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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 6/11/2025	**HORA:** Inicio: 09:00 AM Final: 12:00 M
ÁREA: tallerista cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: taller del maestro (bisutería)

OBJETIVO GENERAL; Desarrollar habilidades artesanales y creativas mediante la elaboración de manillas en mostacilla, fortaleciendo la motricidad fina, la concentración, la expresión personal y la capacidad de diseñar patrones y combinaciones de color, promoviendo además la valoración de la bisutería como una técnica artesanal y cultural

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aprender y aplicar técnicas de tejido y ensartado propias de la mostacilla checa
- Diseñar patrones personalizados
- Fomentar la creatividad y la expresión artística

METODOLOGÍA: la actividad se llevará acabo con la por medio de metodología lúdico- pedagogía desde la línea de atención II: promoción de la inclusión sociocupacional desde el agendamiento de capacidades donde se deben seguir el paso a paso donde se incluye la imaginación creatividad y destrezas manales

Adecuación: se realizará la notificación del taller por medio de tablero informativo que el taller se realizará en el área polifuncional de arte, donde se adecuaran mesas y sillas parara la actividad bisutería (mostacilla)

Primer momento: se dará la información de la actividad a realizar metodología a desarrollar, se realizará el llamado a las y los ciudadanos de diferentes etapas que deseen participar del taller enseguida se dará explicara la importancia de realizar estos trabajos artesanales y sus acabos.

Segundo momento una vez se haya realizado de manera manual y las diferentes técnicas de ensamble de piezas en una marioneta y creación corte terminación acabados.

Tercer momento seguido se dará la iniciación del taller se hará entrega de material como cartón , papel engrudo pinturas tijeras , realizar figuras en papel mache , una vez terminado la elaboración se realizará una minuciosa verificación del producto realizado para el acabado terminación del producto.

Reacondicionamiento del espacio: se solicitará a las y los ciudadanos de manera atenta dejar el espacio limpio y sin residuos de materiales recogiendo las sillas y ubicando de manera adecuada las mesas de trabajo, para dar así la finalización de la actividad

TEMA La mostacilla checa es un tipo de cuenta o abalorio de vidrio de alta calidad, producido tradicionalmente en la región de Bohemia, en la actual República Checa, un territorio reconocido mundialmente por su tradición milenaria en la fabricación de vidrio artesanal. Estas mostacillas se caracterizan por su forma uniforme, precisión en el tamaño y perfección en el acabado, lo que las convierte en uno de los materiales más valorados en la bisutería artesanal y el diseño de joyería.Su proceso de fabricación combina técnicas industriales modernas con conocimientos artesanales transmitidos durante siglos. Las mostacillas se elaboran a partir de vidrio fundido que es moldeado en finos tubos, posteriormente cortado y pulido hasta obtener cuentas pequeñas de dimensiones exactas. Gracias a este proceso, la mostacilla checa destaca por su consistencia, simetría y durabilidad, cualidades que permiten la creación de tejidos uniformes y patrones complejos sin irregularidades. Otro aspecto fundamental es su amplia variedad de colores, acabados y texturas. Existen tonos transparentes, opacos, satinados, metálicos, irisados, mate, facetados y más, lo cual abre un enorme abanico de posibilidades creativas. Esta diversidad permite a los artesanos desarrollar piezas con un alto nivel estético y un estilo propio, ya sea en manillas, collares, aretes, bordados, accesorios textiles o pieza decorativas. La mostacilla checa es apreciada no solo por su calidad física, sino también por su valor cultural y artesanal. Su uso se ha extendido a nivel global, especialmente en América Latina, donde se ha integrado en tradiciones artesanales indígenas, diseños contemporáneos y proyectos comunitarios. En Colombia, por ejemplo, su uso ha permitido fortalecer procesos de emprendimiento, empoderamiento femenino, preservación de

técnicas manuales y expresión cultural a través del color y el diseño. Además, trabajar con mostacilla checa favorece el desarrollo de habilidades como la motricidad fina, la precisión, la paciencia y la creatividad, ya que su tamaño pequeño exige concentración y atención al detalle. Por ello, es un material muy utilizado en talleres educativos, terapéuticos, artísticos y comunitarios. En síntesis, la mostacilla checa es mucho más que un insumo para la bisutería: representa una Mostacilla se refiere a abalorios pequeños, generalmente de vidrio, con forma redondeada u ovalada y un agujero en el centro, usados para hacer joyería y decorar ropa. También puede referirse a la munición de caza de tamaño pequeño o, en algunos lugares, a plantas específicas o a la tachuela usada por los zapateros.

Referencias Calvert, A. (2013). *The Bead Book: A Comprehensive Exploration off Bead History, Crafting, and Techniques.* London: Craft Publications.
Obra que describe la historia y técnicas de fabricación de cuentas de vidrio, incluyendo la tradición checa

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, mesas, mostacilla, telares hilos agujas tijeras, bisturís, planillas de asistencia de asistencia esferos.

Humanos:

- Tallerista, participantes

RESULTADOS:

Cualitativos Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de las y los ciudadano que asisten al taller del maestro donde se logra evidenciar que han adquirido mayor destreza y el desarrollo de la paciencia y la perseverancia la reducción del estrés. al momento de la realización de manillas mostacilla y papel reciclado, para la realización del taller papel mache donde desarrollaron siguiendo el paso a paso que se s indica durante el taller,

Cuantitativos: Ingresan al taller (18) ciudadanos los cuales se dividen de la siguiente forma: hombres (17) mujeres (1) de diferentes equipos de referencia y diferentes momentos, todos con buena disposición. para la realización del taller papel mache

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: _____

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER DEL MAESTRO (BISUTERIA)

LÍNEA DE ATENCIÓN II: PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN SOCIOCUPACIONAL DESDE EL AGENDAMIENTO DE CAPACIDADES

Fecha:06/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: TALLER DEL MACHISMO (BISUTERIA)
4. Fecha: 06/11/2025
5. Hora: 9:00 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	24[illegible]	BLANCA OLIVA	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	799[illegible]	PALLO PODUX	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79356338	Gustavo Arango	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	30106682	DIEGO PALACIOS	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	3232036	Joaquin Navarrete	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	30106682	DIEGO PALACIOS	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1000801027	VICTOR LAVOTA	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
8	CC	52[illegible]86	MAYERLI SANCHEZ	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLI	
9	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
10	CC	79264542	Luis Encinales	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis	
11	CC	6762816	JUSTO RIGOBAN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	7510491	Andres Mavulanda	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	11322000	Cesar Melo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	5.824.530	ALEXANDER VILLA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER VILLA	
15	CC	1151[illegible]	Luis Mendez	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1010190005	YAIRON GARCIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					YAIRON GARCIA	
17	CC	73,144	ANTONIO Baldi	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	[illegible]	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19																
20																

13. Nombre del responsable: LEONEL MANJARRES
14. Cargo o rol del responsable: FACILITADOR COMUNAL
15. Firma del responsable de la actividad: LEONEL MANJARRES

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/11/2025	**HORA:** INICIO: 11:00 a.m. FINAL: 12:00 m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Escolarizarte

OBJETIVO GENERAL:
Acompañar a los y las estudiantes en su proceso de desarrollo personal y de inclusión educativa a través de procesos pedagógicos, orientados en el cumplimiento de sus metas y proyectos de vida, en el marco del fortalecimiento de capacidades y la generación de oportunidades, como parte de la acción estratégica CIPREIA y del objetivo misional para la dignificación de la población y la reducción de factores de riesgo asociados al fenómeno de la habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar espacios de formación para la vida que resignifiquen la experiencia educativa y promuevan la autonomía, el sentido de pertenencia y la reconstrucción de la autoestima.
- Contribuir a la reducción de factores de riesgo acentuados en las dinámicas de vida en calle, a través de la implementación de prácticas pedagógicas inclusivas que amplíen las oportunidades de los participantes y refuercen su vínculo con procesos formativos transformadores.

METODOLOGÍA: Durante el desarrollo de la acción formativa, se trabajará con los y las ciudadanos por medio de una metodología lúdico - terapéutica, con el propósito de acompañar a los y las estudiantes en su proceso de desarrollo personal y de inclusión educativa a través de procesos pedagógicos, orientados en el cumplimiento de sus metas y proyectos de vida, en el marco del fortalecimiento de capacidades y la generación de oportunidades, como parte de la acción estratégica CIPREIA y del objetivo misional para la dignificación de la población y la reducción de factores de riesgo asociados al fenómeno de la habitabilidad en calle. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Adecuación: se adecua el espacio de la biblioteca para iniciar la actividad, en esta ocasión se genera un espacio de creación de carta formales y no formales como estimulación a la lectura y la escritura y de refuerzo para estudiar en la acción estratégica de CIPREIA para el próximo semestre, se organizan las sillas y las mesas, en aras de dar continuidad a los siguientes momentos:

Primer momento: se realiza un espacio de escucha activa, para reconocer las dudas e inquietudes de los y las estudiantes frente a sus saberes previos sobre los temas de las unidades de aprendizajes y sobre dudas e inquietudes de las acciones a seguir para dar continuidad a sus estudios y formación académica.

Segundo Momento: de manera conjunta se construyen posibles soluciones a las inquietudes, expuestas en el momento anterior y se realiza una sensibilización sobre la importancia de redactar cartas formales y no formales como una habilidad fundamental en la vida, ya que permite comunicarse de manera clara, respetuosa y efectiva según el contexto y el destinatario. Las cartas formales son esenciales para trámites, solicitudes, reclamos o situaciones laborales y académicas, donde se requiere un lenguaje estructurado y profesional. Por otro lado, las cartas no formales fortalecen vínculos personales, permitiendo expresar emociones, ideas o agradecimientos de forma cercana y espontánea. Dominar ambos tipos de redacción facilita las relaciones humanas, el ejercicio de derechos y deberes, y una mejor participación en la sociedad.

Tercer momento: de manera individualizada se recogen las dificultades identificadas durante el desarrollo de la acción formativa, se genera un espacio colectivo de retroalimentación de los contenidos vistos para charlar sobre los aprendizajes generados durante el encuentro, se evidencian los avances de cada estudiante y las necesidades de apoyo que cada uno requiere.

Reacondicionamiento del espacio: Se invitará a los ciudadanos y ciudadanas, dejar el espacio en el que se trabajó limpio y organizar los materiales utilizados en la actividad.

TEMAS:

Desarrollo humano, capacidades y oportunidades: Esta investigación realiza un ejercicio juicio de revisión de estado del arte sobre el abordaje del fenómeno de habitabilidad en calle en la ciudad de Bogotá, desde una perspectiva de desarrollo humano, capacidades y oportunidades, que permiten dignificar la vida de las personas que habitan la calle o están en riesgo de estarlo. Transita por temas claves como la exclusión social, el consumo de sustancias psicoactivas, las capacidades evidentes o escondidas en seres humanos que valen igual que cualquier otra persona y las políticas sociales que han transversalizado las

vidas humanas en situación de calle. Luego de un ejercicio robusto de recolección de información basada en fuentes primarias y secundarias, se analiza la apreciación y significados que las capacidades humanas (Nussbaum, 2012) representan para las personas habitantes de calle y aquellas personas que se acercan desde la institucionalidad para atenderlas de manera integral. Esto conlleva a la construcción de una propuesta integral que permita el abordaje de las capacidades de las personas habitantes de calle, que promueva nuevas formas de abordaje reconociendo los logros y aprendiendo de las dificultades de varios años de intervención institucional sobre un fenómeno social complejo.

Aprendizaje y cerebro: Las Neurociencias han posibilitado que en el último tiempo se revelen los misterios del cerebro - quien da origen a la conducta y el aprendizaje, y su funcionamiento. Consecuentemente, aportan al campo pedagógico conocimientos fundamentales acerca de las bases neurales no solo del aprendizaje en sí, sino de la memoria, de las emociones y de muchas otras funciones cerebrales que son, día a día, estimuladas y fortalecidas en el aula. Que todo agente educativo conozca y entienda cómo funciona el cerebro, llega a ser un requisito indispensable para la innovación pedagógica y la transformación de los sistemas educativos; que tienen a las TICs como un motor importante de cambio y crecimiento. El objetivo del presente artículo es estimular la comprensión de las características y descubrimientos fundamentales de las Neurociencias, contextualizando la relación entre el aprendizaje y el cerebro finalizando con la unión de la aplicación de las TICs en el contexto educativo, al comprender el aspecto neurocientífico de algunas tecnologías que se utilizan en los escenarios educativos.

Desarrollo humano: plantea la necesidad de reconocer que la verdadera riqueza de las naciones remite a las personas, es decir, el desarrollo centrado en la gente. Esto quiere decir que los mecanismos para la construcción de la convivencia social implementados en los servicios sociales, deben facilitar que las personas habitantes de calle y en riesgo expresen con libertad su individualidad, su ser y su sentir, sus necesidades e intereses, pero también desarrollar las capacidades para la convivencia desde el lenguaje de la inclusión social. Nunca desde la exclusión o la estigmatización.

Dignidad humana: como valor fundante del ordenamiento jurídico, principio constitucional y derecho fundamental que: a) protege la autonomía individual; la posibilidad de diseñar un plan vital y determinarse según las propias características (vivir como se quiere). b) exige unas condiciones materiales de existencia (vivir bien). c) proclama la intangibilidad de los bienes no patrimoniales, integridad física e integridad moral (vivir sin humillaciones).

Escucha activa: Humberto Maturana dice que el lenguaje es una construcción simbólica que nos permite movernos en espacios públicos y privados. Sin embargo, muchas personas y comunidades no son escuchadas; su voz, sus saberes y sus experiencias no son reconocidas. Es por esto que, en cada una de las acciones de los cinco ejes, es necesario la construcción de espacios de escucha para que la población habitante de calle tomé voz y se comprenda sus necesidades y se construyan espacios que permitan mejorar sus condiciones de vida y transformar los entornos que habitan y que invisibiliza su voz. Espacios emancipadores de reafirmación, de aprendizajes colectivos y emprendedores que permitan dar voz a los sin voz.

REFERENCIAS:

López-Hernández, D., Brito-Aranda, L., & Torres-Fonseca, A. (2014). Importancia y redacción de la carta al editor. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 19(4), 475-478.

Cely López, E. T. Habitantes de calle en Bogotá: formas de vida a través de sus trayectos territoriales.

Pérez Salamanca, J. C. Desarrollo humano y procesos de inclusión social para las personas habitantes de calle de la ciudad de Bogotá (Master's thesis, Buenos Aires).

Falco, M., & Kuz, A. (2016). Comprendiendo el Aprendizaje a través de las Neurociencias, con el entrelazado de las TICs en Educación. Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología, (17), 43-51.

Secretaria distrital de integración social (2024). Manual de acuerdos para la convivencia y transformación de los conflictos en los servicios sociales. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas de papel, sillas, mesa, marcadores y lápices.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario y la profesional.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad Escolarizarte, los y las participantes demostraron una actitud receptiva, motivada y participativa frente a las propuestas pedagógicas planteadas. A través de los ejercicios orientados al fortalecimiento del proyecto de vida y la resignificación de la experiencia educativa, se evidenció disposición para la reflexión personal, el trabajo colaborativo y la construcción de sentido en torno a su proceso de inclusión social y educativa. Los ciudadanos y ciudadanas lograron identificar habilidades, intereses y recursos personales que aportan a su desarrollo autónomo, generando mayor confianza en sus capacidades y reconociendo la importancia de continuar sus trayectorias formativas. Asimismo, se observó

una mejora en la interacción grupal, el respeto por las diferencias y la apropiación de valores asociados a la convivencia, la responsabilidad y el autocuidado. El espacio favoreció la reducción de actitudes asociadas al desinterés y la apatía, promoviendo en cambio la participación activa, la expresión de emociones y el fortalecimiento del sentido de pertenencia al grupo. En conjunto, la actividad contribuyó al propósito misional de orientación al logro frente a su proceso de formación académico, dignificación, ampliando oportunidades de aprendizaje significativo y reduciendo factores de riesgo vinculados a la habitabilidad en calle.

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 13 ciudadanos y ciudadanas, entre los cuales se encuentran:
2 mujeres
11 hombres
Total: 13 participantes.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz C

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Escolarizarte

Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Fecha: 06/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Escolarizarte

4. Fecha: 06/11/2025

5. Hora: 11:00 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	1015404044	Willyn Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80926743	Ortiz Sierra Jose	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
3	CC	74186608	Oscar J Mde	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79643205	Jerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80815536	Jose Contreras	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	29977765	Blanca Munar	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79950591	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1088880	Harold Castillo	31	No aplica	No aplica	No aplica			X					Harold Castillo	
9	CC	1013623	Maxery Gore	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					YURANI	
10	CC	80026960	JAVIER HUERFANO A	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	7019014241	Nelson Wilches	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79962854	Mauricio Rico	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80372873	Cesar Suarez	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Stefany Nieto Dionicio

14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/11/2025 07/11/2025	**HORA:** **INICIO** 11:00 AM **FINAL** 12:00 PM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Danza ritmo y vida – Checarnaval			

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la expresión emocional y el desarrollo de habilidades sociales a través de la escuela de formación de dazas y del baile Checarnaval, con el fin de Mejorar la comunicación, la autoconfianza y las habilidades motrices.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la participación activa de los y las ciudadanas en la toma de decisiones.
- Mejorar la comunicación y la colaboración mediante la danza en grupo, lo que fomenta la empatía y el respeto mutuo.
- Mejorar la coordinación y control motor grueso de todo su cuerpo.

METODOLOGÍA
Para el desarrollo de la actividad se implementará una metodología psicoeducativa, la cual se desarrollará en taller de interés, teniendo en cuenta la línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades. por la cual se dará inicio con:

1. aprendizaje activo la cual comprende ejercicios prácticos y participativos
2. Enseñanza personalizada la cual se trabajará con atención individualizada a cada uno de los y las participantes
3. Trabajo en equipo que está comprendido de coreografías grupales
4. Improvisación y creatividad
5. Retroalimentación constructiva

Se explicará de forma colectiva el primer ritmo escogido, por lo que la observación por parte de los y las participantes y la imitación al tallerista por parte de los y las alumnas serán dos pilares de la metodología de la danza además de una atención individualizada para aclarar conceptos, posiciones o movimientos que presenten mayor dificultad de asimilación. La repetición servirá también para sustentar la base metodológica. Estas repeticiones se realizarán dividiendo a la clase en grupos que trabajarán los ejercicios propuestos de forma encadenada y continuada, de tal modo que, al no participar todos los alumnos al mismo tiempo durante la ejecución de los ejercicios, podrán observar a sus compañeros, recapacitar sobre el ejercicio en cuestión y hacer suyas las correcciones que le hagan a otros compañeros (enseñanza recíproca). generando así espacios de ocio y de interés.

Adecuación:
Se notificará a los y las participantes mediante los tableros informativos que el taller se realizará en el aula renacer donde se conectará el sonido con el fin de enseñar la canción de Checarnaval con la que se realizará el montaje de la coreografía.

Primer momento:
Se convocará a las y los ciudadanos que participan del taller, que se llevará a cabo en el aula renacer, se dará inicio con el objetivo del día que será, trabajar la motricidad y la coordinación rítmica específica para la realización del montaje de la coreografía.

Segundo momento
Se realizará un estiramiento preventivo con el fin predisponer el cuerpo a la actividad física que se realizará y así evitar lesiones:

1. Movilidad articular general
2. Tren inferior
3. Tren superior

Activación entrada en calor con ritmización en aeróbico, esto con el fin de fortalecer la motricidad gruesa necesaria para la escuela de formación y mitigar la ansiedad con el desgaste energético como estrategia.

Una ves terminado el montaje de la coreografía se deberá iniciar con el perfeccionamiento de los pasos y limpiar la coreografía donde se realizará trabajo individualizado con la finalidad de preguntar si tiene dura en algún movimiento y poderlo trabajar específicamente.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Se les solicitará a los y las ciudadanas que dejen el espacio limpio, se recogerá el sonido y se dará finalización a su rutina diaria.

TEMA
La danza como plan de mejoramiento personal
Pensar en la danza como un arte nos lleva a muchos significados. Si se piensa en la danza como baile, se podría definir como un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo. Algunas veces con el acompañamiento de la música, los movimientos son ejecutados con cierto compás y ritmo con los que se expresan sentimientos y emociones usando un lenguaje no verbal, llegando a ser un medio de comunicación, una forma de expresión y de interacción social con fines artísticos y educativos.
Este tipo de comunicación, este lenguaje donde no se necesitan palabras es lo que mueve a los individuos cuando están bailando. Cuando acompañamos los pies del amigo, cuando tocamos las manos de nuestro "partner", cuando nos dejamos llevar por una canción emocionante, aquí hablamos de un lenguaje corporal donde el diálogo se realiza en la conexión con el otro.

