.690.865	Maria Cristina Lozano Diaz	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: MILENA ROBLEDO MORENO
14. Cargo o rol del responsable: FILIOTERAPEUTA
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:** 29/04/2025	**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: 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: 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: 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: 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: 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
- Temperas
- Pinceles

Humanos

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

RESULTADOS:

29/04/2025

Cualitativos:

los ciudadanos y ciudadanas plasmaron su creatividad a través del uso de diferentes colores, técnicas y diseños sobre las piezas de totumo previamente lijadas. Esta fase permitió fortalecer la expresión artística individual, al tiempo que se promovió el respeto por las ideas propias y ajenas. Los ciudadanos demostraron destrezas en la aplicación de pintura, cuidando los acabados y combinaciones estéticas. Además, se fomentó un ambiente de concentración, disfrute y apropiación del proceso artesanal, valorando el totumo como un medio de creación y conexión cultural.

Cuantitativos:

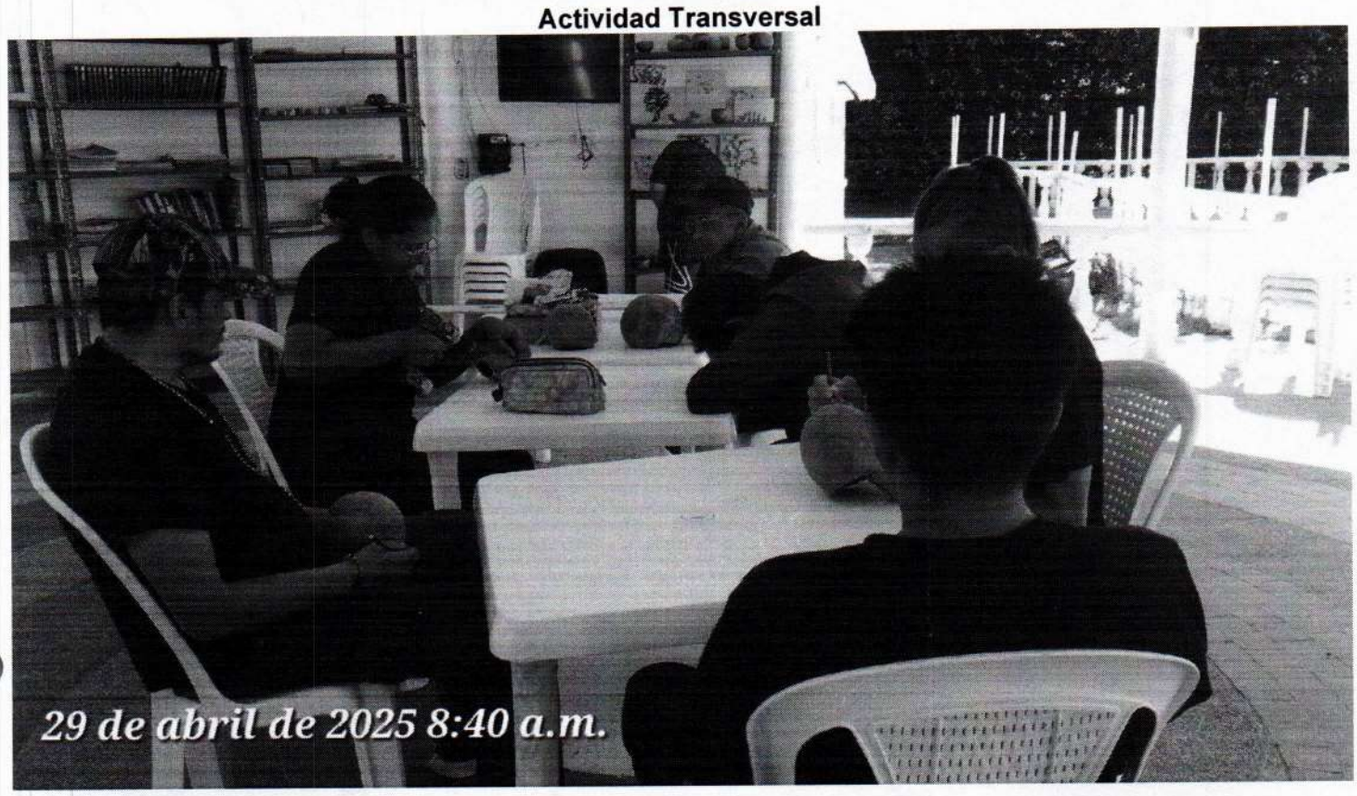
N.º total de participantes: 5
N.º total mujeres: 0
N.º total hombres: 5
N.º total población LGBTI: 0

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: 29/04/2025
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: 29/04/2025

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	79.692.902	Yamid Alexander Hurtado	49	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yamidlee	
2	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Bladimir	
3	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
4	CC	79.850.871	Juan Carlos Delgado Lopez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Juan C	
5	CC	79.572.028	Nestor Manuel Puerto Rincon	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Nestor Puerto.	
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

13. Nombre del responsable: Johana 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:** 29/04/2025	**HORA:** **INICIO**: 10:30 am **FINAL**: 12:00 pm
ÁREA: Fisioterapia	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angela Jimena Lezama

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aerosolterapia
Transversal

OBJETIVO GENERAL:
Sensibilizar a las y los ciudadanos sobre el uso adecuado de la técnica de aerosolterapia mediante una actividad psico-educativa; para la adherencia necesaria al tratamiento farmacológico dado por el médico tratante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Informar a las y los ciudadanos sobre los principios básicos y beneficios de la técnica de aerosolterapia, como parte del tratamiento prescrito por el médico tratante.
- Motivar a las y los ciudadanos a asumir un rol activo y responsable en el cumplimiento del tratamiento farmacológico mediante el uso adecuado de los inhaladores.
- Identificar los errores más comunes que se presentan entre las y los ciudadanos en la administración de los inhaladores, en las prácticas inadecuadas y en el uso correcto de los mismos.