Desde la antigüedad la danza ha sido parte de la cultura humana. A lo largo de la historia, la danza ha sido un medio para la expresión, la comunicación y la unión de las personas. En la sociedad actual, la danza sigue siendo una herramienta valiosa para fomentar el vínculo social y fortalecer la cohesión comunitaria. Por ejemplo, disfrutamos alegremente de la danza en plataformas virtuales durante reuniones sociales, nos conectamos con nuestros familiares mientras disfrutamos de encuentros afectuosos. Al bailar juntas, las personas pueden fortalecer sus relaciones y desarrollar un sentido de pertenencia a un grupo.
La danza también puede ser una herramienta para unir a las personas de diferentes orígenes culturales, es común encontrar personas extranjeras buscando clases de danza para involucrarse con la cultura local. A través de ella, las personas pueden aprender sobre diferentes culturas y tradiciones, y también pueden apreciar la diversidad cultural. Es común que la danza sea partícipe de los procesos en tratamientos psicológicos, debido a que esta forma de arte puede trascender las barreras lingüísticas y culturales, desarrollar el autoconocimiento y promover la comprensión y el respeto entre las personas.
En la fase escolar los estudiantes necesitan cierto tipo de vínculo que muchas veces no son capaces de desarrollar con palabras. En la etapa primaria, los estudiantes están predispuestos al aprendizaje. En esta etapa, la danza se presenta con estrategias como el juego. Utilizando actividades lúdicas se puede conseguir el desarrollo íntegro, consciente y afectuoso. En la fase de la adolescencia la danza se desarrolla como herramienta educativa y, además, como modelo de disciplina y concentración. Se puede afirmar que la danza mejora la presencia y permanencia de individuos con dificultad de integración. Su impacto se refleja en la vinculación con el potencial de crecimiento, específicamente en las nociones de amistad, respeto y conexión, tan importantes en las relaciones sociales.

Adicional, la danza posee un carácter deportivo. Este arte estimula las nociones físico/corporales, explora las competencias motoras y principalmente fomenta el trabajo en equipo, ya que los bailarines deben coordinarse y colaborar entre sí para crear una presentación armoniosa.
Podemos concluir que la danza es una herramienta valiosa para el vínculo social. La expresión corporal modifica las actitudes hacia las barreras sociales y mejora la calidad de vida. El movimiento permite a las personas conectarse entre sí a través de la expresión, de la música y de los pasos. Abrir sus horizontes frente a los problemas, relajar la mente y calmar las emociones en situaciones angustiantes. Al bailar juntos, las personas pueden fortalecer sus relaciones, elaborar el sentimiento de pertenecer a una comunidad, aprender sobre las tradiciones y estimular el afecto frente a los seres más cercanos.

FUENTE:
https://www.colegiocanadiense.edu.co/la-danza-como-estrategia-para-la-integracion-social/#:~:text=Podemos%20concluir%20que%20la%20danza,m%C3%BAsica%20y%20de%20los%20pasos

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Bafle y música.

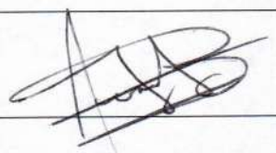
RESULTADOS:

Cualitativos 06/11/2025
Dando cumplimientos al objetivo del día se logró evidencia que los participantes expresaron mayor confianza en sí mismos, especialmente aquellos que al inicio mostraban timidez o inseguridad corporal, también se evidenció una mejora en la expresión emocional, usando el movimiento como canal para procesar sentimientos de estrés, nostalgia o alegría.

Cuantitativos
Ingresan al taller 11 participantes distribuidos de la siguiente manera, tres (3) mujeres, siete (7) hombres y uno (1) Lgtbiq+, de diferentes equipos de referencia y diferentes etapas todos con buena disposición.

Cualitativos 07/11/2025
Dando cumplimientos al objetivo del día se logró evidencia la promoción de la participación conjunta, reduciendo la sensación de ansiedad y generando pertenencia con la comunidad, también se observa una mayor conexión con las emociones propias: varios describen sentirse más tranquilos, alegres o aliviados después de las sesiones.

Cuantitativos
Ingresan al taller 10 participantes distribuidos de la siguiente manera, tres (3) mujeres, siete (7) hombres de diferentes equipos de referencia y diferentes etapas todos con buena disposición.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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

06/11/2025

Danza ritmo y vida – Checarnaval



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

07/11/2025
Danza ritmo y vida – Checarnaval





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Danza Ritmo y vida

4. Fecha: 06/11/2025

5. Hora: 11:00 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	79916410	Carlos V.	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carlos V.	
2	CC	52860086	MARGARITA SANCHEZ	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					MARGARITA	
3	CC	2947776	BLANCA LUNA	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Blanca	
4	CC	1133200	Edier Leal	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79305517	CARLOS GARCIA	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1013639057	Mayerli Gonzalez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mayerli	
7	CC	80194190	Pedro Gomez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1026557261	Miguel Galindo	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	73.111.944	ALVARO VIDAL	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1032402278	ANDRES CASTRO	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1013616088	Jonathan Paez	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jonathan Paez	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

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

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Danza ritmo y vida - Checarnaval

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 11:00 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	1032403229	ANDRES CAMILO AGUILAR	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	80174490	Nicolas Gomez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	73.144	ANTONIO [illegible]	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1013666590	Yusani Gonzalez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Yusani	
5	CC	1015[illegible]	Juan Freddy [illegible]	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	1013616[illegible]	Jonatan A Perez P	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Jonatan Perez	
7	CC	79305517	Carlos A. García	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	5566[illegible]6	[illegible] SANDRA	[illegible]	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1037[illegible]887	YESID Castro	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	29[illegible]6	Blanca [illegible]	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

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: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/11/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabian Lopez Cano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Importancia de la actividad física.

OBJETIVO GENERAL:
Promover la actividad física como una estrategia integral para la reducción de daños físicos, mentales y sociales, contribuyendo al bienestar general y la mejora de la calidad de vida de las personas, especialmente en contextos de riesgo o vulnerabilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física diaria para su buen desarrollo personal.
- Realizar actividad lúdica recreativa de inclusión social con la población de la Comunidad de Vida.
- Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión mediante rutinas de ejercicio adaptadas a las necesidades psicológicas de los participantes.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar esta práctica deportiva cumpliendo los protocolos de bioseguridad vigentes. Esta actividad se llevara a cabo bajo la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad definiendo los conceptos a tratar durante la sesión, proponiendo estrategias adecuadas a la edad, y tipo de población.
- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  Se maneja temática inicial hacia la practica de la importancia a la actividad física, se manejara por medio de unas diapositivas en donde se dará a explicar los beneficios, el manejo, las prevenciones y otras cosas más.
  Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se aplica ejercicios básicos que se puede realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad como lo son: Movilidad articular, Estiramientos, Ejercicios cardiovasculares y Ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretende socializar la forma adecuada de realizar actividad física dando adaptación al cuerpo.
- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Actividad Física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

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

Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Listado
- Tabla
- Esfero
- Colchonetas – cancha de futbol.
- Platillos

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Promotoría
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la jornada enfocada en reconocer la importancia de la actividad física para el bienestar integral, se desarrollaron diferentes pruebas orientadas a evaluar las capacidades físicas básicas. Evidenciando una participación activa y receptiva por parte del grupo, mostrando interés tanto en la ejecución de las actividades como en la comprensión de su relevancia para la salud física y emocional. La jornada permitió fortalecer la conciencia frente al cuidado del cuerpo, la importancia de la actividad física como habito de vida saludable y su impacto en la gestión emocional, la prevención de lesiones y el mejoramiento del rendimiento funcional.

Cuantitativos:

Se conto con una participación de (18) ciudadanos, los cuales (1) son de género femenino, (17) de género masculino, () ciudadanos pertenecientes a enfoques diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andres F. Diaz C.

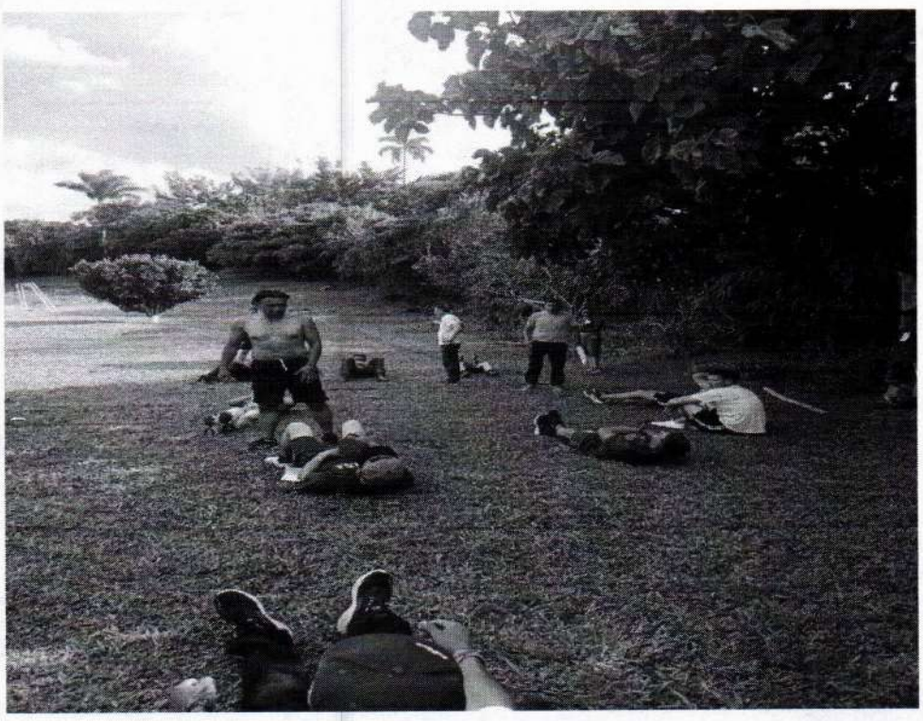
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hamed Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Importancia de la actividad fisica.
línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
fecha: 06/11/2025.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Importancia de la actividad Física.

4. Fecha: 06/11/2025

5. Hora: 02:00Pm

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	1122678634	Antonio Florez	32	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	1018459676	Sebastian David Sanchez Ariza	21	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	79853890	Fabian Guzman	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	73.144483	ANTONIO BALDINI	55	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1082454903	David felipe Avila	31	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	C.C	52535742	Alejandra Rivas	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Rivas S	
7	C.C	1026551762	Miguel galindo	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Galindo	
8	C.D	566113	Donal Ramos	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Donal	
9	CC	80893993	James Bedoya	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					James B	
10	CC	1000802027	VICTOR LAVATO	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					VICTOR	
11	CC	1015.411.116	Juan Francisco	21	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1010196962	Juan Raul	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	80169188	Oscar Angel	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	7010668	DIEGO PRADA	65	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	79526149	ROBERTO BAQUERO	56	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	79845472	LUIS CARLOS GALLEGO C.	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	1032459990	andres samir	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					SAMIR	
18	CC	80026946	JAVIER HUERFANO	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andres Felipe Jaen Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres F. Jaen C.

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 06/11/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 3:30 pm

ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Robayo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Alerta temprana (prevención de enfermedades comunes)

OBJETIVO GENERAL:
Promover en la población habitante de calle el reconocimiento oportuno de los principales signos de alarma en salud, fortaleciendo sus conocimientos y capacidades para buscar atención médica de manera oportuna y prevenir complicaciones graves durante su proceso de desarrollo personal en comunidad de vida, y al momento de su inclusión social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los signos y síntomas de alarma más comunes relacionados con enfermedades infecciosas, respiratorias, digestivas y eventos de emergencia.
- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de acudir a los servicios de salud ante la presencia de signos de alerta que pongan en riesgo su bienestar.
- Fomentar el autocuidado y la comunicación con el personal de salud, facilitando estrategias prácticas para actuar frente a una situación de emergencia o malestar físico.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad, en el marco de la Línea de Atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, dirigida a ciudadanos, se implementará una metodología psicoeducativa que fomente el interés y facilite la comprensión del contenido de manera práctica. El propósito es promover estrategias educativas que permitan a los participantes reconocer la importancia de identificar señales de alarma y acudir oportunamente a los servicios de salud.

Adecuación: El taller se llevará a cabo en el espacio de la sala de televisión de la Casa 2, el cual será adecuado con sillas para garantizar la comodidad de los ciudadanos participantes. Como recursos de apoyo, se emplearán el televisor de la sala, un computador portátil, actividades escritas y una mesa para la disposición del material necesario. Además, se contará con un listado de asistencia que permitirá evidenciar la participación de los ciudadanos presentes durante la jornada.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos participantes del taller mediante una breve presentación de la actividad, centrada en la identificación de los principales signos de alarma en salud. A continuación, se realizará una lluvia de ideas, en la cual cada participante podrá compartir sus opiniones, experiencias y conocimientos previos sobre el tema, fomentando la participación activa y el intercambio de saberes.

Segundo Momento: Se llevará a cabo el desarrollo del tema mediante una charla educativa e interactiva, en la cual se promoverá la participación de cada ciudadano. Durante la actividad, se abordará la identificación de las enfermedades más comunes, así como sus signos y síntomas de alarma, con el fin de fortalecer el conocimiento sobre cuándo es necesario acudir a los servicios de urgencias para recibir atención oportuna.

Tercer momento: Se llevará a cabo una reflexión y ejercicio de autorreconocimiento sobre la importancia de identificar y tener en cuenta los principales signos de alarma en salud. Al finalizar el taller, se abrirá un espacio de diálogo y resolución de inquietudes, permitiendo a los ciudadanos asistentes aclarar dudas y reforzar los conocimientos adquiridos.

Reacondicionamiento del espacio: Al finalizar el taller, se invitará a los ciudadanos a colaborar en la organización del espacio, dejándolo en las mismas condiciones en que fue encontrado, como parte del proceso de corresponsabilidad y convivencia comunitaria. Los participantes acataron de manera positiva la solicitud del profesional, demostrando compromiso y sentido de pertenencia con el entorno.

TEMAS: ALERTA TEMPRANA (PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES COMUNES)

Dolor de pecho, pérdida repentina de la visión o el habla y dolor estomacal grave requieren de atención médica inmediata. ¿Qué pasa con los síntomas que son más leves? Puede ser difícil saber cuándo buscar atención médica. A continuación, hay una lista de siete síntomas a los cuales es necesario prestar atención.

1. Adelgazamiento sin causa aparente
Perder peso sin intentarlo o de forma involuntaria puede ser signo de un problema médico. La pérdida de peso sin causa aparente puede ser ocasionada por muchas afecciones. Entre ellas se encuentran tiroides hiperactiva (hipertiroidismo), diabetes, depresión, enfermedad hepática, cáncer o trastornos que interfieren con la forma en que el cuerpo absorbe los nutrientes (trastornos de malabsorción).

Si has perdido más del 5% de tu peso corporal durante los últimos 6 a 12 meses, infórmale a tu proveedor de atención médica.

2. Fiebre persistente o alta
Al parecer la fiebre tiene una función fundamental en la lucha contra las infecciones. La fiebre persistente puede significar que tienes una infección, incluso por la COVID-19. Si tienes fiebre y otros síntomas, como tos y fatiga, comunícate de inmediato con tu proveedor de atención médica para recibir recomendaciones médicas. Es probable que tu proveedor de atención médica te recomiende que te hagas la prueba de detección de la COVID-19. Si tienes síntomas de emergencia de la COVID-19, como dificultad para respirar, solicita atención médica de inmediato. Si necesitas ir al hospital, llama con anticipación. De este modo, los proveedores de atención médica puedan tomar medidas para garantizar que no haya otras personas expuestas.

La fiebre también puede ser un síntoma de muchas otras enfermedades infecciosas, desde una infección de las vías urinarias hasta la tuberculosis. Algunos medicamentos pueden causar fiebre.

Llama al proveedor de atención médica si tu temperatura es mayor a 103 °F (39,4 °C). Llama al proveedor de atención médica si has tenido fiebre durante más de tres días.

3. Falta de aire
El ejercicio exigente, las temperaturas extremas, la obesidad y las grandes alturas pueden causar falta de aliento. La falta de aliento también puede ser un signo de otro problema de salud. Busca atención médica de emergencia si tienes falta de aliento sin causa aparente, especialmente si es repentina y grave.

Entre las causas de la falta de aliento se encuentran la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la bronquitis, el asma, la neumonía y un coágulo de sangre en el pulmón (embolia pulmonar). Otras causas pueden ser problemas cardíacos y pulmonares. La dificultad para respirar también puede ocurrir en caso de un ataque de pánico, un episodio repentino de intensa ansiedad que desencadena graves reacciones físicas cuando no existe un peligro real ni una causa aparente.

4. Cambios inexplicables en los hábitos intestinales
Los aspectos que se consideran típicos de las deposiciones varían ampliamente. Consulta con el proveedor de atención médica si notas cambios inexplicables o inusuales en las deposiciones, por ejemplo:

- Heces con sangre, oscuras o alquitranadas.
- Diarrea persistente o estreñimiento.
- Dolor de estómago que no desaparece.
- Los cambios en los hábitos intestinales podrían ser signo de una infección bacteriana (como campylobacter o infección por salmonela) o una infección viral o parasitaria. Otras posibles causas incluyen enfermedad del intestino irritable y cáncer de colon.

5. Confusión o cambios en la personalidad
Busca atención médica de forma repentina si te ocurre lo siguiente:

- Habilidades de pensamiento deficientes
- Dificultad para concentrarte o prestar atención
- Cambios de conducta
- Estos cambios pueden causarse por varios problemas, como infecciones, deshidratación, mala nutrición, enfermedades mentales o drogas.

6. Sensación de saciedad después de comer muy poco

Si sueles sentirte satisfecho demasiado pronto o después de comer menos de lo habitual, consulta a tu proveedor de atención médica. Es posible que experimentes esta sensación, conocida como saciedad temprana, junto con náuseas, vómitos, hinchazón o pérdida de peso. Si es así, asegúrate de decirle a tu proveedor de atención médica sobre estos síntomas también.

Entre las posibles causas de la saciedad temprana se incluyen la enfermedad por reflujo gastroesofágico, comúnmente conocida como ERGE, y las úlceras pépticas. En algunos casos, un problema más grave, como el cáncer de estómago, podría ser un factor.

7. Destellos de luz
En algunas ocasiones, las luces brillantes o los destellos de luz pueden ser un signo de migraña. En otros casos, los destellos de luz repentinos pueden ser un signo de una afección grave en la cual una fina capa de tejido en la parte posterior del ojo se desprende de su posición normal (desprendimiento de retina). La atención médica inmediata puede prevenir la pérdida permanente de la visión.
REFERENCIAS: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/symptoms-not-to-ignore/art-20045276

RECURSOS:
Físicos:

- Sillas, 1 Planilla de asistencia, computador portátil, televisor, mesa.

Humanos:

- Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios.

RESULTADOS:
Cualitativos:

- Los participantes demostraron una mayor comprensión sobre los principales signos y síntomas de alarma en salud, logrando identificar cuándo es necesario buscar atención médica oportuna. Durante la charla, expresaron experiencias personales relacionadas con situaciones de enfermedad, lo que fortaleció su aprendizaje desde la vivencia.
- Se evidenció una actitud más consciente y receptiva hacia la importancia de acudir a los servicios de salud ante la presencia de signos de alerta. Los ciudadanos manifestaron interés en cuidar su bienestar y reconocer la relevancia de actuar de manera temprana para prevenir complicaciones.
- Los asistentes participaron activamente en las dinámicas propuestas, mostrando disposición para aplicar prácticas básicas de autocuidado y mejorar su comunicación con el personal de salud. Se observó un fortalecimiento en el sentido de responsabilidad individual y colectiva frente a la promoción de la salud en su entorno.

Cuantitativos Se logró la convocatoria de 13 ciudadanos pertenecientes a la comunidad de vida, identificándose que la población participante en la capacitación se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 0
Hombres: 13
Población LGTBIQ+: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Johana Rosero

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Ocaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Alerta Temprana (Prevención De Enfermedades Comunes)

Línea de Atención: Línea de atención 2: Promoción De La Inclusión Socio Ocupacional Desde El Agenciamiento De Capacidades

Fecha: 06/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

3. Tema / Actividad: Alerta Temprana (Prevencion de Enfermedades Comunes) | 4. Fecha: 06/11/2025 | 5. Hora: 2:00 pm

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1033776729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica								Andres Garcia	
2	CC	1014660358	JOLIAN D CRISTIANO	32	No aplica	No aplica	No aplica									
3	CC	80175164	Jimmy Carrillo	42	No aplica	No aplica	No aplica								Jimmy C.	
4	CC	1077423802	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica								LUIS ALBERTO	
5	CC	7592555	ELISIN RAVEA	52	No aplica	No aplica	No aplica									
6	CC	1018489616	sebastian David sanchez ariz	29	No aplica	No aplica	No aplica									
7	CC	1013621698	Jonatan A PAEZ P	34	No aplica	No aplica	No aplica								Jonatan Paez	
8	CC	79735842	[illegible]	51	No aplica	No aplica	No aplica									
9	CC	1088471869	Raul Forero	36	No aplica	No aplica	No aplica									
10	CC	1070963499	cristian Mantz	33	No aplica	No aplica	No aplica								cristian m	
11	CD	566113	Daniel Ramos	39	No aplica	No aplica	No aplica								Daniel	
12	CC	79316876	Carlos Eduardo	61	No aplica	No aplica	No aplica									
13	CC	1117514431	Jeisen Abello	34	No aplica	No aplica	No aplica									
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jatzira Rebato | 14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de Enfermeria | 15. Firma del responsable de la actividad: Jatzira

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_ln_ti_03_v2_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx
Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles o los del menor de edad que represento, que son aquellos que afectan la intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 3:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**		Leidy Johana Muñetones

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Prevención de recaídas

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer en las y los ciudadanos, habilidades, capacidades y estrategias que les permita el afrontamiento de situaciones o eventos de la cotidianidad que podrían llegar a ser factores asociados a una reincidencia o recaída por consumo de sustancias psicoactivas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a las y los ciudadanos en la identificación de los factores protectores con los que cuentan para la prevención de recaídas.
- Identificar los factores disparadores del deseo de consumo a fin de que las y los ciudadanos pongan en práctica las estrategias para afrontar de manera asertiva y oportuna las situaciones desencadenantes que pueden llevar a la recaída
- Brindar un espacio de diálogo y escucha activa en el cual los y las ciudadanas manifiesten las inquietudes respecto a la prevención de recaídas.

METODOLOGÍA:

A partir de la temática, se utilizará la metodología psicoeducativa, la cual permitirá el fortalecimiento de habilidades en las y los ciudadanos que conlleven a minimizar el riesgo de recaídas durante y posterior al egreso de la comunidad de vida. El taller está dirigido a las y los ciudadanos de etapa IV con línea de atención, II Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Adecuación
Se convocará a las y los participantes de etapa IV, a asistir al espacio, se ubicarán las sillas en mesa redonda a fin de que se logre una interacción entre todos los asistentes, promoviendo el dialogo y la escucha activa.

Primer momento
Para iniciar el espacio se brindará un saludo de bienvenida y se mencionará el objetivo del taller, así mismo se solicitará a cada participante que indiqué su estado de ánimo, los avances más significativos obtenidos en el proceso de crecimiento y desarrollo personal y los temores que se pueden generar al pensar o asumir el egreso de comunidad de vida, para ello se proyectara un video educativo, finalizando con un debate como cierre.

Segundo Momento
Posterior a generar el espacio de escucha a cada participante se procederá a brindar una orientación por medio del abordaje de los conceptos "prevención" y "recaída", para lo cual se hará uso de una lluvia de ideas, en la cual se promoverá en las y los ciudadanos el debate en torno a estos conceptos; así mismo, se realizarán una serie de preguntas orientadoras, las cuales conllevarán a la reflexión de eventos pasados en los cuales debido a la falta de experiencia, herramientas o de consciencia han tomado decisiones inadecuadas para su vida y su bienestar individual. Luego de escuchar las percepciones y puntos de vista de las y los ciudadanos, se entregará hojas blancas donde dibujaran "**Mi escudo protector** "Cada participante diseñara un escudo con 4 cuadrantes: personas que me apoyan, habilidades personales, actividades que me ayudan, lugares seguros, le asignaran un nombre lo anterior con el objetivo de Identificar recursos internos y externos de apoyo.

Tercer momento
Luego de haber generado el espacio, el participante que desee expondrá su escudo con el grupo.
de igual forma se contestarán preguntas e inquietudes frente al tema tratado, de igual forma se entregarán guías para desarrollar en donde reconocerán disparadores, comportamientos adictivos y desafíos para la recuperación.

Reacondicionamiento del espacio
Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio y los elementos utilizados

Temas

Prevención de recaídas

La prevención de recaídas es la parte más importante de la terapia para el paciente con problemas de adicciones. Su objetivo es identificar situaciones de alto riesgo para la vuelta al consumo, entrenamiento en habilidades de afrontamiento para situaciones de riego, entrenamiento en estrategias para afrontar el craving y los pensamientos asociados al consumo de sustancias (Luengo, Romero y Gómez-Fraguela, 2001).

El paciente debe aprender conductas alternativas al consumo. También se le entrenará en afrontar los consumos puntuales o caídas para evitar que esta conducta se prolongue en el tiempo y se convierta en una recaída.

Existen muchos estudios que demuestran la eficacia de la prevención de recaídas en el tratamiento de la dependencia de sustancias.

La terapia de grupo es una herramienta muy importante que los pacientes deben utilizar, ya que en ella se fomenta el sentimiento de pertenencia a un grupo y hace que los pacientes se liberen del estigma asociado a esta enfermedad, razones por las que aumentan su autoestima y estado de ánimo y hace que mejoren su grado de compromiso con el proceso terapéutico.

En la prevención de recaídas es especialmente importante el reconocimiento de las señales de riesgo por parte del paciente, ya que le ayuda a reconocerlas a tiempo y poder actuar en consecuencia.

Gorski y Miller (1986) identificaron 11 síntomas de recaída. Cuando tiene lugar una recaída no tienen por qué estar presentes todos, pero es frecuente la presencia de muchos de ellos:

1. Un **cambio de actitud** en el que el paciente siente que participar en el programa de recuperación ya no es necesario o se produce un cambio en una situación de la vida cotidiana que señala un evento potencialmente estresante.
2. **Tensión elevada**. El paciente tiene dificultad para pensar, manejar sentimientos y emociones, enfrentar el estrés, dormir, sentimientos de vergüenza, culpa, desesperanza, etc.
3. Regreso a la negación, en particular en lo relacionado con el estrés. Se observa al paciente estresado, pero se niega a hablar de ello o niega su existencia.
4. Una **recurrencia de los síntomas de abstinencia**, que son especialmente propensos a ocurrir en momentos de estrés. Son peligrosos porque el paciente puede recurrir al consumo de alcohol para encontrar alivio de los síntomas.
5. **Cambio de comportamiento.** El paciente comienza a actuar de manera diferente, a menudo después de un período de estrés y se observa un cambio en la rutina diaria.
6. Ruptura social. La estructura social que el paciente ha desarrollado comienza a cambiar. Por ejemplo, ya no se reúne con su entorno no relacionado con el consumo, o se retira de su familia.
7. **Pérdida de la estructura**. La rutina diaria que el paciente ha construido en el programa de recuperación se altera. Por ejemplo, duerme demasiado tarde, se salta las comidas, o no realiza cuidados higiénicos.
8. **Pérdida de juicio**. El paciente tiene dificultad para tomar decisiones o toma decisiones que son muy imprudentes. Puede haber signos de entumecimiento emocional.
9. **Pérdida de control del comportamiento**. El paciente comienza a tomar decisiones irracionales y no es capaz de interrumpir o alterarlas.
10. **Pérdida de opciones**. El paciente se siente estresado y cree que las únicas opciones son reanudar el uso de drogas o sufrir un colapso emocional o físico extremo.
11. **Recaída**, en la que se reanuda el uso de la sustancia.

Janis y Mann (1982), desarrollaron un modelo centrado en "la toma de decisiones en conflictos", en el que describen cinco patrones de afrontamiento decisional: adherencia sin conflicto, cambio sin conflicto, evitación defensiva, hipervigilancia y vigilancia. Explican que la persona al tomar una decisión importante experimentará estrés, lo cual influirá en la decisión que tome. Dos de los patrones que desarrollan se consideran relevantes en el proceso de recaída: 1. Hipervigilancia; este patrón puede ser provocado por el estrés, generado en situaciones consideradas de alto riesgo; la persona, en lugar de valorar alternativas y buscar información necesaria, escoge en forma apresurada involucrarse en la conducta adictiva para encontrar rápidamente alivio. 2. Evitación defensiva; se fundamenta en delegar la responsabilidad y en atenuar las contradicciones de las alternativas escogidas (racionalizaciones y negociaciones), como un plan encubierto dirigido a la recaída; como si el individuo intentara evitar ser consciente de ello, un mecanismo defensivo ante la ansiedad y la culpa asociadas a la realización de la conducta adictiva. En este sentido, el proceso hacia la reincidencia puede ser guiado por decisiones aparentemente sin importancia, hasta colocarlo al borde de la recaída.

Situaciones o Estímulos de Alto Riesgo

Las situaciones o estímulos de alto riesgo, tienen una función central dentro del modelo de "recaídas" desarrollado por Marlatt (citado en Casas y Gossop, 1993), quien de acuerdo con los resultados obtenidos en un estudio sobre condicionamiento aversivo hacia la bebida en 1978, identificó la presencia de ocho factores al momento de producirse un episodio de recaída; dichos factores también han sido identificados en muchos otros estudios como los realizados con consumidores de heroína, jugadores compulsivos, fumadores, bulímicos (Marlatt y Gordon, 1980). Dichos factores se han clasificado en dos categorías:

Activación de las creencias básicas relacionadas con las drogas Estímulos de alto riesgo (internos o externos) Pensamientos automáticos DESEO DE CONSUMIR / IMPULSO Creencias facilitadoras (permiso) Centrarse en las estrategias instrumentales (acción) DESLIZ 11 1. Intrapersonales o internos: Estados emocionales negativos y positivos, estados físicos negativos, control personal, deseos intensos y tentaciones. 2. Interpersonales o externos: Conflictos interpersonales, presión social hacia el consumo y celebración. Los estímulos o factores de alto riesgo acompañan siempre a las personas en su vida cotidiana, pero retoman mayor significancia cuando la persona se encuentra en proceso de recuperación y sobre todo cuando la persona está altamente comprometida con su propósito de mantener la abstinencia. Una situación de alto riesgo es entendida, en términos generales, como cualquier situación (incluidas las reacciones emocionales derivadas de tal situación) que representa una amenaza para la sensación de control que tiene un individuo y que aumenta el riesgo, en este caso de una recaída. Feldman (2000), plantea que las causas que pueden llevar a la recaída son situaciones multifactoriales y no la consecuencia a un factor aislado. Los diferentes factores que contribuyen a la generación de una probable recaída, según la autora son: · Estados de ánimo (enojo, ansiedad, depresión, aburrimiento, soledad, culpa, vacío, etc.). · Conductuales (falta de habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, manejo del tiempo libre, etc.). · Cognitivas (actitudes, creencias, expectativas relacionadas al uso de drogas, y la recuperación, baja autoeficacia, etc.). · Ambientales y relaciones interpersonales (disponibilidad a la droga, presión social sea directa o indirecta, no contar con un soporte positivo, realizar cambios importantes en la vida, conflictos interpersonales, etc.). · Fisiológicas (severidad de la adicción, enfermedades físicas, dolor físico, intenso urgente por consumir o craving, etc.). · Psicológicas y psiquiátricas (trastornos mentales o de personalidad, problemas psicológicos no resueltos, otras conductas compulsivas, etc.). · Espirituales (culpa y vergüenza excesiva, falta de significado y propósito en la vida, sentimientos de vacío, dificultad para disfrutar la vida, lejanía con personas significativas, etc.). Así pues, los estímulos de alto riesgo pueden ser diversos y varían de una persona a otra según se presente la situación y las características personales con las que enfrenta dicha situación. Cuando varios estímulos internos y externos le traen a la persona recuerdos asociados a la adicción, activan en él deseos de consumo; sin embargo, si la situación no significa una amenaza seria a su sensación de autocontrol, entonces no habrá riesgo para el mantenimiento de la abstinencia; pero si dichos estímulos son suficientemente intensos, y la persona se expone a ellos por un tiempo suficiente y, además, se dan en un entorno o ambiente propicio, es decir que los potencie, entonces, la conjunción de dichos elementos incrementarán los deseos (conformados por recuerdos, imágenes, pensamientos, sensaciones, emociones), hasta generar altos niveles de apetencia e impulsos, constituyéndose en una seria amenaza para la sensación de autocontrol, trasformándose en alto riesgo para una recaída. Luego ocurre el procesamiento de información o proceso cognitivo, un proceso donde se evalúa la situación, examinando las ganancias y pérdidas (a corto y largo plazo), lo que implica una situación de afrontamiento decisional: consumir o mantener la abstinencia; en este momento es cuando algunos mediadores cognitivos entran en juego: la autoeficacia y la toma de decisiones, ¿la persona se siente y es capaz de enfrentar las situaciones de alto riesgo? ¿Qué patrón de afrontamiento decisional asumirá frente a dicha situación? En este sentido, los estímulos influyen en las decisiones que toma una persona; no desencadena la conducta adictiva automáticamente. Como resultado de esa evaluación no queda más que optar por cuál camino seguir: mantener el propósito de abstinencia, abandonar tal propósito o aplazarlo. Como ya se mencionó, los índices de recaídas de las personas con problemas de adicción a las diferentes sustancias son elevados. Una posible explicación de por qué ocurre ésto, es que estas personas no sean capaces de reconocer las situaciones como de riesgo, porque no están lo suficientemente atentas a dichas situaciones o porque sea una nueva situación para ellas, por lo que no conocen las respuestas adecuadas para enfrentarlas o no sean capaces de usar estrategias de protección aunque las conozcan o porque se encuentran en un estado emocional demasiado intenso; existen pues una gran variedad de razones que llevan a las personas a recaer en el consumo. 12 Sin embargo, el aspecto más importante en este dilema, es que no hay que esperar a que las situaciones de alto riesgo tomen un curso no deseado; si se tiene en claro que la recaída en un proceso y cuáles son los principales elementos que intervienen, entonces también es claro que la persona en recuperación puede actuar con anticipación ante las situaciones de alto riesgo (internas y externas) que en un momento dado las colocan al borde de la recaída; dicho de otra manera, es hacer lo que comúnmente se conoce como prevenir las recaídas. Ello implica, un proceso donde el individuo se capacite en la identificación y anticipación de los eventos que lo ponen en riesgo de consumir nuevamente y aprenda a controlarlos

Fuentes:

Maria Robles (2020) prevención de recaidas, tomado de https://mariarobles.es/prevencion-de-recaidas/

Prevencion de recaidas (2010) tomado de: http://www.intranet.cij.gob.mx/archivos/pdf/materialdidacticotratamiento/manualprevrecaidas.pdf

RECURSOS:

Físico:

- Sillas, televisor,computador.

Humano:

- Profesional en psicología, ciudadanos y ciudadanas.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se evidencio que los y las asistentes lograron recibir de forma positiva las herramientas que allí se brindaron, de igual forma se recuerda la importancia del reconocimiento de factores protectores y de riesgo para la prevención de recaídas, y las dinámicas de habitabilidad en calle, por otra parte con la actividad central de escritura los y las ciudadanas plasman los recursos internos, emociones, redes de apoyo y de confianza lo cual brindan soporte emocional y motivación durante su proceso como fuera de él, así mismo conocieron la importancia de generar un plan preventivo para desarrollarlo cuando sientan las necesidad y se vean en riesgo de una recaída.

Cuantitativos: En el taller participaron 9 personas los cuales 2 son mujeres, y 4 son personas mayores.

FIRMA DERESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Prevención de recaídas
Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.
Fecha: 06/11/2025
ETAPA: IV





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Prevención de recaídas

4. Fecha: 06/11/2025

5. Hora: 2:00 pm

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	52763107	Luz marina	52	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2		7488782	Osbaldo Egipto	50	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3		1015400044	William Arteaga	37	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4		80441819	Alexander Galeano	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	9624618	Rafael A. Mendoza	64	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	29477765	Blanca Munar	67	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	79950591	Pablo Rodriguez	47	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	2944083	Roberto Lombana	66	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	80165545	Luis Aguilar G	61	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Jeidy Muñetones

14. Cargo o rol del responsable: psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 06/11/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 3:30 pm
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Chinchilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Recursos disponibles y mecanismos de participación ciudadana.

OBJETIVO GENERAL: Reconocer factores de protección basados en las redes de apoyo a nivel familiares, comunitarias e institucionales de las ciudadanas y los ciudadanos, a través de una dinámica grupal que permita dinamizar los procesos de desarrollo personal con el fin de elevar desarrollar o mantener una cultura ciudadana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dinamizar los procesos de desarrollo de habilidades y capacidades.
- Estudiar los mecanismos de participación ciudadana en Colombia.
- Fomentar en cada participante la adquisición de herramientas para su inclusión social y ocupacional.

METODOLOGÍA: El grupo focal será una reunión con las ciudadanas y los ciudadanos de la etapa 5 de desarrollo personal, la cual se llevará a cabo desde una metodología socio educativa que busca fortalecer las habilidades y capacidades que le permitirán a la población, desenvolverse de manera asertiva en los diferentes grupos sociales, ya sea a nivel familiar, laboral, recreativo entre otros. En el marco del trabajo de grupo se encontrará la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Adecuación: se organizará junto a los participantes el espacio del salón Gabriel García Márquez para el desarrollo de la actividad grupal. Se organizarán los recursos físicos requeridos como sillas y mesas.

Momento 1: Conceptualización de redes de apoyo, en este momento se intentará una contextualización y conceptualización del tema a través del análisis de categorías como redes y apoyo, así como familia, comunidad e instituciones o actores del sistema. Nos apoyaremos en un vídeo corto que https://www.youtube.com/watch?v=fa8E7nPDzGc El contenido del vídeo ofrecerá la posibilidad de tejer una red conversacional en torno a realidades concretas y objetivas en relación a las fuentes de apoyo de las y los ciudadanos. Y así, generar un proceso en torno a la identificación y afianzamiento de redes familiares, comunitarias e institucionales que aporten a los procesos de estabilidad e inclusión. La retroalimentación del momento se enfocará en una invitación a realizar los cambios y movimientos necesarios para superar las relaciones distantes y fortalecer las relaciones de apoyo basadas en las diferentes redes estudiadas.

Momento 2: *La autogestión en mi proceso, el reconocimiento de mis redes de apoyo, cartografía de sí y de mi contexto social.* Durante este momento se ejecuta una estrategia o técnica propia del Trabajo Social, la cual es socializada y enseñada a las y los ciudadanos para realizar un ejercicio práctico donde evidenciemos las fuentes de apoyo a las cuales se puede acudir de acuerdo a los casos, situaciones, circunstancias o como parte del fortalecimiento o materialización de proyectos de vida de sostenibilidad. Se realizarán ecomapas para el estudio de los entornos a nivel familiar, social, comunitario e institucional de las y los ciudadanos, como una dinámica individual que permitirá repensar las fuentes de ayuda con las cuales de pueda contar con el fin de aportar herramientas para facilitar la identificación de recursos que favorezcan la inclusión social y ocupacional.

Momento 3: Se proyectará un vídeo que se acerca a las realidades sociales que muestran la situación de Blanca, una niña con padres *younkis* bajo una cultura de consumo y adicción en una de las ciudades más grandes del país. Lo esencial en este vídeo es generar un proceso de proyección e identificación de los y las ciudadanas con la realidad social que se muestra, orientando el ejercicio hacia la comprensión, "Comprender incluye necesariamente un proceso de empatía, de identificación y de proyección. Siempre intersubjetiva, la comprensión necesita apertura, simpatía, generosidad." Lo anterior en favor de movilizar prácticas dialógicas y movimientos sociolingüísticos, lenguajes de cambio que permitan la reflexión sobre las redes de apoyo o fuentes con las cuales se pueda contar, y pensar el replanteamiento de objetivos y metas del plan de vida. La devolución del momento vivenciado dejará claridades de un contexto colombiano que cuenta con actores del sistema que están en función del público y las cuales regulan las

políticas públicas o "Las políticas sociales (como) la garantía de que se busca la equidad social y la promoción de los derechos básicos de la ciudadanía...".