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 adecuará una de las áreas polifuncionales del servicio, equipándola con los recursos audiovisuales necesarios para garantizar una actividad dinámica e interactiva, de acuerdo a las necesidades de las y los ciudadanos, priorizando la accesibilidad y comodidad, favoreciendo la comprensión de los contenidos, promoviendo la participación activa.

- **Primer momento:** Se realizará la divulgación y socialización del taller sobre la aerosolterapia, orientado hacia la promoción de la participación activa de las y los ciudadanos con patologías de tipo respiratorio, 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 acompañamiento, al momento de adquirir conocimientos sobre el proceso de rehabilitación cardiopulmonar.
- **Segundo momento:** Buscando promover la interiorización y la concientización sobre el uso adecuado de los inhaladores, se propone la ejecución de una actividad grupal estructurada en la que las y los ciudadanos tendrán la oportunidad de explorar en profundidad los aspectos fisiológicos, terapéuticos y educativos involucrados en la aerosolterapia, adaptado a la prescripción médica de cada ciudadano. Esta actividad busca sensibilizar a las y los ciudadanos sobre el manejo adecuado de la erosolterapia y los factores de riesgo por el mal manejo de los mismos. A lo largo de la actividad, se practicarán las diversas maneras de hacer uso de los inhaladores, promoviendo su bienestar general y su proceso de rehabilitación.
- **Tercer Momento:** Se reunirá a la totalidad de las y los ciudadanos que participaron en la actividad, destacando los avances alcanzados en el taller, reforzando el impacto que tiene 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.

TEMAS:
¿Qué es la aerosolterapia?
La **aerosolterapia** o el **uso de inhaladores** es un tratamiento cuyo objetivo es conseguir la máxima eficacia terapéutica en la vía respiratoria con los mínimos efectos adversos sistémicos.

La medicación contiene partículas que pesan muy poco. Esto permite que se transporten facilmente por el aire, llegando a los alvéolos y siendo mucho más eficaces.
Los fármacos que se pueden administrar por vía inhalada son varios: antibióticos antifúngicos, antivirales, broncodilatadores, antioxidantes, corticoides, etc.

Tipos de inhaladores

Existen dos tipos de inhaladores: presurizados y de polvo seco.

Inhaladores presurizados

Tienen un reducido tamaño, posibilitando su transporte y disposición en cualquier momento y lugar. Para aquellas personas, o en los niños, que no consiguen coordinar la pulsación del inhalador con la inspiración, existen espaciadores y cámaras que facilitan su administración.
La dosis de fármaco administrada en cada aplicación es conocida, se mantiene la esterilidad del medicamento y su limpieza es muy sencilla. Inconveniente, que debe estar muy bien coordinada la inspiración y el disparo para una eficaz administración.

Polvo seco

Los inhaladores de polvo seco (Turbuhaler® y Accuhaler®), a diferencia de los aerosoles presurizados, no requieren sincronización de la inspiración con la liberación de la dosis, puesto que la propia inspiración activa el depósito.

Uso Excesivo del Inhalador de Salbutamol

- El uso excesivo del inhalador de rescate se refiere a la utilización frecuente de este medicamento para aliviar los síntomas del asma, más allá de lo que se considera un uso normal. Se considera que el uso excesivo del inhalador de rescate ocurre cuando se utiliza más de dos veces por semana o cuando se necesita más de un puff por vez para aliviar los síntomas.
- El uso excesivo del inhalador de rescate puede ser un signo de que el asma no está bien controlado. Puede indicar que el plan de tratamiento actual no es adecuado para las necesidades individuales del paciente o que se están ignorando los desencadenantes del asma. También puede ser un indicador de que se está utilizando el inhalador de rescate de forma incorrecta o que se está utilizando para aliviar otros problemas respiratorios que no son asma.

Fuente de consulta: https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/tratamientos/aerosolterapia https://www.youtube.com/watch?v=w9wL7NNuFrE https://www.youtube.com/watch?v=vnO03opEwf4 https://www.youtube.com/watch?v=ShC3b3a8lQI

RECURSOS:

Físicos

- Listado de asistencia
- Sillas
- Computador
- Bafle
- Inhalo cámara

Humanos

- Ciudadanos y ciudadanas
- Profesional de fisioterapia

RESULTADOS:

Cualitativos: La participación en la actividad de aerosolterapia permitió identificar avances importantes en el conocimiento y práctica de esta técnica dentro del proceso de rehabilitación. Si bien no todos los ciudadanos adoptaron de inmediato la forma correcta de dispensar los inhaladores, el taller brindó un espacio valioso para el aprendizaje, la reflexión y el fortalecimiento del compromiso con el propio bienestar.

Cuantitativos:

N.º total de participantes: 6
N.º total mujeres: 1
N.º total hombres: 5
N.º total población LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angela Lezama

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Nombre de la Actividad: Aerosolterapia
Línea de atención: Línea 1 de Atención Social Integral
Fecha: 29/04/2025
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: Aerosolterapia

4. Fecha: 29/04/2025

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	1.136.912.845	Nelson Cardenas Bohorquez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					No firma	
2	CC	10.260.878	Ulises Giraldo Llano	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ulises	
3	CC	65.499.151	Yaneth Bautista Ramirez	59	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					yaneth	
4	CC	71.730.051	Bladimir de Jesus Vanegas Echeverri	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Bladimir	
5	CC	79.328.604	William Arturo Lagos Molina	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79.693.394	Guillermo Rafael Rodriguez Nuñez	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7																
8																
9																
10																
11																
12																
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.