Reacondicionamiento del espacio: se realiza organización del espacio buscando dejar los recursos físicos utilizados en su respectivo lugar.

TEMAS:

REDES DE APOYO: Las redes sociales de apoyo, como formas de relación y como sistema de transferencias, pueden proveer varios beneficios y retribuciones para las personas adultas mayores. El valor y la importancia de la red social para este grupo etario se puede considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria (satisfacción de las necesidades básicas), amparo y oportunidad para crecer como persona (Méndez y Cruz, 2008).

FAMILIA: Al igual que otros sistemas sociales, la familia es para Luhmann un sistema de comunicación y no un sistema compuesto de humanos o de relaciones entre estos (Luhmann 1990a)2. Al igual que otros sistemas, también, se trata de un sistema autopoiético, es decir, que se reproduce mediante sus propias operaciones. La comunicación que caracteriza a este sistema es, según esta perspectiva, la comunicación personal íntima (Luhmann 1990b). El sistema social familia se puede describir, según Luhmann (1990a: 203), como un sistema que trata con "comunicación desinhibida". Es, por tanto, un problema para la familia el manejo de la distinción entre inhibición y desinhibición. Ningún tema está a priori excluido de la comunicación familiar, por lo que este esquema se hace muy relevante. Esto abre la puerta a grandes riesgos en la comunicación que solamente determinadas reglas de detención (Nassehi 2011) pueden morigerar: tabúes, temas prohibidos, etc. Sin embargo, esta misma libertad hace posible generar una estructura temática y una memoria específica para este sistema. Se crean "valores propios" en la familia, un idiolecto y su propia historia (Luhmann 1990b: 224). Se agudiza, con esto, la observación de segundo orden. Cualquier evento puede irritar al sistema para su comunicación. No se puede evitar ser observado ni escabullir una pregunta sin contar con la alta probabilidad de tener que dar explicaciones. "La familia exagera la sociedad" señala Luhmann (1990a: 215).

COMUNIDAD: Lo que me interesa en este momento es hacer una distinción más abstracta entre la comunidad como modo de vida que organiza y da sentido al conjunto de prácticas de una población (como en el caso de los indígenas), y la comunidad como vínculo o proyecto fundado en un conjunto de creencias, valores, actitudes y sentimientos compartidos que puede estar presente en procesos, prácticas y proyectos que no necesariamente son comunidades en el primer sentido. Las comunidades indígenas y vecinales han sido suficientemente descritas por los antropólogos y defendidas por los intelectuales provenientes de sus propios movimientos, tal como se ha expuesto en el capítulo 8 de este libro. En cambio, la comunidad como vínculo y su potencial instituyente, requiere una reflexión y una conceptualización apropiada a nuestra realidad latinoamericana; labor que intentaré a continuación, a partir de ideas provenientes de autores que la han reivindicado en perspectiva crítica y emancipadora.

Con lo desarrollado hasta ahora, podemos afirmar que cualquier población asentada en un territorio o poseedora de rasgos comunes, no constituye per se una comunidad. La emergencia y pervivencia de comunidades humanas y de vínculos comunitarios, no está asociada ni puede entenderse como la sumatoria o confluencia de individuos, ni como la existencia de propiedades, atributos o intereses comunes. Tampoco podemos entender o conceptualizar lo comunitario desde lo individual, como lo han argumentado Lash, Maffesoli, Nancy y Esposito. La comunidad no es ni la suma de individuos, ni de sus intereses, ni de fines compartidos; tampoco puede pensarse como entidad unitaria y homogénea que actúa como un sujeto colectivo. Lo que hace que podamos llamar a un colectivo humano comunidad es la presencia de un sentido inmanente, de un vínculo "espiritual", de una "atmósfera sicológica" que lleva a que el sentimiento compartido de un nosotros que preexiste, subsiste y predomina sobre sus integrantes, Kant la denominó en su Crítica del juicio (1978) como sensus communis, entendido por él como el sentido que forma comunidad. "Se trata de un conocimiento distinto del de las ciencias, orientado por el amor a la sociedad y la conciencia de pertenecer a la comunidad" (Hernández, 2012: 73). Así, la comunidad es un sentido común, un mundo común, y ciertamente, se sabe que los participantes pertenecen a la comunidad y no que la comunidad pertenece a los participantes" (Fernández, 2000: 149). De este modo, "una comunidad, para serlo, requiere la presencia de un sentido inmanente de la vida a la cual sus miembros pueden pertenecer; si no hay eso, no hay nada" (Fernández, 2000: 166). Otros aspectos a los que se les suele considerar como rasgo esencial del vínculo comunitario, –como la propiedad común o convivencia territorial, el reconocimiento de necesidades e intereses comunes o el establecimiento de fines comunes–, por sí mismos no implican comunidad, así favorezcan su emergencia y sostenimiento

INSTITUCIONES: La inclusión social que promueve la familia de la persona como un todo no implica, con certeza, que mediante la inclusión familiar se aseguren otras inclusiones en los demás sistemas diferenciados de la sociedad. La familia recrea una inclusión total en una sociedad donde dicha inclusión ya no es posible: "La familia pinta un modelo de sociedad que ya no existe" señala Luhmann (1990a: 208). En lugar de resolver la total inclusión de la persona en la sociedad, opera dicha inclusión para sí misma como sistema diferenciado. Las instituciones sociales son patrones culturales agrupados alrededor de las necesidades principales de los seres humanos e influyen en nuestro comportamiento desde todos los puntos imaginables. Como señala un autor, «la mayoría de los ciudadanos en las sociedades modernas nacen en un hospital, se educan en una escuela, trabajan en una u otra organización; y en la medida en que participan en actividades religiosas y políticas, lo hacen también en organizaciones complejas». Al

hablar de «organizaciones complejas» se refiere esencialmente a instituciones sociales; es decir, a órganos o medios por los que los seres humanos «obtienen gran parte de sus satisfacciones materiales, sociales y culturales». En nuestro análisis de la interacción social consideramos las normas y patrones de comportamiento que nacen de la interacción de grupo, adquieren diversos grados de importancia y se transmiten en la herencia social. La mayor parte de estas formas de comportamiento se agrupan alrededor de necesidades humanas fundamentales que existen en todas las sociedades, y son imprescindibles para mantener una vida social ordenada. Generalmente, no siempre, son mucho más complejas en las sociedades modernas que en las primitivas, pero sus fines básicos son virtualmente los mismos.

MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA: Los mecanismos de participación ciudadana son herramientas que permiten a las personas influir en las decisiones públicas y ejercer control sobre el poder político. Ejemplos comunes incluyen el voto, el plebiscito, el referendo, la consulta popular, el cabildo abierto, la iniciativa legislativa y la revocatoria del mandato. También existen otros mecanismos, como el derecho de petición y la creación de consejos de participación.

Mecanismos directos

- **Voto:**

El derecho y deber de votar para elegir representantes y decidir sobre asuntos públicos.

- **Plebiscito:**

Una convocatoria para que la ciudadanía apruebe o rechace una política del gobierno.

- **Referendo:**

Un mecanismo para que los ciudadanos aprueben o rechacen un proyecto de ley o una norma existente.

- **Consulta popular:**

Una pregunta realizada por el gobierno a los ciudadanos para que respondan sobre una decisión política importante.

- **Cabildo abierto:**

Una reunión pública donde los ciudadanos pueden participar directamente en discusiones con las autoridades locales.

- **Revocatoria del mandato:**

Un proceso para destituir a un funcionario electo antes de que termine su período.

- **Iniciativa legislativa:**

La facultad de un grupo de ciudadanos para presentar proyectos de ley ante el Congreso.

Otros mecanismos de participación

- **Derecho de petición:** La posibilidad de presentar peticiones, quejas, reclamos, sugerencias y denuncias ante las entidades públicas.
- **Acceso a la información:** El derecho a solicitar y recibir información pública.
- **Consejos de participación:** Instancias creadas para que la ciudadanía se involucre en la planeación y el seguimiento de políticas públicas, como los Consejos Territoriales de Planeación.

RECURSOS:

Físicos:

- Formato listado de asistencia, lápiz, bolígrafo, impresiones, sillas, mesas y tablero acrílico.

Humanos:

- Ciudadanos, ciudadanas
- Trabajador Social

RESULTADOS:

Cualitativos: se contó con la participación de ciudadanas y ciudadanos de la etapa 5, logrando captar la atención del grupo y desarrollar una dinámica participativa que permitió generar diálogos en torno a los conocimientos previos frente al tema trabajado, así como llegar a conclusiones sobre la cultura ciudadana y la importancia de reconocer e implementar, de acuerdo a las necesidades, los mecanismos de participación ciudadana. Así mismo, se orientó al grupo hacia la consolidación de rutas de atención que permitan elevar factores de protección, los cuales no sólo se evidenciaron a nivel institucional sino en lo familiar y comunitario.

Cuantitativos: Se conto con la participación de (13) trece ciudadanas y ciudadanos, (1) una mujer que se reconoce heterosexual y femenina en su identidad de género; y (12) doce hombres que se reconocen heterosexuales y con identidad de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiaro

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Recursos disponibles y mecanismos de participación ciudadana.

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

Fecha: 06/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Recursos Disponibles y mecanismos de participación ciudadana.

4. Fecha: 06/11/2025

5. Hora: 02:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	98585368	Freddy Mauricio	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC		YURANY	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79374180	Juan Motta	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	4545753	Alexander Diaz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7019014741	NELSON WILCHES	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	6814782	Jorge Rosales	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80926713	JOSE ORTIZ	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80401309	WILS padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52995591	Maria del Pilar	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80397387	Cesar Sanchez	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80799964	Andres Castano	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	6983988	Jose Corzo	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	94511403	Diego Benavides	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla

14. Cargo o rol del responsable: Trabajador 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: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** INICIO: 09:00 Am. FINAL: 10:30 Am.
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Milena Cardenas	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Sumérgete en el cambio: hábitos saludables y respeto colectivo			

OBJETIVO GENERAL:
Promover la participación activa en una mañana de piscina orientada al fortalecimiento físico, la construcción de hábitos saludables y la convivencia respetuosa, integrando la reparación corporal, la autorregulación y el autocuidado como pilares para el bienestar integral de los ciudadanos y ciudadanas

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la conciencia de autocuidado y autonomía personal a través de ejercicios acuáticos que desarrollen habilidades motrices, coordinación y conciencia corporal.
- Fomentar el respeto colectivo y la convivencia mediante dinámicas grupales en el entorno acuático que refuercen la autorregulación, la cooperación y la construcción de acuerdos comunes.
- Estimular la motivación hacia hábitos de vida saludables integrando la reflexión y la práctica acuática como herramientas de transformación personal y social.

METODOLOGÍA:
Se emplea una metodología lúdico-terapeutica. Esta estrategia busca fortalecer la memoria de trabajo mediante ejercicios físicos que impliquen la retención y manipulación de información relevante para la resolución de problemas y toma de decisiones y favorecer el autocontrol e inhibición de respuestas impulsivas mediante prácticas que refuercen la regulación emocional y el control de impulsos en distintas situaciones de la vida cotidiana. La actividad se llevará a cabo, a partir Línea de atención 2: Promocion de la inclusion socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y competencias acuaticas, motivando a todos los ciudadanos presentes para mejorar la regulación de cargas emocionales y además su condición física y personal. .
Adecuación: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad y se adecuara el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad en piscina de comunidad de vida el rosario.
Primer momento: Se explicarán los objetivos y las actividades propuestas mediante el modo de ejecución y su metodología a seguir.
Segundo Momento: La jornada se realizará en horas de la mañana, aprovechando la energía inicial del día para activar el cuerpo y estimular la vitalidad a través de la práctica de la natación. Esta disciplina, además de ser una actividad recreativa, constituye un medio eficaz para fortalecer la condición física, mejorar la coordinación motriz y favorecer la reparación corporal después de esfuerzos físicos, contribuyendo así al bienestar integral de los participantes.
Tercer momento: Asimismo, la actividad se plantea como una estrategia para fomentar hábitos de vida saludables, incentivando el uso positivo del tiempo libre y ofreciendo alternativas que previenen conductas de riesgo como el consumo problemático o la violencia. A través de la natación, se busca que los ciudadanos y ciudadanas desarrollen conciencia sobre la importancia del autocuidado, la autorregulación y la convivencia respetuosa, integrando el ejercicio físico con la reflexión personal y colectiva y dar cierre a la actividad.
Reacondicionamiento del espacio: Se invitará a los ciudadanos a dejar el espacio en óptimas condiciones.

TEMAS:
BENEFICIOS FISIOTERAPÉUTICOS DE NADAR
Resistencia Controlada:
Nadar proporciona una forma única de resistencia controlada, lo que significa que se pueden realizar movimientos amplios y controlados sin la tensión adicional que a menudo se experimenta en tierra. Esto es especialmente beneficioso para aquellos que buscan rehabilitar lesiones articulares o musculares. La resistencia del agua ayuda a fortalecer los músculos sin causar impacto, lo que es crucial para pacientes con condiciones como artritis o lesiones en las articulaciones.

Mejora de la Flexibilidad:
La amplitud de movimiento es esencial en la fisioterapia, y nadar es una manera efectiva de mejorar la flexibilidad. El agua proporciona un entorno de baja gravedad que facilita la realización de movimientos más amplios y mejora la flexibilidad en las articulaciones. Este aspecto es particularmente beneficioso para aquellos que están en proceso de recuperación después de una cirugía o que padecen condiciones que afectan la flexibilidad articular.

Fortalecimiento Muscular Equilibrado:
La natación implica el uso de varios grupos musculares al mismo tiempo, promoviendo un desarrollo muscular equilibrado. Esto es fundamental en la fisioterapia, donde a menudo se busca corregir desequilibrios musculares que pueden ser la causa o el resultado de una lesión. Además, la resistencia constante del agua garantiza que los músculos trabajen de manera uniforme, contribuyendo a la estabilidad y previniendo posibles lesiones.

Reducción del Estrés y la Tensión:
La flotación en el agua ayuda a reducir la carga sobre las articulaciones, lo que es especialmente beneficioso para aquellos con problemas de espalda o dolor articular. Además, la naturaleza relajante de nadar y sumergirse en el agua tiene un impacto positivo en el sistema nervioso, ayudando a reducir el estrés y la tensión muscular. Esto no solo contribuye a la recuperación física, sino que también promueve el bienestar emocional.

Mejora de la Circulación Sanguínea:
La natación fomenta una mejor circulación sanguínea, lo que es esencial para la rehabilitación y la salud en general. El agua ejerce presión sobre el cuerpo, especialmente en las extremidades, lo que ayuda a mejorar el retorno venoso y reduce la hinchazón. Este efecto es particularmente beneficioso para aquellos que han sufrido lesiones que implican inflamación y edema. La mejora en la circulación también contribuye a una mejor oxigenación de los tejidos, promoviendo así la curación y la regeneración celular.

Rehabilitación Respiratoria:
La natación, al requerir una respiración controlada y regular, beneficia la salud respiratoria. Para los pacientes que han sufrido lesiones torácicas o pulmonares, la terapia acuática puede ser una forma efectiva de mejorar la capacidad pulmonar y fortalecer los músculos respiratorios. La resistencia del agua proporciona una carga adicional a estos músculos, ayudándolos a desarrollarse y mejorar su función.

Control del Dolor:
El entorno acuático ofrece un alivio significativo del dolor para muchos pacientes. La flotación en el agua reduce la presión sobre las articulaciones, lo que puede ser especialmente beneficioso para aquellos que sufren de condiciones como la osteoartritis. Además, la temperatura del agua puede tener propiedades analgésicas, ayudando a aliviar el dolor muscular y articular. La combinación de flotación y temperatura proporciona un ambiente terapéutico que puede mejorar la calidad de vida de aquellos que experimentan dolor crónico.

Estimulación del Sistema Nervioso:
La estimulación sensorial que se experimenta al nadar puede ser beneficiosa para el sistema nervioso. El contacto constante con el agua, junto con la variación en la resistencia durante los diferentes movimientos, ayuda a mejorar la propriocepción. La propriocepción es la conciencia del cuerpo en el espacio y es esencial para la coordinación y el equilibrio. Mejorar la propriocepción puede ser crucial en la rehabilitación de lesiones neuromusculares y en la prevención de caídas.

Reducción de la Rigidez Muscular:
Para aquellos que luchan contra la rigidez muscular debido a lesiones, condiciones médicas o simplemente por falta de actividad, la natación proporciona una solución eficaz. Los movimientos fluidos en el agua permiten una gama completa de movimientos, lo que ayuda a reducir la rigidez y mejora la flexibilidad muscular. La resistencia del agua también contribuye a un estiramiento suave y gradual de los músculos, reduciendo la posibilidad de lesiones por estiramiento excesivo.

Fuente de consulta:

https://corporisfisioterapia.com/noticias/salud/fortalecimiento-muscular-en-el-agua/

RECURSOS

Físicos:

- Piscina, balón de voleyboll, arcos de banquitas, flotadroes divisores de carril, pelotas de caucho, silbato, cronometro.

Humanos:

- Ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida equipo de promotoría y profesionales.

RESULTADOS:

Cualitativos:

La jornada, desarrollada en la mañana, se convirtió en un espacio de activación corporal y relajación, donde el agua funcionó como medio para la reparación física, la reducción de tensiones y el fortalecimiento del bienestar integral. Los participantes se mostraron receptivos y expectantes frente a la temática del día, lo que se reflejó en una participación activa y comprometida.
A través de la reflexión y la transversalidad, se buscó potenciar las capacidades individuales de cada ciudadano y ciudadana en su proceso de desarrollo personal, promoviendo la conciencia sobre el autocuidado y la convivencia respetuosa. Este espacio, además, contribuyó a la reducción de factores de riesgo asociados al fenómeno de habitabilidad en calle, ofreciendo alternativas de vida más saludables, resilientes y orientadas al bienestar físico y emocional.

Cuantitativos:

Se contó con la participación total de 12 ciudadanos, 1 mujer y 11 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Milena Cardenas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Sumérgete en el cambio: hábitos saludables y respeto colectivo

Línea de atención 2: Promocion de la inclusion socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades

Fecha: 07/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Juncrgete en el cambio: habitos saludables y respeto colectivo

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 09:00 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	79316976	Carlos Ospina	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	[illegible]	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	52763187	Luz marina	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Buitrago	
4	CC	52866346	Alberto Sanchez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					Alberto	
5	CC	1033716709	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
6	CC	80169188	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			Y						
7	CC	80378886	Cesar Sarmiento	55	No aplica	No aplica	No aplica			Y						
8	CC	1079634409	cristian mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					cristian m	
9	CC	80166543	Luis A Ayala C	61	No aplica	No aplica	No aplica			Y					Luis Ayala	
10	CC	79935555	Alexander Diaz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79700637	John Jairo Forero R	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79794906	Diego Galeano	49	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego	
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Milena cardenas

14. Cargo o rol del responsable: Promotora social

15. Firma del responsable de la actividad: Milena cardenas

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** INICIO: 11:00 AM FINAL: 12:00 M
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leidy Muñatones Medina.	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual (modulo 4)			

OBJETIVO GENERAL:
Aportar y construir de manera colectiva información útil y viable para llevar a cabo prácticas de autocuidado menstrual en calle por parte de las mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con experiencias menstruales que la habitan. Brindar información amplia sobre distintas alternativas para la gestión menstrual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la menstruación como un tema de derechos para todas las mujeres
- Propiciar información a los y las ciudadanas de la comunidad de vida el Rosario para el entendimiento de la dignidad menstrual como una etapa sin estigmas ni privaciones

METODOLOGÍA:
El taller se desarrollará a partir de una la metodología socio educativa, la cual busca fortalecer las habilidades y capacidades de las y los ciudadanos. Por medio de videos explicativos e informacion veraz sobre dignidad menstrual, esto bajo la línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, en una actividad transversal.

- **Adecuación:**

Se adecua el espacio que sea acorde para el desarrollo del taller, se alistan sillas, así como el computador y televisor donde se va a proyectar un video sobre el tema de higiene menstrual.

- **Primer momento:**

En apoyo con el área de promotoría de orienta a los y las ciudadanas al espacio previamente preparado, una vez, la población se ubica, se indica el tema a tratar, objetivo y metodología, se inicia preguntando a los y las ciudadanas sobre el conocimiento que tienen del ciclo menstrual, para lo cual se realizan preguntas orientadoras como:
¿Qué entienden por ciclo menstrual?
¿Cuánto dura este ciclo?
¿Quiénes son las personas directamente afectadas?
¿Consideran que es un tema que nos compete a todos?
¿Cómo vive el ciclo menstrual una mujer habitante de calle?

- **Segundo momento:**

Se brinda el espacio necesario para que los y las asistentes puedan dar respuesta a las preguntas, con la finalidad de lograr un espacio de reflexión y comprensión, se espera que todos participen. Posteriormente se proyecta un video sobre ciclo menstrual para que los participantes entiendan su ciclo después se comparten experiencias de como viven mes a mes el ciclo menstrual, una mujer habitante de calle con la finalidad de sensibilizar a los asistentes sobre el tema a tratar.

- **Tercer momento:**

Se pregunta a los asistentes si durante el periodo de tiempo que habitaron en calle como percibieron esta problemática y si en algún momento aportaron para dar soluciones o apoyar a mujeres que lo necesitaban, de esta manera se mostrarán imágenes de los diferentes métodos de recolección menstrual y los asistentes darán los nombres de cada uno, se responderán las diferentes dudas que se genere a partir de lo anterior.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicita a los ciudadanos organizar el espacio, dejando todo en orden.

TEMAS:

Higiene menstrual

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.
Algunos tratados internacionales particularmente relevantes para la salud e higiene menstrual son la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), la Convención sobre la eliminación de todas las

formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (CDPD).

En todo el mundo, contar con disponibilidad y acceso a agua segura, que los baños o letrinas estén en las mejores condiciones y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para el cumplimiento de los derechos humanos.

A medida que las niñas y los niños crecen, las brechas de género se expanden y en muchos casos, se refleja en una disminución de oportunidades y opciones de desarrollo para las niñas. La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al seguir siendo un tabú, lo que reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para millones de niñas y mujeres adolescentes en todo el mundo. De ahí la necesidad de generar recursos de aprendizaje sobre higiene menstrual.

Para algunas personas, la menstruación puede ser un inconveniente al que no le prestan mucha atención. No obstante, para millones de personas, esta, que es la más natural de las funciones del ciclo reproductivo, puede equipararse con el abuso (el inicio de la menstruación puede conducir al matrimonio infantil y a la violencia sexual, a violaciones de la autonomía corporal); estigma (destierro a los cobertizos de menstruación); oportunidades perdidas (abandonar la escuela debido al dolor, malestar y/o falta de productos de higiene personal); y pérdida de dignidad (falta de suministros en entornos humanitarios y de refugiados, donde incluso lo básico, como el jabón y el agua, están escasamente disponibles o simplemente no lo están).

El UNFPA apoya los derechos sexuales y reproductivos de todas y todos. Menstruar sin que a una persona se le eche de la casa ni deba dejar de realizar actividades, sin sentir miedo o vergüenza y sin ser tratada como inferior o expuesta a más vulnerabilidades no debería verse como algo controversial. Vivir con dignidad es un derecho humano que debe preservarse.

Menstruaciones dignas en habitantes de calle: la obligación del Distrito

La Sentencia T-398 del 2019 de la Corte Constitucional marcó un precedente histórico, al establecer la menstruación como un tema relevante en la agenda pública del país. En ella obliga al Distrito Capital a suministrar materiales de absorción de líquidos menstruales a las mujeres en condición de habitabilidad en calle.

La decisión responde a la tutela que presentó Martha Cecilia Durán Cuy, una habitante de calle, quien relató que en su menstruación "tuvo que usar trapos y reutilizar toallas higiénicas que encontraba en la basura", dado que carecía de posibilidades para gestionar su higiene menstrual, realidad que, según los magistrados, "constituye una flagrante violación de la dignidad humana y los derechos fundamentales a la salud".

El caso de Durán es una constante en muchas regiones del país. Según la encuesta Pulso Social del DANE, a mayo de 2021 casi el 15 % de las mujeres tenían barreras económicas para atender su menstruación. En agosto del año pasado, 683.000 colombianas no pudieron acceder a productos de higiene menstrual por falta de dinero y 82.000 usaron papel periódico, ropa vieja o trapos para absorber sus fluidos menstruales.

Según Juan Daniel Oviedo, director del DANE, esto pudo empeorar en la pandemia, entendiendo que la reducción de ingresos en los hogares redujo las probabilidades de adquirir elementos para la higiene menstrual y métodos anticonceptivos. La advertencia la hizo meses atrás Rosamund Ebdon, directora de Políticas Públicas de la ONG Plan International, al afirmar que "los precios de estos productos no solo han aumentado, sino que, como la pandemia ha afectado considerablemente los medios de subsistencia y los ingresos de los hogares, hay menos dinero para comprar productos sanitarios".

De acuerdo con la pirámide poblacional de Bogotá, en 2021 por cada 100 mujeres había 92 hombres; es decir, según el informe especial sobre demografía y salud del Observatorio de Salud Distrital, el 52,1 % de quienes viven en la capital son mujeres (4'082.618).

Sin embargo, no todas las vivencias menstruales son iguales para quienes son útero-portantes, teniendo en cuenta que también menstrúan los hombres trans y las personas no binarias. Para Isis Tijaro, fundadora del Colectivo Derechos Menstruales Colombia y autora del libro ´Nuestras reglas, de un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso´, es necesario asimilar la menstruación como un tema transversal a la sociedad, partiendo de las diferencias socioculturales.

"La menstruación es un proceso biológico, cultural, histórico y político, digno en sí mismo. Lo que se debe hacer es dignificar las condiciones para las vivencias menstruales. Es clave tener en cuenta las condiciones socioculturales y económicas de cada uno de los cuerpos que menstrúan, dado que la vivencia de una mujer dedicada actividades sexuales pagas no es la misma de una habitante de calle o una niña de un colegio distrital", afirma Tijaro, activista, educadora menstrual, antropóloga e investigadora.

Menstruar viviendo en las calles

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés), encargado de la salud sexual y reproductiva, "la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden tornar la menstruación en una etapa de estigma y privaciones". En ese sentido, se plantea que los procesos de menstruación son más complejos para quienes no tienen alimentación saludable, vivienda digna y acceso a agua potable, como mínimo.

Por tal motivo, y acatando la sentencia de la Corte, las secretarías de la Mujer, Salud e Integración Social, junto al Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (Idipron) asumieron la

responsabilidad de otorgar los elementos necesarios para que las habitantes de calle en Bogotá puedan afrontar sus períodos menstruales.

"Hemos logrado algo importantísimo y es reconocer que la menstruación es un tema de derechos. Menstruar en pésimas condiciones puede vulnerar la vida y como Estado tenemos que trabajar para que esta se haga en condiciones dignas", afirma Yenny Maritza Guzmán, directora de Enfoque Diferencial en la Secretaría de la Mujer.

Sin embargo, según la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia, se estima que 500 millones de mujeres y personas útero-portantes carecen de conocimientos para garantizar su salud y bienestar durante la menstruación.

Punto que también desarrolla la experta Isis Tijaro en su libro, al enfatizar en que existe un gran desconocimiento del tema, a pesar de que el 51 % de la población menstrúa durante casi cuarenta años de vida.

Fuentes de consulta:

https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual
https://www.unfpa.org/es/events/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual-0
https://www.elespectador.com/bogota/la-tutela-que-obligo-al-distrito-a-brindar-toallas-higienicas-a-habitantes-de-calle-en-bogota/

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de TV, sillas, computador

Humanos:

- Ciudadanos, profesional

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la actividad los asistentes logran conocer por qué se desarrolla el taller mensualmente dentro de comunidad de vida, resaltando la sentencia T- 398 del 2019 en donde les pareció una información importante en donde se garantizan los derechos de las mujeres, así mismo se resalta la participación de los hombres motivándolos a continuar adquiriendo conocimiento ya que algunos mencionaron que estos espacios son solo para mujeres. Por otra parte, durante el espacio se evidencia el gusto por el tema, realizando preguntas referentes despejando dudas.

Cuantitativos: En el espacio asistieron 14 personas todos de género masculino

FIRMA DEL RESPONSABLE: Gaby Monetonez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Yerney Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual (modulo 4)

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

FECHA: 07/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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

FORMATO FICHA SIRBE ACCIONES PEDAGÓGICAS

Código:	FOR-PSS-339
Versión:	1
Fecha:	Memo I2024029353 -10/10/2024
Página:	1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 07/12/2025

Número Ficha: 2025 (Año) | 13 (Localidad) | 7757 (Proyecto) | 111513 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5.Barrio:	6. Número de horas:
Modulo 4 MIAUTOCUIDADO MENSTRUAL EN CALLE Y GESTION MENSTRUAL	1 Acciones para el fortalecimiento de capacidades. / 2 Diálogos Comunitarios. / 3 Encuentros Comunitarios. / 4 Acciones Prevención Selectiva. / 5 Acciones Prevención Universal. / 6 [X] Talleres EMAA	51269-1	VEREDA SAN BERNARDO	PINAR EL PARAISO	

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
DIANA CAROLINA FERNANDEZ	Cédula de ciudadanía [1 X] Cédula de extranjería [2]	1072742229

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD
1. Cédula de ciudadanía
2. Cédula de extranjería
3. Tarjeta de identidad
4. Registro civil
5. Permiso Especial de Permanencia
6. Permiso protección temporal
7. Pasaporte
8. Salvo conducto
9. Sin identificación

E. SEXO
1. Hombre
2. Mujer
3. Intersexual

F. GÉNERO
1. Masculino
2. Femenino
3. No Binario
4. Transfemenino
5. Transmasculino
6. Queer
7. No Informa

G. ORIENTACIÓN SEXUAL
1. Heterosexual
2. Homosexual
3. Bisexual
4. No informa

H. ESTADO CIVIL
1. Soltero-a
2. Casado-a
3. Separado-a / Divorciado
4. Viudo-a
5. Unión libre

I. NIVEL EDUCATIVO
1. Ámbito familiar primera infancia
2. Ámbito institucional primera infancia
3. Preescolar
4. Básica primaria incompleta(sin título)
5. Básica primaria completa(con título)
6. Básica secundaria y media incompleta(sin título)
7. Básica secundaria y media completa(con título)
8. Técnico
9. Tecnológico
10. Universitaria incompleta(sin título)
11. Universitaria completa (con título)
12. Postgrado incompleto (sin título)
13. Postgrado completo (con título)
14. Ninguno

J. OCUPACION U OFICIO
1. Trabajo Formal
2. Trabajo no Formal
3. Búsqueda de Trabajo
4. Estudiando
5. Oficios Del Hogar
6. Jubilado o pensionado
7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD
1. Visual
2. Auditiva
3. Intelectual/Cognitiva
4. Sordo Ceguera
5. Psicosocial/Mental
6. Física
7. Múltiple

L. GRUPO ETNICO
1. Indígena
2. Room (Gitano)
3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia
4. Palenquero-a de San Basilio
5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a, afro
6. Ninguno de los anteriores

M. GRUPO INDIGENA
1. Nasa (Páez) 2. Wayu 65. Pastos 4. Quillasinga 85. Uitotos
5. Senú 6. Sicuani 67. Tubu 7. Yanaconas 60. Misak Misak
30. Eperara-siapidara 9. Ingas 10. Cañamomos 16. Muiscas 11. Awa (Kwaiker)
15. Kichwas 45. Kankuamo 49. Kogui 13. Arhuacos 14. Pijao
50. Kubeo 35. Embera Chamí 29. Empera Dóbida 34. Embera Katio 17. Ninguna de las Anteriores

Otro ¿cuál? Digite código del instructivo [ ]

O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Comunidad
2. Organizacion de la sociedad civil
3. Entidad estatal
4. Sector privado
5. Comunidad Educativa
6. Persona en riesgo de habitar calle
7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad?	K. DISCAPACIDAD Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	1	79572619	1 RAMIREZ 2 OTALVARO	1 Rigoberto 2 Jose	56	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	
2	1	8726226	1 Corbonell 2 Caballero	1 Manuel 2	62	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	Caballero Corbonell

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

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número	Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre								¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	1	1032391114	1 FORERO 2 BALVERA	1 Wilmar 2 ALBEIRO	38	1	1	1	1	7		SI NO		6	12	SI NO	7	
4	1	79827457	1 Sierra 2 Vargas	1 Fadir 2 Antonio	51	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	2	
5	1	80263711	1 Londoño 2 Díez	1 Johny 2 Alejandro	40	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	
6	1	80901364	1 Padilla 2	1 LUIS FERNANDO 2	43	1	1	1	1	6		SI NO		6	17	SI NO	7	
7	1	80166545	1 Orjuela 2 Gonzáles	1 Luis 2 Antonio	61	1	1	1	1	6		SI NO		6	17	SI NO	7	
8	1	1074742382	1 MARTINEZ 2 CORDOBA	1 LUIS ALB. 2 ARCELIO	43	1	1	1	1	5		SI NO		6	17	SI NO	7	
9	1	18523304	1 Blanco 2 Reyes	1 William 2	40	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	
10	1	79563364	1 EDWIN. 2 YECIO.	1 CARRASCAL. 2 ZAMBRANO.	55	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	
11	1	1030571332	1 Jhon 2 Jaiyu	1 ROJAS 2 Saenz	40	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	
12	1	7010662	1 PALACIO. 2 DELAROSA	1 LUIS 2 DIEGO	60	1	1	1	1	7		SI NO		6	17	SI NO	7	

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

Fecha de diligenciamiento: 07/11/2025

Número Ficha: 2025 (Año) | 13 (Localidad) | 7757 (Proyecto) | 111513 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5. Barrio:	6. Número de horas:
MI AUTOCUIDADO MENSTRUAL EN CALLE Y GESTIÓN MENSTRUAL modulo 4	1 [ ] Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 [ ] Diálogos Comunitarios. 3 [ ] Encuentros Comunitarios. 4 [ ] Acciones Prevención Selectiva. 5 [ ] Acciones Prevención Universal. 6 [X] Talleres EMAA	51269 - 1	VEREDA SAN BERNARDO	FINCA EL PRADO	

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
DIANA CAROLINA RAMIREZ	Cédula de ciudadanía [1 X] Cédula de extranjer [2]	1072543234

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD
1. Cédula de ciudadanía
2. Cédula de extranjería
3. Tarjeta de identidad
4. Registro civil
5. Permiso Especial de Permanencia
6. Permiso protección temporal
7. Pasaporte
8. Salvo conducto
9. Sin identificación

E. SEXO
1. Hombre
2. Mujer
3. Intersexual

F. GÉNERO
1. Masculino
2. Femenino
3. No Binario
4. Transfemenino
5. Transmasculino
6. Queer
7. No Informa

G. ORIENTACIÓN SEXUAL
1. Heterosexual
2. Homosexual
3. Bisexual
4. No informa

H. ESTADO CIVIL
1. Soltero-a
2. Casado-a
3. Separado-a / Divorciado
4. Viudo-a
5. Unión libre

I. NIVEL EDUCATIVO
1. Ámbito familiar primera infancia
2. Ámbito institucional primera infancia
3. Preescolar
4. Básica primaria incompleta(sin título)
5. Básica primaria completa(con título)
6. Básica secundaria y media incompleta(sin título)
7. Básica secundaria y media completa(con título)
8. Técnico
9. Tecnológico
10. Universitaria incompleta(sin título)
11. Universitaria completa (con título)
12. Postgrado incompleto (sin título)
13. Postgrado completo (con título)
14. Ninguno

J. OCUPACION U OFICIO
1. Trabajo Formal
2. Trabajo no Formal
3. Búsqueda de Trabajo
4. Estudiando
5. Oficios Del Hogar
6. Jubilado o pensionado
7. Cuidador-a

K. TIPO DE DISCAPACIDAD
1. Visual
2. Auditiva
3. Intelectual/Cognitiva
4. Sordo Ceguera
5. Psicosocial/Mental
6. Física
7. Múltiple

L. GRUPO ETNICO
1. Indígena
2. Room (Gitano)
3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia
4. Palenquero-a de San Basilio
5. Negro-a, Mulato-a, afrocolombiano-a, afro
6. Ninguno de los anteriores

M. GRUPO INDIGENA
1. Nasa (Páez)
2. Wayu
65. Pastos
4. Quillasinga
85. Uitotos
5. Senú
6. Sicuani
67. Tubu
7. Yanaconas
60. Misak Misak
30. Eperara-siapidara
9. Ingas
10. Cañamomos
16. Muiscas
11. Awa (Kwaiker)
15. Kichwas
45. Kankuamo
49. Kogui
13. Arhuacos
14. Pijao
50. Kubeo
35. Embera Chamí
29. Empera Dóbida
34. Embera Katio
17. Ninguna de las Anteriores

Otro ¿cuál? Digite código del instructivo [ ]

O. TIPO DE ACTOR SOCIAL
1. Comunidad
2. Organizacion de la sociedad civil
3. Entidad estatal
4. Sector privado
5. Comunidad Educativa
6. Persona en riesgo de habitar calle
7. Ciudadano/a habitante de Calle

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad??	K. DISCAPACIDAD Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	6	566113	1 RAMOS 2 SUAREZ	1 DANAL 2 CAMILO	39	1	1	1	1	7		SI / NO		6	17	SI / NO	7	DANAL
2	1	89.004769	1 MOLANO 2 PALACIOS	1 JOHN 2 MARIO	55	1	1	1	1	7		SI / NO		6	17	SI / NO	7	JOHN MARIO M.P

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

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número	Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre								¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
4			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
5			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
6			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
7			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
8			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
9			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
10			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
11			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		
12			1	1								SI				SI		
			2	2								NO				NO		

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03: 30 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabian Lopez Cano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Beneficios de la actividad física como medio de reducción de daños.

OBJETIVO GENERAL:
Promover la actividad física como una estrategia integral para la reducción de daños físicos, mentales y sociales, contribuyendo al bienestar general y la mejora de la calidad de vida de las personas, especialmente en contextos de riesgo o vulnerabilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer situaciones que motiven a los participantes a realizar actividad física diaria para su buen desarrollo personal.
- Realizar actividad lúdica recreativa de inclusión social con la población de la Comunidad de Vida.
- Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión mediante rutinas de ejercicio adaptadas a las necesidades psicológicas de los participantes.

METODOLOGÍA:

La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar esta práctica deportiva cumpliendo los protocolos de bioseguridad vigentes.

- **Adecuación**: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad definiendo los conceptos a tratar durante la sesión, proponiendo estrategias adecuadas a la edad, y tipo de población, esta actividad se llevo a cabo bajo la línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.
- **Primer momento:** Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
  Se maneja temática inicial hacia la practica de la importancia a la actividad física, se manejara por medio de unas diapositivas en donde se dará a explicar los beneficios, el manejo, las prevenciones y otras cosas más.
  Con el fin de distensionar a las y los ciudadanos que asistan, se aplica ejercicios básicos que se puede realizar en un día de su cotidianidad dentro y fuera de la comunidad como lo son: Movilidad articular, Estiramientos, Ejercicios cardiovasculares y Ejercicios de vuelta a la calma; por medio de esto se pretende socializar la forma adecuada de realizar actividad física dando adaptación al cuerpo.
- **Tercer momento:** Se lleva a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

TEMAS: Actividad Física.

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

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

Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871

Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Salon Gabriel Garcia Marquez
- Tablero
- Listado
- Tabla
- Esfero

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida
- Promotoría
- Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la jornada practica teórica orientada a la comprensión de los beneficios de la actividad física como estrategia de reducción de daños, se evidencio una participación activa y receptiva por parte de los ciudadanos. En el componente teórico lograron identificar la actividad física como un recurso protector para la salud física y mental, destacando su papel en la disminución de la ansiedad, manejo del estrés. En el componente practico las dinámicas permitieron que los participantes reconocieron sus capacidades físicas y exploraron ejercicios adaptados a su condición actual. De manera general la jornada contribuyo a fortalecer la comprensión del ejercicio como herramienta de reducción de daños, favoreciendo la construcción de actitudes positivas hacia el autocontrol.

Cuantitativos:

Se conto con una participación de (16) ciudadanos, los cuales (1) son de género femenino, (15) de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andres F. Jaramillo C.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ospina

Registro fotográfico

- NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Beneficios de la actividad física como medio de reducción de daños.
  Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.
  07/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Beneficios de la actividad física como medio de reducción de daños

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 02:00Pm

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	1026551762	Miguel Galindo	33	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
2	CC	1022945991	andres samir	37	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
3	CC	1081689636	sebastian david sanchez valle	29	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
4	CC	7485389	Fabian Guzmán	44	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
5	CC	10177504	Jaime Gonzalo	56	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
6	CC	7457264	Rigoberto RAMIREZ	56	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
7	CC	1010196462	Jhon Raul B.	34	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
8	CC	1122678634	Antonio Florez	32	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
9	CC	94284782	ARbey cano	55	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
10	CC	3167[illegible]	JOCO Alarin	46	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
11	CC	80236133	CESAR [illegible]	50	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
12	CC	52535742	Alejandra Rivas	47	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
13	CC	8689721	Jose Ricardo	40	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
14	CC	85233041	William polanco	40	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
15	CC	79845479	Luis carlos Gallego	48	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
16	CC	1105675021	JORGE DUHAU	37	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andres Fabian Jara Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres F. Jara C.

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_tm_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 03:30 PM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Pensamiento creativo

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el desarrollo del pensamiento creativo en los integrantes de la comunidad de vida, mediante actividades lúdicas, expresivas y colaborativas que permitan explorar nuevas ideas, fortalecer la resolución creativa de problemas y promover la expresión personal y colectiva en un ambiente de confianza, respeto e integración.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la capacidad de generar ideas originales mediante dinámicas de imaginación, juegos creativos y ejercicios de pensamiento divergente.
- Fortalecer la habilidad para resolver problemas de manera creativa, aplicando técnicas como lluvia de ideas, analogías, mapas mentales y pensamiento lateral.

METODOLOGÍA
Para el desarrollo de la actividad se implementará una metodología psicoeducativa, la cual se desarrollará en taller de interés, teniendo en cuenta la línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades. por la cual se dará inicio con:

El taller se basa en un enfoque participativo, vivencial y lúdico, donde los participantes aprenden a través de la exploración, el movimiento, la experimentación y el intercambio comunitario. Se privilegia un ambiente seguro y de confianza que permita expresarse sin miedo al error.
Principios clave:

- Aprendizaje significativo
- Creatividad como proceso, no como resultado
- Libertad expresiva y valoración de la diversidad
- Construcción colectiva
- Reflexión sobre la experiencia

Estrategias metodológicas
a) Actividades vivenciales
Ejercicios prácticos que permitan experimentar el pensamiento creativo:

- Juegos de imaginación
- Actividades sensoriales
- Técnica de "pensamiento lateral"
- Retos creativos con objetos cotidianos

b) Dinámicas grupales
Promueven la colaboración y el intercambio:

- Lluvia de ideas grupal
- Círculos de diálogo
- Creación de historias colectivas
- Resolución conjunta de desafíos creativo

Adecuación:
Se notificará a los y las participantes mediante los tableros informativos que el taller se realizará en el aula renacer donde se dispondrán de los materiales necesarios para el taller.

Primer momento:
Se convocará a las y los ciudadanos que participan del taller, se dará inicio con el objetivo del día que será, estimular la capacidad de generar ideas originales mediante dinámicas de imaginación, juegos creativos y ejercicios de pensamiento divergente

Segundo momento
Se iniciara dando la explicación del taller y enseñando la importancia del pensamiento creativo en todos los ámbitos de la vida, donde se les expondrá sus beneficios los cuales son: solución de problemas, adaptación al cambio, innovación, mejora de la productividad, desarrollo personal, mejora de oportunidades, entre otras, seguido se realizara la primera actividad don los ciudadanos deberán aplicar lo aprendido para poderla solucionar de forma individual, se continuara con la segunda actividad la cual deberán dividirse en equipos de 4 personas donde de forma creativa deberán dar solución al problema, se finalizara dando el cierre al taller preguntando el nivel de satisfacción y sensibilizando a los participantes de tener un pensamiento creativo en todos los aspectos de la vida con la finalidad de avanzar en su proceso personal.

Tercer momento reacondicionamiento del espacio
Se les solicitará a los y las ciudadanas que dejen el espacio limpio, se recogerá el sonido y se dará finalización a su rutina diaria.

TEMA
¿Qué es el pensamiento creativo y por qué es importante?
En un mundo que evoluciona rápidamente, ser capaz de encontrar nuevas perspectivas y crear nuevas soluciones es una habilidad cada vez más valiosa. Los pensadores creativos suelen estar al frente de la conducción del cambio, la resolución de problemas y el desarrollo de nuevas ideas. Y no sólo eso, sino que quienes aportan el pensamiento creativo a su trabajo suelen ser más felices, más productivos y resistentes.
El pensamiento creativo es la capacidad de abordar un problema o un reto desde una nueva perspectiva, un ángulo alternativo o con una mentalidad atípica. Esto puede significar pensar fuera de la caja (think out of the box), utilizar técnicas de una disciplina y aplicarlas a otra, o simplemente crear un espacio para que se presenten nuevas ideas y soluciones alternativas a través del diálogo, la experimentación o la reflexión.
Hay que tener en cuenta que el número de enfoques creativos diferentes es tan amplio como el número de pensadores creativos: si un enfoque te ayuda a ver las cosas de forma diferente y a abordar un reto de forma creativa, sigue ese impulso.
Aunque existen algunos métodos y directrices probados que nos pueden ayudar a mejores pensadores creativos, cabe recordar que todo el mundo puede ser creativo y que lo importante es encontrar lo que funciona para ti, no la terminología o el marco específico.
Una idea errónea sobre el pensamiento creativo es que hay que ser hábil en las habilidades creativas más tradicionales, como el dibujo o la escritura. Esto no es cierto. Lo importante es estar abierto a explorar soluciones alternativas y a emplear técnicas nuevas y enfoques creativos en lo que estemos trabajando.
No es necesario ser un gran artista ni trabajar en un campo tradicionalmente creativo: creemos que todo el mundo es capaz de pensar de forma creativa y que aprender a ser más creativo enriquece la vida personal y profesional.
Otro concepto erróneo sobre el pensamiento creativo es que sólo se aplica a las partes de ideación o técnicamente creativas del proceso. Todos los aspectos de nuestra vida y de nuestras interacciones con las personas y los retos pueden beneficiarse del pensamiento creativo: de la capacidad de ver las cosas de forma diferente.
En el trabajo, pensar de forma creativa puede significar encontrar mejores formas de comunicación, mejorar las prácticas de trabajo o desarrollar y aplicar soluciones novedosas.
Ahora bien, ¿por qué es importante le pensamiento creativo? A medida que las organizaciones y las personas crecen, suelen desarrollar formas de funcionamiento probadas. Aunque es importante contar con prácticas y procesos de trabajo sólidos, la dedicación inquebrantable a la norma puede conducir al estancamiento y a la falta de innovación y crecimiento.
El pensamiento creativo es importante porque impulsa nuevas ideas, fomenta el aprendizaje y crea un espacio seguro para la experimentación y la asunción de riesgos. En pocas palabras, la creatividad y el pensamiento creativo son parte de lo que ayuda a las empresas y a los individuos a tener éxito y a crecer.
En Innovation Factory™ Institute entendemos la importancia de la innovación y de la creatividad, por ello hemos lanzado creativity KIT, «the box to think outside the box», tu instrumento para fomentar la creatividad empresarial con las principales técnicas creativas para su aplicación práctica y lo hemos relacionado creando cursos de liderazgo, innovación y de gestión de equipos. El kit complementa algunos de los cursos de nuestro portfolio:

- Creatividad y pensamiento lateral
- Creatividad exploratoria
- Selección de las mejores ideas
- La habilidad de innovación y creatividad del profesional en la empresa
- Cómo crear un clima para la innovación

Estos cursos te permitirán generar nuevas ideas, fomentar el aprendizaje y experimentar. Estos cursos están adecuado a las necesidades actuales de las empresas y proporciona herramientas que luego los profesionales podrán utilizar en sus puestos de trabajo. ¡Te invitamos a dar un vistazo a nuestros cursos sobre innovación y creatividad!
El pensamiento creativo es fundamental porque permite la adaptación a cambios, fomenta la resolución innovadora de problemas y mejora la productividad e innovación en entornos profesionales y personales.

Además, contribuye al bienestar personal y la salud mental al potenciar la autoestima, reducir el estrés y promover la satisfacción. Es una habilidad esencial para la prosperidad en la sociedad del conocimiento, ya que las empresas y la ciencia lo buscan activamente para desarrollar nuevas soluciones y mantenerse competitivas.

Importancia en el ámbito profesional y de resolución de problemas

- Innovación: Permite crear nuevos productos, funciones y soluciones para desafíos complejos, diferenciando a las empresas en el mercado.
- Productividad: Fomenta la mejora de la productividad, ya que los empleados que pueden pensar creativamente aprovechan mejor su tiempo de trabajo, según investigaciones de la industria.
- Resolución de conflictos: Ayuda a encontrar alternativas y salir de situaciones difíciles o patrones de pensamiento que limitan el progreso.
- Adaptabilidad: Es clave para adaptarse a condiciones de vida y entornos laborales que cambian rápidamente.

Importancia en el desarrollo personal y el bienestar

- Autonomía y aprendizaje: Fomenta la curiosidad y el aprendizaje autónomo, lo que lleva a los individuos a buscar nuevas ideas y aprender de manera más efectiva.
- Salud mental: Contribuye a la mejora de la autoestima, el bienestar general, la capacidad de afrontar retos y el manejo del estrés.
- Desarrollo personal: Ayuda a desarrollar la imaginación, la empatía y la capacidad de improvisación, mejorando la relación con uno mismo y con los demás.

Importancia en el campo de la ciencia y el conocimiento

- Avance científico y tecnológico: Es crucial para generar nuevas ideas, teorías y soluciones en campos como la ciencia y la tecnología.
- Cualificación profesional: Las industrias modernas buscan personas con la capacidad de inventar y resolver problemas de manera creativa, una habilidad valorada en todos los sectores.

FUENTE:
https://www.innovationfactoryinstitute.com/blog/que-es-el-pensamiento-creativo-y-por-que-es-importante/
https://www.google.com/search?q=importancia+del+pensamiento+creativo&sca_esv=170749da7b18780d&rlz=1C1YTUH_esCO1135CO1135&sxsrf=AE3TifMs_xGx3VEUN0ampuWZ9rQ-BLb3XA%3A1763692242899&ei=0s4fabLONr

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Mesa, marcadores, cuerda, cartulina, crayones, papel periódico.

RESULTADOS:

Cualitativos

Dando cumplimiento a los objetivos, El taller fomento un ambiente de confianza que facilitó la expresión de ideas diversas y la exploración de perspectivas nuevas. Las y los participantes manifestaron mayor apertura al diálogo, aumento en su capacidad para resolver problemas de manera colectiva y una actitud más proactiva frente a los desafíos cotidianos. Asimismo, emergieron propuestas innovadoras orientadas a mejorar la convivencia, optimizar la organización interna y promover actividades comunitarias, destacándose un sentimiento general de empoderamiento, pertenencia y motivación para continuar desarrollando procesos creativos de forma sostenida.

Cuantitativos

Ingresan al taller doce (12) participantes de etapa dos, todos del género masculino y con buena disposición durante el taller.

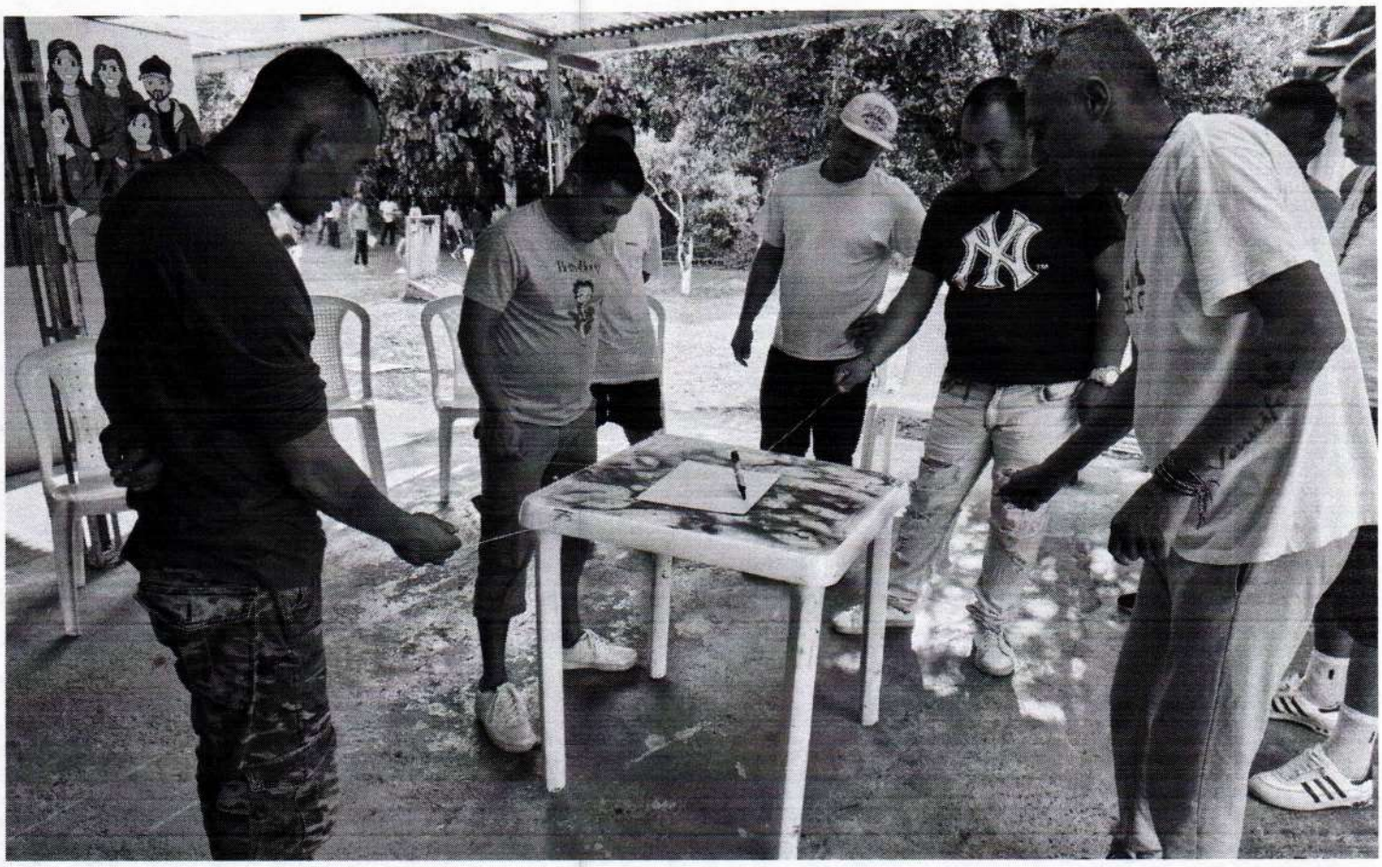
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

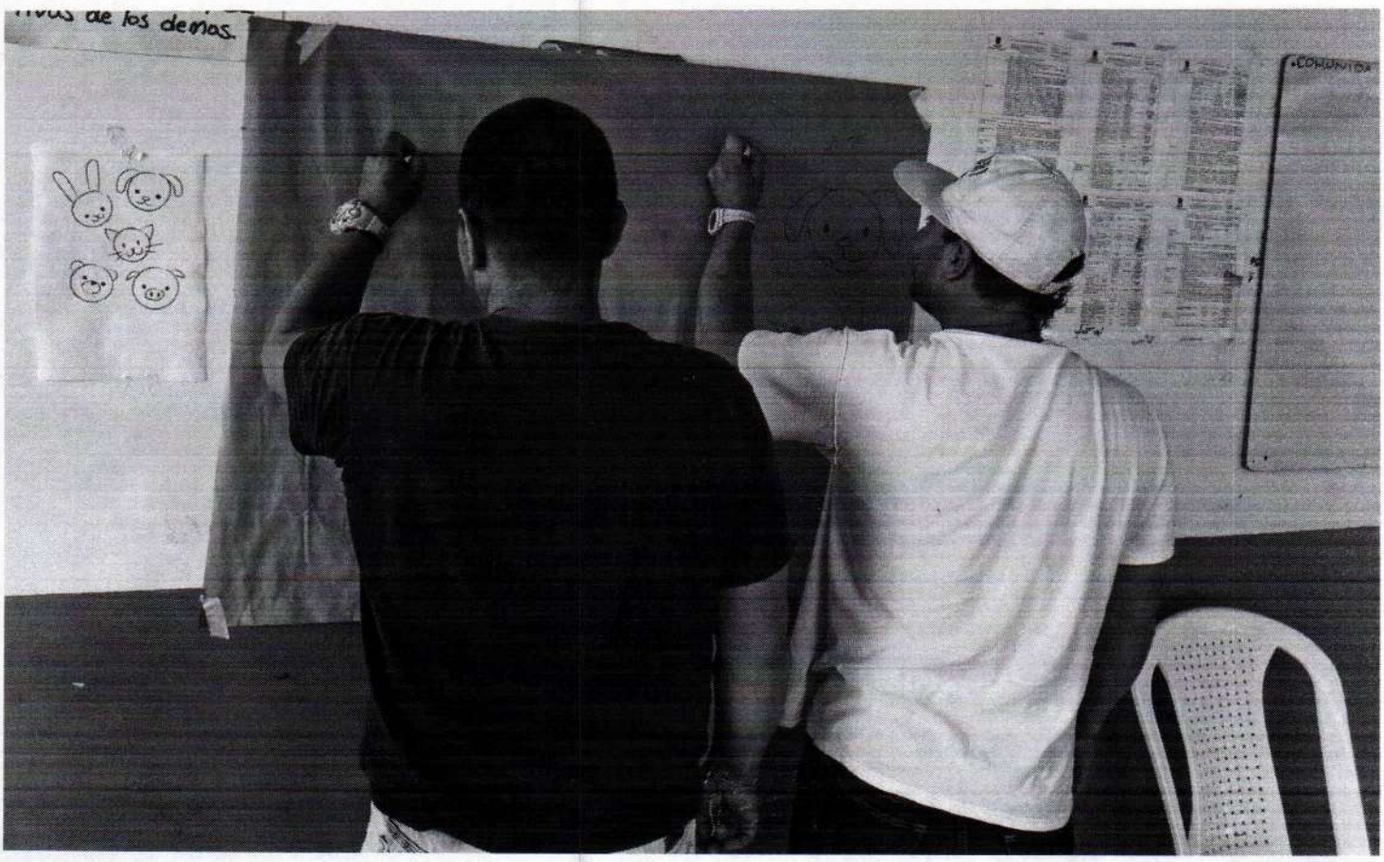
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

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

07/11/2025
Pensamiento creativo





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Pensamiento Creativo

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 2:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79827457	Fabio Sicara	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1036210332	Jhon Rojas	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	1033716780	Andres Leonido Garcia	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Andres Garcia	
4	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1024403228	ANDRES CASTAÑO HUERTAS	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79581883	Luis Bueno	58	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	88268711	Alejandro Londoño	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	80016966	SAVIER HUERFANO A	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1032301114	Wilmar Forero	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Wilmar F. U	
10	CC	11322000	Cesar Leal	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	79735844	Luis E [illegible]	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1070917209	Yeison Wilches	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Talentista

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_sn_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 p m. FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Edwin Leon	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Comunicación Asertiva y Resolución de Conflictos

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer en los participantes y las participantes las habilidades de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, promoviendo el reconocimiento de emociones, la escucha activa y el diálogo respetuoso como herramientas para mejorar la convivencia y el manejo adecuado de situaciones de tensión en sus entornos cotidianos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer las emociones propias y ajenas como parte fundamental del proceso de interacción social, identificando cómo influyen en la forma de comunicarnos y afrontar situaciones de conflicto.
- Fortalecer la habilidad de comunicación asertiva, promoviendo el uso de la escucha activa, la expresión clara de ideas y el respeto por la diferencia para mejorar las relaciones interpersonales.
- Aplicar estrategias de resolución pacífica de conflictos, mediante el análisis de situaciones cotidianas y la práctica de técnicas como el diálogo, la negociación y la mediación cooperativa.

METODOLOGÍA:
El taller se desarrollará mediante una metodología participativa y vivencial, orientada al fortalecimiento de habilidades sociales a través del intercambio de experiencias y la reflexión conjunta. Se utilizarán dinámicas grupales, conversatorios guiados, estudios de caso y ejercicios prácticos que permitan a los participantes identificar emociones, practicar la escucha activa y aplicar estrategias de resolución pacífica de conflictos en situaciones cotidianas. Aclarando y basándonos en la línea de atención # 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades con un refuerzo en la metodología socio-educativa.

Adecuación:
La adecuación metodológica del taller se organiza en momentos secuenciales que facilitan el aprendizaje significativo y vivencial. Se inicia con un espacio de sensibilización para promover la confianza y disposición al diálogo, seguido de un momento de desarrollo temático donde se abordan los conceptos claves mediante la reflexión colectiva y la identificación de experiencias cotidianas. Posteriormente, se realiza un momento práctico que permite aplicar las estrategias de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos mediante ejercicios interactivos y juego de roles.

Primer momento:
Primer Momento: Apertura y Sensibilización (15 minutos)
Propósito: Generar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.
Actividades
Saludo y presentación del facilitador.
Dinámica rompehielos: "Te escucho y me escuchas" (en parejas, uno habla 1 minuto sobre algo que le gusta y el otro solo escucha).
Socialización breve de la experiencia

Segundo Momento: Desarrollo Temático (40 minutos)

Propósito: Comprender los conceptos de comunicación asertiva y resolución de conflictos.
Actividades:
Conversatorio guiado sobre tipos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva)
Mapa emocional: Identificación de emociones y cómo influyen en la relación con otros.
Estudio de caso o situación cotidiana problemática.
Procedimiento:
Se explica cada tipo de estilo comunicativo con ejemplos.
Se invita a los participantes a identificar cómo suelen comunicarse.

Se presenta una situación de conflicto y se analiza

Tercer Momento: Práctica y Aplicación (35 minutos)

- **Propósito:** Poner en práctica estrategias de diálogo y resolución pacífica de conflictos.
- **Actividades:**

Juego de roles (role play): Los participantes representan situaciones reales de conflicto y practican la respuesta asertiva.

Retroalimentación positiva del grupo y facilitador.

- **Procedimiento:** Se forman grupos pequeños.

1. Se asigna un caso o los participantes proponen uno.
2. Se realiza la dramatización.
3. Se hace reflexión sobre lo aprendido y alternativas de mejora.

TEMAS:
Cómo resolver conflictos de forma asertiva?

Resolver conflictos de forma asertiva es esencial para mantener relaciones saludables y productivas. Aprender a manejar diferencias y desacuerdos con respeto y claridad no solo mejora el entendimiento mutuo, sino que también fortalece los vínculos personales y profesionales.

Recursos para resolver conflictos de forma asertiva

Los conflictos son inevitables en cualquier ámbito de la vida, ya sea personal, profesional o social. La forma en que se manejan estos conflictos puede marcar una gran diferencia en los resultados y en la calidad de las relaciones. Utilizar recursos asertivos para la resolución de conflictos no solo ayuda a encontrar soluciones más efectivas, sino que también fomenta un ambiente de respeto y colaboración.

Comprender las diferencias entre asertividad, pasividad y agresividad
Antes de abordar un conflicto, es crucial comprender los diferentes estilos de comunicación: asertividad, pasividad y agresividad.
La asertividad es la habilidad para expresar clara y directamente los propios pensamientos y sentimientos de manera respetuosa hacia los demás. Este estilo de comunicación busca el equilibrio entre respetar los derechos propios y los derechos de los demás.
En contraste, la pasividad implica evitar expresar pensamientos, sentimientos o necesidades, a menudo para evitar el conflicto o porque se siente incapaz de hacerlo. Esta actitud puede llevar a la acumulación de resentimientos y a la falta de soluciones efectivas.
La agresividad, por otro lado, implica expresar pensamientos y sentimientos de manera que infringe o ignora los derechos de los demás. Este enfoque puede generar más conflicto y resistencia por parte de las otras personas involucradas.
Entender estas diferencias es fundamental para aplicar la asertividad de manera efectiva, garantizando que las interacciones sean respetuosas y constructivas.
3. Negociación asertiva
La negociación asertiva es un proceso donde todas las partes involucradas trabajan juntas para llegar a una solución que sea aceptable para todos. Este tipo de negociación se basa en el **respeto mutuo y en buscar un beneficio compartido**, más que en ganar o perder. Es fundamental mantener una actitud abierta y flexible, estar dispuesto a considerar diferentes alternativas y buscar puntos de acuerdo que satisfagan las necesidades de todas las partes.
4. Gestión de emociones durante los conflictos
Manejar nuestras emociones es clave para una resolución efectiva de conflictos. Esto implica reconocer nuestras emociones sin dejar que ellas nos controlen. Se trata de tomar un momento para calmarnos antes de responder cuando nos sentimos agitados o amenazados. La capacidad de mantener la calma y la compostura facilita una comunicación más clara y evita la escalada del conflicto.
5. Estrategias para situaciones de alta tensión
En situaciones de alta tensión, es útil aplicar estrategias específicas:

- **Tomar descansos durante la discusión**: Esto puede ayudar a las partes a calmarse y pensar más claramente.
- **Establecer normas básicas de antemano**: Acordar cómo se va a llevar a cabo la discusión puede prevenir desbordamientos emocionales.
- **Uso de mediadores**: En algunos casos, la presencia de una tercera parte neutral puede ayudar a manejar mejor el diálogo y facilitar la resolución.
  Implementar estos recursos asertivos no solo mejora la forma en que se resuelven los conflictos,

sino que también fortalece las relaciones a largo plazo y fomenta un ambiente más armónico y productivo, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Fuente de consulta:

- **https://www.grupoxxi-psicologia.net/como-resolver-conflictos-de-forma-asertiva/**

RECURSOS:

Físicos:

- Aula Gabriel García, Marcadores, Computador, Tablero

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida el rosario y promotor social

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se evidenció una participación activa y receptiva por parte de los asistentes, quienes mostraron disposición para compartir experiencias personales relacionadas con la comunicación y el manejo de conflictos. Los participantes lograron identificar sus estilos de interacción cotidiana y reconocieron la importancia de la escucha activa, el respeto por la palabra del otro y la expresión clara de ideas y emociones.

Se observó un fortalecimiento en la capacidad para analizar situaciones de conflicto desde una perspectiva reflexiva, proponiendo alternativas de solución basadas en el diálogo y la cooperación. Asimismo, las actividades prácticas permitieron que los participantes pusieran en marcha estrategias de comunicación asertiva, demostrando mayor seguridad para expresar sus necesidades y comprender las de los demás. En general, el taller contribuyó al desarrollo de habilidades socioemocionales, favoreciendo la mejora de la convivencia y la construcción de relaciones más empáticas y respetuosas.

Cuantitativos: Se conto con una participación de 17 ciudadanos. 17 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Edwin Alejo

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Comunicación asertiva y resolución de conflictos
línea de atención II: Promoción de la inclusión soscioocupacional desde el agendamiento de capacidades.
FECHA: 07/11/2025.





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Comunicación Asertiva y Resolución De Conflictos

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 02:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NUMERO	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	74186608	Oscar S Mila	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1074423880	LUIS ALBERTO	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					LUIS ALBERTO	
3	CC	79962854	Mauricio Rico	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	75575554	ELISEO BAUTE	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80165336	JOHAN MURCIA	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	71597480	Carlos Mendez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80926596	Pedro Jose Rodriguez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1033697480	Raul Arevalo	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1018788810	Marlon Bustillo	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1018622980	Carlos Chaparro	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	80243905	DANIEL AREVALO	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79742302	JOSE GRANADOS	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	80238460	Fernando Alfredo	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	1012140605	YEISON GARCIA	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					YEISON GARCIA	
15	CC	80126087	Juan. Viloria	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1016066388	JULIAN D CRISTIANO	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80114916	JULIO CASAMONGUEZ	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Eduin Jeca

14. Cargo o rol del responsable: promotor S.C.

15. Firma del responsable de la actividad: Eduin Jeca

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_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 07/11/2025	**HORA:** Inicio: 2:00 PM Final: 3:30 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Cristian Ávila

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción de un proyecto de vida realista y significativo

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la construcción de un proyecto de vida realista y alcanzable en personas en los participantes, promoviendo la autoestima, la motivación y la reintegración en la sociedad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ayudar a los participantes a identificar y reconocer sus habilidades y fortalezas, para que puedan utilizarlas como base para construir su proyecto de vida.
- Establecer en los participantes metas y objetivos claros y alcanzables, que se alineen con sus valores y prioridades.
- Desarrollar un plan de acción concreto y realista para alcanzar sus metas y objetivos, incluyendo pasos específicos y plazos.

METODOLOGIA: Con el fin de darle cumplimiento a la actividad con los ciudadanos de etapa 4 de desarrollo personal y en el marco de la línea de atención II promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades se utilizara la metodología del aprendizaje socioeducativo, la cual es la que permitirá la construcción social del conocimiento, mediante métodos y técnicas dialógicas y cooperativas, así como el aprendizaje significativo y dialógico, para que un grupo o comunidad, generen situaciones de cambio social, dando respuesta a sus necesidades, reconociendo la importancia de la educación en aspectos sociales fundamentales.

Adecuación:
Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en aula múltiple de casa 1, donde utilizaremos las ayudas audio visuales, para que los ciudadanos interactúen entre ellos mismos, participando activamente, hablando sobre sus experiencias para que así mismo sea más agradable el taller, fortaleciendo su empatía con los demás y el trabajo en equipo.

- **Primer momento:** Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara, para el desarrollo se les presentara los puntos y la metodología que se va a implementar, posteriormente se harán preguntas a los asistentes, sobre sus conocimientos o experiencias vividas en cuanto al tema tratado en el taller
- **Segundo momento:** A través de diapositivas y videos informativos se buscará que el ciudadano se informe sobre el tema, se indagará entre los asistentes sus experiencias y desde el mismo grupo potenciar las falencias que estos puedan tener, luego mediante un ejemplo se les explica de una manera más practica y real sobre el tema tratado, para que ellos tengan una idea de cómo se realiza y como aplicarlo en su vida personal o laboral.
- **Tercer momento:** Se realizará el cierre de la actividad por medio de juegos en línea respecto al tema expuesto, posteriormente se ubicarán las sillas alrededor del área para que el ciudadano se sienta en confianza, se sensibiliza sobre el taller y se comparten ideas, dudas, algunos ciudadanos interesados y otros aportando bajo sus experiencias vividas.

Reacondicionamiento del espacio:
La zona del aula múltiple que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS:

QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida puede definirse como un plan fundamental para la existencia. En su elaboración deben considerarse una serie de variables, tales como necesidades u objetivos, que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros. Un proyecto de vida es una labor en construcción permanente que sigue cierta continuidad, pero adaptada a la situación de cada momento.

Los proyectos de vida movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales. Se erige como un proceso que no se adhiere a una secuencia estática, pero que se extiende a lo largo de los años y alberga una intención o propósito claros. Es un camino plagado de satisfacción, pero que también permite la posibilidad de trastabillar.

Por qué es importante un proyecto de vida

Un proyecto de vida es esencial, en primer lugar, porque está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización. Este proceso prioriza lo importante ante lo accesorio, identificando las decisiones que dotan de sentido al modo en que se vive. Esta distinción se lleva a cabo en el contexto de un plan de acción claro, que diluye la ambigüedad a la que nos expone la convulsión general del entorno.

Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos). A través de este análisis podemos determinar qué acciones son congruentes con un sentido más profundo de quiénes somos, en lugar de implicarnos erráticamente en una miríada de actividades que no guardan conexión alguna con nuestros valores o necesidades.

Asimismo, los proyectos de vida potencian la llamada motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (económicos, sociales o de otro tipo). Dado que permite determinar qué propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, es mucho menos probable que cedamos al hastío cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata.

Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor autoconocimiento, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del porqué. Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas. Viktor Frankl etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como depresión noógena, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.

Seguidamente ahondaremos en los aspectos básicos sobre los que debería ser sustentado un proyecto de vida.

Cuáles son sus aspectos fundamentales

Planteamos cinco elementos fundamentales para el diseño de un proyecto de vida, cuyo análisis debe elaborarse en paralelo: realidad, necesidades, objetivos, valores y aplicación. Todos ellos están interconectados, y no deben entenderse como realidades independientes.

1. ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?

Aunque las coordenadas del proyecto de vida puedan sugerir que se ubica en algún punto del futuro, lo cierto es que deben sostenerse en la realidad del presente tal y como es. Esta realidad es el cimiento a partir del cual deben considerarse todas sus dimensiones básicas. De lo contrario, podemos perdernos ante la incompatibilidad entre aquello que deseamos conseguir y el marco objetivo en el que nos encontramos.

Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, a veces impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido. Los recursos físicos, las personas que nos acompañan e incluso lo que somos en nuestro fuero interno, están sujetos al fluir perenne en el que se mecen todas las cosas. El cambio es, pues, la única constante.

Nuestro proyecto personal de vida debe estar indisolublemente conectado al momento ante el cual se despliega, asumiendo matices a lo largo del tiempo pero manteniendo siempre su esencia. Este propósito debe ser una parte más de la identidad, y al igual que esta varía sin que perdamos de vista quiénes somos en realidad, nuestro propósito también ha de hacerlo. Es flexible, pero resistente. Pese al vaivén del cambio, siempre tendrá sentido.

2. ¿Cuáles son mis necesidades?

La identificación de las propias necesidades es un proceso difícil, porque con frecuencia hemos llegado a confundirlas con lo que en realidad son deseos. Aunque pudiera parecer que la diferencia entre unas y otras es solo una cuestión gramatical, el incumplimiento de cada una de ellas supone consecuencias diferentes: si no se satisface una necesidad caemos en la desesperación, mientras que si se impide un deseo la emoción resultará más fácilmente gestionable (fastidio, por ejemplo).

Las necesidades más básicas del ser humano son las fisiológicas y las que nos proporcionan seguridad, pues ambas son esenciales para la supervivencia. A partir de este punto podemos encontrar las de afiliación, a través de las que estrechamos lazos con personas que nos permiten encontrar un espacio social para el desarrollo. Por último, en la cima misma de la pirámide que el propio Maslow concibió, se alzan las que son únicas de nuestra especie: la satisfacción y la autorrealización (ambas vinculadas a un adecuado plan de vida).

Detectar las necesidades implica reconocer lo que realmente es perentorio para satisfacer cualquiera de estas dimensiones, puesto que de lo contrario se trataría únicamente de un deseo. La capacidad para discriminar entre ambas cosas es clave, pues evita introducir metas ilusorias para nuestra vida, que ocupan mucho tiempo y no producen satisfacción.

3. ¿Cuáles son mis objetivos?

Un objetivo es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas. Es común que los objetivos no se definan de una forma precisa, por lo que se proyectan resultados deseables, pero se desconocen las acciones que facilitarán su logro (o las herramientas de las que habrá de proveerse). Identificar con claridad qué queremos conseguir es el primer paso para actuar congruentemente con ello.

Otro problema que podemos encontrar es la construcción de objetivos demasiado grandes, los cuales precisarán de un tiempo o esfuerzo excesivo, asumiendo con ello un riesgo alto de ceder en nuestro intento por alcanzarlos. Lo más eficaz en estos casos es descomponer el objetivo en pasos asequibles a corto plazo; de manera que cada avance nos acerque más a la meta última prevista, se obtengan

refuerzos periódicamente y se aumente la sensación de autoeficacia (creencia de que soy capaz de lograrlo).

4. ¿Cuáles son mis valores?

Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión. Los valores se imbrican en múltiples áreas de lo cotidiano, y son uno de los motivos más elementales por los que las personas asumen un compromiso sólido y duradero. Así, un análisis de nuestras convicciones más profundas permitirá esbozar un plan de vida que sea coherente con ellas, lo que reportará un sentido de congruencia.

Cuando las personas llevan a cabo algo que atenta contra sus valores, se produce una disonancia cognitiva: una confrontación difícil entre lo que consideramos correcto y el modo en el que actuamos, la cual puede llevar a la culpabilidad y a la angustia. No es infrecuente que las personas que actúan oponiéndose a sus valores se sientan realmente mal por ello, lo que supone una sensación de pérdida a medio y largo plazo.

Este hecho suele obedecer a la asunción de valores que realmente no son nuestros ni los vivenciamos como si lo fueran, sino que han sido impuestos por terceros durante nuestro desarrollo individual. En este caso, es posible que la dirección de nuestra vida cumpla las demandas del entorno social, mientras que las nuestras pasan a un doloroso segundo plano. No es sencillo detectar esta circunstancia, que a menudo se vive como una suerte de vacío existencial.

5. ¿Cómo puedo proceder?

En el momento en el que se clarifican todos los pasos precedentes, la persona está en mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir las siguientes características fundamentales: ser respetuoso con el estado actual de las cosas, cubrir las verdaderas necesidades, estar compuesto de logros asequibles y coincidir con nuestros valores. Con todo ello, estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha.

Cualquier plan de vida está confeccionado por pequeñas cosas, cuyo efecto acumulativo es el que lo encauza hacia las grandes gestas, que se atisban tras la línea del horizonte como una promesa resoluble. Es importante persistir en nuestro esfuerzo y ser flexibles ante los cambios que surjan, pues un proyecto de esta envergadura está sometido a la evolución de las necesidades de cada etapa del ciclo vital.

Por último, es también importante aprender a renunciar. La vida está sujeta a encuentros, reencuentros y pérdidas; y todas ella deben ser integradas en el pentagrama sobre el que discurre. Renunciar a aquello que nos duele, o que nos impide avanzar, puede ser tan difícil como encontrar lo que nos hace felices.

FUENTE:

- Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes?

RECURSOS:

Recursos Humano: participantes y promotor social

Recursos físicos: Mesas, sillas, listado de asistencia, portátil.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante esta actividad en la cual el objetivo general era fortalecer en los ciudadanos el sentido de proyecto de vida y el desarrollo de estrategias y habilidades para realizar sus metas y objetivos que se perdieron durante la habitabilidad en calle de esta manera fortalecer el sentido de pertenencia y en el cual los participantes expresaron sentirse más conectados e indicaron que este tipo de actividades los ayudan a desarrollar habilidades y competencias nuevas aunque algunos de los asistentes indicaron que requieren más herramientas para lograr identificar sus objetivos y metas y así poder crear un plan de acción.

Cuantitativos.

Se conto con la participación de 11 ciudadanos, 1 mujer y 10 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Cristra Avila

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Orozco

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción de un proyecto de vida realista y significativo

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

FECHA: 07/11/2025







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Construccion de un proyecto de vida realista y significativo

4. Fecha: 07/11/2025

5. Hora: 02:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificacion 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	1012335413	Ruben Perez	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	71597420	Luis mendez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1020[illegible]	JOSE AYALA	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1[illegible]	JERACUANIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1026551282	Miguel Galindo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	52535742	Alejandra rivas	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	52900595	OP Oyuela	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80170687	Juan. C Vilovia	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79491906	Diego Jaleano	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	94569457	Milton Correa	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1030541332	Jhon Rojas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79467346	Juan C. Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1033716729	Andres Leonardo Gord	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79485902	John Gutierrez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Cristian Avila

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad: Cristian Avila

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario		**FECHA:**7/11/2025	**HORA:** 2:00pm 3:30pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leidy Johana Muñetones Medina	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construyendo futuro			

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer las habilidades personales, de las ciudadanas y ciudadanos a nivel social y emocional facilitando construcción de un proyecto de vida saludable, coherente pensado en su inclusión social.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- ✓ Promover un espacio de motivación con los y las participantes conociendo de esta manera sus habilidades y capacidades para la elaboración de un proyecto de vida.
- ✓ Lograr que el ciudadano examine todas las esferas de su condición actual y así proyectarse hacia el futuro.
- ✓ Permitir la libre expresión de ideas, emociones respecto a su proyecto de vida.

METODOLOGÍA:
La actividad se enfocará en la metodología psicoeducativa buscando afianzar las habilidades propias de los participantes por medio del conocimiento de sus propias capacidades, seguidamente debate sobre el tema principal, con la línea de Atención II: Promoción de la inclusión socio- ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, con etapa V

Adecuación:
Se alistarán los materiales y el lugar determinado para el desarrollo de la actividad, invitando a los y las ciudadanas a ser partícipes del ejercicio propuesto para ellos.

Primer momento:
Se realizará la presentación del profesional encargado de realizar el taller, dando la bienvenida a los participantes invitándolos a estar en disposición y buen ánimo durante la ejecución de este, de igual forma se solicitará el respeto por la opinión del otro. Para dar continuidad a la actividad se solicitará mencionar palabras para formar una lluvia de ideas de lo que creen que creen que es la construcción de futuro.

Segundo Momento:
Seguido a ello, se realizará la presentación teórica del tema, en la cual los ciudadanos y ciudadanas reconocen sus experiencias fomentado la reflexión a partir de lo expuesto buscando generar un espacio propicio para el debate creando preguntas y respuestas sobre las percepciones que tienen sobre planificar su proyecto de vida nuevamente por lo cual, cada equipo elige un tema central (por ejemplo: trabajo, familia, salud, ocio).
Construirán un dibujo simbólico que represente cómo quieren que sea esa área en su futuro, seguidamente Preparan una exposición breve explicando:

- Qué metas representa.
- Qué pasos darán para lograrlo.
- Qué apoyos necesitarán.

Reflexión: ¿Qué compromisos concretos puedo asumir hoy para acercarme a ese futuro?

Tercer momento
En grupos de tres, los participantes inventan o recrean una historia corta sobre alguien que supera una situación difícil (puede inspirarse en experiencias propias sin dar muchos detalles).
La historia debe incluir tres momentos: *caída, decisión de cambio y reconstrucción del futuro.*
Cada grupo la dramatiza o narra ante el resto del grupo.

Posteriormente, leerá un cuento llamado el "viajero perdido "para luego debatir su enseñanza.
De igual forma se escribirán una serie de preguntas en diferentes papeles distribuyéndolas en los asistentes, lo cual deben leer y responder compartiendo su respuesta en el grupo.

Finalmente se entregará a cada participante una guía orientadora sobre como planificar un proyecto de vida, en donde deberán plasmar ideas, llenar espacios con respuestas, entre otras.

Se recordará que el objetivo de la anterior actividad fue reflexionar sobre la historia de cada persona y cómo puede servir de inspiración para su futuro.

Reacondicionamiento del espacio:

Se deja el lugar en óptimas condiciones de aseo y organización pidiendo a los asistentes den continuidad a su rutina diaria.

TEMAS:

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROYECTO DE VIDA?

El conjunto de propósitos, objetivos, metas, actividades y expectativas que dan sentido a la vida de cada persona, están conectados con sus valores que, desde la base de la ética, la justicia y los derechos humanos universales, sirven de guía para mantener la dirección que desea y vivir una vida con significado. Incluye tanto las decisiones tomadas por la persona, como las expectativas que posee sobre sí mismo en relación con el entorno en el que se integra. El proyecto de vida, por tanto, consiste en la concreción de metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores personales, considerados éstos direcciones hacia las que orientamos la vida y en las que sentimos satisfacción vital. Es probable que todos los condicionantes y las complejas circunstancias económicas, personales o sociales por las que estén pasando las personas en situación de adicciones, pueda hacernos pensar (a nosotros y a la propia persona) que no tienen proyecto de vida. Pero todos los seres humanos, más allá de su situación personal, social o cultural, presentan un anhelo hacia un tipo de felicidad, una serie de cualidades que son importantes desarrollar y un conjunto de acciones que se relacionan con la satisfacción personal. La reflexión hace emerger los valores personales como motivadores de las acciones significativas.

COMPONENTES:

1.-VALORES Los valores caracterizan aquello que es importante para la persona. Describen los propósitos generales y las cualidades personales que uno desea encarnar en sus acciones, el tipo de persona que quiere ser y los principios fundamentales que guían y motivan su viaje por la vida. Definen aquella dirección que, al ser seguida, se asocia con un sentimiento de satisfacción de vivir la vida que uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida (para una mayor profundidad sobre el concepto, véase el punto 5) Ejemplo: mantener una vida saludable

2.-PROPÓSITOS Se trata de la experiencia subjetiva de poseer un sistema de objetivos generales que proporcionan un sentido de dirección en la vida (McKnight y Kashdan, 2009).

3.-METAS Diferentes objetivos que se plantea la persona para mantenerse en la dirección que marcan sus valores

. 4.-ACCIONES Son aquellos comportamientos que la persona pone en marcha para alcanzar las metas y objetivos propuestos. Ejemplo: voy a salir a andar todos los días a las 16:30 horas durante 15 minutos.

5.-COHERENCIA Grado de relación que existe entre las acciones que emite una persona y aquello que ésta considera importante.

Por qué es importante un proyecto de vida

Un proyecto de vida es esencial, en primer lugar, porque está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización. Este proceso prioriza lo importante ante lo accesorio, identificando las decisiones que dotan de sentido al modo en que se vive. Esta distinción se lleva a cabo en el contexto de un plan de acción claro, que diluye la ambigüedad a la que nos expone la convulsión general del entorno.

Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos). A través de este análisis podemos determinar qué acciones son congruentes con un sentido más profundo de quiénes somos, en lugar de implicarnos erráticamente en una miríada de actividades que no guardan conexión alguna con nuestros valores o necesidades.

Publicidad

Asimismo, los proyectos de vida potencian la llamada motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (económicos, sociales o de otro tipo). Dado que permite determinar qué propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, es mucho menos probable que cedamos al hastío cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata.

Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor **autoconocimiento**, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del porqué. Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas. **Viktor Frankl** etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como depresión noógena, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.

REFERENCIAS

https://www.caritasalamanca.org/wp-content/uploads/2023/02/REVISTA-PROYECTO-DE-VIDA_compressed.pdf
https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, mesas, hojas, lápices

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:

-**Cuantitativos**: Los asistentes al taller comprenden que su proyecto de vida debe estar conectado a las necesidades y recursos de cada uno, asumiendo responsabilidades a lo largo del tiempo manteniendo su esencia, de igual manera manifiestan que ahora que se encuentran en el momento de elaborar un proyecto de vida resulta fundamental, sin importar edad, género, ocupación o nivel de estudios lo que los mantienen motivados a dar continuidad con su proceso y de esta manera establecer objetivos y metas claras y alcanzables a corto, mediano y largo plazo.
Se recalca al finalizar el taller, que elaborar un proyecto de vida los dirigí, teniendo un rumbo definido y una forma de seguirlo, para una inclusión social más segura.

-Cualitativos: En el taller participaron 15 personas los cuales se evidencia que dos de ellas son mujeres, y 4 son personas adultas.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiz G

ANEXO FOTOGRÁFICO

Nombre de la Actividad: Construyendo futuro
Línea de Atención II: Promoción de la inclusión socio- ocupacional desde el agenciamiento de capacidades
Fecha: 7/11/2025
Etapa: V





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Construyendo futuro

4. Fecha: 7/11/2025

5. Hora: 2:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1012639857	Mayerli Gonzalez	33	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	52705911	Pilar Gonzalez	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	79617546	Juan Calor Garcia	52	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	79901424	Nelson Wilches	38	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	6883965	JOSE CORZO	69	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	1224660	Lumenia Pardo	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	79374180	Juan Motta	59	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	80901369	Luis padilla	43	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	79239602	Fabio Moreno R.	60	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	79179464	Andres Castiblanco	44	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	98585364	Freddy Velasquez	54	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
12	CC	80926113	JOSE ORTIZ	43	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
13	CC	79457359	[illegible]	62	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
14	CC	80373873	Cesar Sanchez	55	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
15	CC	6814389	JORGE GONZALES	73	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Leidy Hinestroza

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 08/11/2025	**HORA:** **INICIO** 08:00AM **FINAL** 10:30AM

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Josué Guevara

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato Aseo General

OBJETIVO GENERAL: fomentar en los y las participantes hábitos de vida saludables, como el higiene habitacional y personal, a través del orden y la limpieza de las habitaciones, áreas comunes y sus Locke. Mejorando su desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Crear en los y las participantes hábitos de limpieza y orden y a si mismo a mantener los espacios de comunidad ordenadas y aseas y así mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.
- Promover el trabajo en equipo para garantizar mejores resultados en cuanto a la limpieza y el orden de la comunidad.
- Fortalecer las responsabilidades personales como grupales en los participantes, en cuanto a la limpieza y el orden de sus habitaciones o zonas comunes.

METODOLOGÍA: Esta actividad se llevará a cabo a partir de la línea de atención 2 promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades. y se utilizara una metodología socio educativa donde se permitan brindar herramientas necesarias para la resignificación de rutinas, prevenir el riesgo y reducir las condutas que llevaban en calle proyectando una actividad de limpieza y desinfección donde los mismos participantes se encargue de el aseo de sus habitaciones y áreas comunes, ayudándoles a mejorar sus hábitos de aseo y limpieza en las diferentes zonas de la comunidad de vida.

Adecuación: Se realizará la jornada con la entrega de elementos de aseo por casas, responsabilizando a las y los ciudadanos específicamente en los espacios para la limpieza y orden ya sean dentro o fuera de las habitaciones, lo que incluyen puertas, ventanas, canecas, espejos, Lakers, baños, camarotes, escaleras y las zonas comunitarias.

Primer momento: Se iniciará la actividad del ornato general con la ayuda del equipo interdisciplinario donde acompañaran para garantizar que se realicen muy bien las diferentes actividades de aseo eh higiene. se les entregaran los implementos de aseo a los y las participantes para poder realizar la limpieza y un buen orden en las habitaciones, también se les reforzará lo que conlleva tener buenos hábitos de higiene personal, así como la limpieza, desinfección en habitaciones y espacios comunes para evitar malos olores, plagas e inconformidad. Identificando a quienes se les facilita y quienes necesitan refuerzo, con el fin de que todos sean participes de la jornada de Ornato.

Segundo momento : El equipo interdisciplinario se encargarán de estar pendientes en las diferentes zonas de la comunidad, principalmente verificarán las habitaciones que verdaderamente cumplan con el aseo y la higiene de estas que verdaderamente limpien los lokers las paredes de los baños el teche, las ventanas las camas sacudirlas muy bien del mugre y polvo, también se revisara que laven los pisos de los pasillos, también se les pedirá algunos participantes que se distribuyan por las diferentes aulas de la comunidad para poder limpiar y desinfectar todas estas zonas, uno de estos grupos será el encargado de lavar las mesas del comedor, el techo y el piso para así mismo tener un ambiente mas agradable dentro de la comunidad de vida.

Tercer Momento: Para realizar el cierre de esta actividad se realizará un recorrido por todas las habitaciones también se les entregara el desinfectante oloroso para que habiente la habitación con buen olor y se les recalcara que estos hábitos se deben de mantener diariamente en su diario vivir en comunidad ya que genera una buena y sana convivencia.

TEMAS:

Concepto de hábitos de higiene

Hábitos tan cotidianos como lavarse las manos, los dientes y bañarse son esenciales para prevenir enfermedades. Los hábitos de higiene son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una mejor calidad de vida. Esa es la importancia de la higiene personal, una costumbre que todos debemos tener desde que somos niños. La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes. También implica desde usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos hasta tener las uñas limpias y prolijas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean. Básicamente, cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades. Pero no

nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia. Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales Las intervenciones encaminadas a satisfacer las necesidades de higiene son cuidados de enfermería, inherentes al rol profesional y que actualmente se omiten o delegan por considerarlas de poco valor, sin tener en cuenta que constituyen indicadores de resultado en los pacientes y de la calidad de atención.

Objetivo: Analizar la importancia social, disciplinar y teórica de la higiene como un cuidado básico de enfermería requerido por los pacientes en rehabilitación y su relación con la comodidad y calidad de atención. Método Revisión de la literatura y selección de artículos en las bases de datos Scielo y páginas web. La revisión incluyó 1 estudio cualitativo, y 4 editoriales publicados por profesionales de enfermería y otras áreas de la salud.

Fuente:
https://repositorio.hospitalelcruce.org/xmlui/handle/123456789/908#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene%20son,el%20cuerpo%20y%20los%20dientes.

Responsabilidad

La responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones o cuidado al hacer o decidir algo, o bien una forma de responder, que implica el claro conocimiento de que los resultados de cumplir o no las obligaciones, recaen sobre uno mismo. Es considerada un valor y una cualidad del ser humano. Se refiere a una característica positiva de las personas, a través de la cual son capaces de comprometerse y actuar de una manera correcta.

Fuente: https://conceptodefinicion.de/responsabilidad/

Trabajo en equipo:

Definición Técnica.

El trabajo en equipo es una labor que se lleva a cabo a través de un conjunto de integrantes que tienen un objetivo común, aunque cada uno desarrolle sus tareas de forma individual para conseguirlo. Los equipos se crean para aportar conocimiento, compartir información, criterios, y para conseguir un objetivo común gracias a las tareas que desarrolla cada miembro.

La pretensión que se intenta conseguir a la hora de trabajar en equipo es unir esfuerzos y aptitudes, maximizar estos, y disminuir el tiempo de ejecución de tareas. Cuanto mayor sea el entendimiento y la cohesión entre todos los miembros del equipo, mejores resultados se obtendrán con la puesta en práctica de sus trabajos.

Fuente: https://www.significados.com/trabajar-en-equipo/

Presentación personal:

Resulta que en la mayoría de los casos la presentación personal es importante. Sin embargo, el detalle está en cómo se hace y qué debemos de despertar cuando se hace. En muchos casos la primera impresión es la definitiva, pero también la consistencia en el tiempo de la conducta asociada por el receptor, de tal forma que sea "natural" el comportamiento percibido. Lo normal en latino américa es que las relaciones humanas primen sobre las decisiones de orden técnico y de competencias, ya que, como es común, existe una complejidad cultural donde el bajo nivel de educación y la ignorancia condicionan el proceso social de las personas.

Para lograr una presentación personal de impacto, se tiene que considera que, aunque se explaye uno por 10 minutos o por 2 horas, los receptores o reclutadores solo se van a acordar de 3 a 4 cosas que uno diga, y estas deben de tener un impacto importante.

Fuente: https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/articulos/la-presentacion-personal-es-importante-2/

RECURSOS:

Recursos Humanos Participantes, promotores.

Recursos físicos jabón, cloro, desinfectante, canecas, traperos, escobas, trapos, manguera, recogedores de basura.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se logro una participación positiva de los y las participantes de comunidad de vida, ya que estos expresan que esta actividad les ayuda a generar rutinas de autocuidado y mejorar su calidad de vida a nivel habitacional y persona, ya que los espacios limpios y adecuadamente ordenados les ayuda a tener una mente tranquila y mitigar los estados de ansiedad. También se logro con una gran cantidad de participantes realizado la jornada de limpieza y los demás se encontraban lavando su ropa para la semana o colaborando en las diferentes actividades de la casa.

Cuantitativos: se logró con la participación de 60 participantes entre ellos 5 son mujeres, 1 LGTBI y 54 hombres.

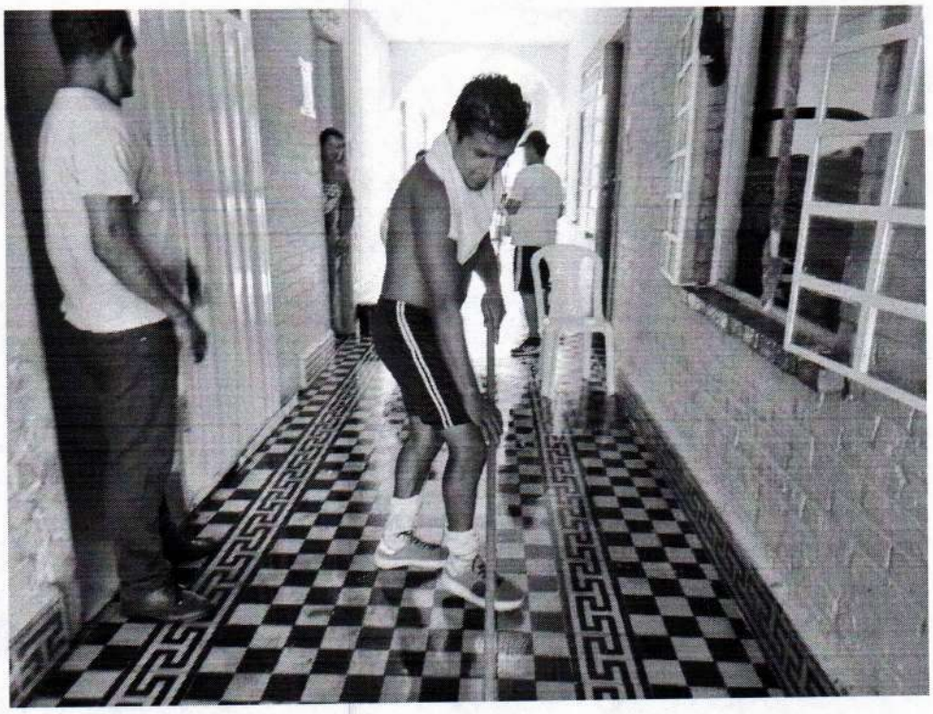
FIRMA DEL RESPONSABLE: Josué Guevara

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato Aseo general
Línea de Atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
FECHA: 08/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Ornato Aseo General.

4. Fecha: 08/14/2025

5. Hora: 08:00 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	88263711	Alejandro londoño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	17322000	Ever Melo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	10101016		64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1033691189	Raul Farieta	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1018489676	sebastian David sanchez ovalle	20	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1013621662	Jonatan A Paez P	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jonatan Paez	
7	CC	1074423882	Luis Alberto	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Alberto	
8	CC	79537269	Rigoberto Ramirez	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	80891793		39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	5G6113	Donal ramos	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Donal	
11	CC	80165336	Johan L Murcia	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52986086	Mayerly Sanchez	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					Mayerly	
13	CC	21147765		67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52980395	Claudia Vargas	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	52763187	Luz marina	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Benitroso	
16	CC	1013639053	Mayerly Gonzalez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	2994683	Roberto Cardenas	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1105675071	Jorge Beltrago	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1014490605	Yeison Garcia	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					Yeison Garcia	
20	CC	80194190	Nicolas Gomez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Josue Guevara

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Josue Guevara.

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Ornato Aseo General.

4. Fecha: 08/11/2025

5. Hora: 08:00 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	7015411[illegible]	Jhon Freddy Lucuara		No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1033776[illegible]	Andres Leonardo Garcia F	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
3	CC	1016[illegible]	Jolman D Cristiano	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79[illegible]	Jerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80[illegible]	Oscar Combocho	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	7930557	Carlos Garcia	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1175[illegible]	Jerson Alcalo Sanboni	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7931[illegible]	Cesar Virgino	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1032[illegible]	Jesus Santos	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1000[illegible]	Victor Lanata	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					Victor	
11	CC	79853[illegible]	Fabian Guzman	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1031[illegible]	Wilmar Forero	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmar	
13	CC	7991[illegible]	Pablo Rico	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80[illegible]	Fernando Prado	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1028[illegible]	Andres Samir	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					Samir	
16	CC	9442[illegible]	Jhon Tofino	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1122[illegible]	Antonio Florez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	5253[illegible]	Alejandra Rivas	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Rivas	
19	CC	1026[illegible]	Miguel Galindo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					Galindo	
20	CC	1019[illegible]	Jhon	24	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Josue Guevara

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Josue Guevara

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

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

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

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

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

3. Tema / Actividad: Ornato Aseo General | 4. Fecha: 08/11/2025 | 5. Hora: 08:00 a.m

No	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80174190	NICOLAS GOMEZ	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	7509496	Andres Cadavan	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80765338	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	4187420	Luis Moreno	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	7543755	Ulises Cumbe	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	9858536	Freddy Velásquez	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1121600	Jaime Ivan Rueda	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79239602	Fabio Barrero R	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	74186668	Oscar J Mila	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1019062950	Carlos Chaparro	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79827467	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79762854	Mauricio Ruiz	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	94514403	Diego Benavides	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80169188	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	5.824.830	ALEXANDER VILLA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	6883968	JOSE Corzo	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	10105561	Carlos Zuluaga	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1016066558	JUAN D CRISTIANO	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80166549	Luis A Ayala B	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	79875946	JUAN M Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Josue Guevara | 14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social | 15. Firma del responsable de la actividad: Josue Guevara.

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

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

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

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

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	08/11/2025
Lugar:	RIO, VEREDA SAN ANTONIO BAJO, SASAIMA
Horario:	11:00am – 12:00 pm.

OBJETIVO GENERAL

Promover espacios de esparcimiento y sana convivencia entre los ciudadanos, a través de una salida recreativa al río que fomente la cooperación, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y el respeto por el entorno natural y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la interacción positiva y el fortalecimiento de vínculos sociales mediante actividades grupales de recreación y disfrute en un entorno natural.
- Desarrollar habilidades blandas como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, a través de experiencias compartidas fuera del espacio institucional.
- Promover el reconocimiento del valor del tiempo libre y la recreación como medios para el autocuidado, la salud mental y la integración comunitaria.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de esta actividad, en el marco de la Línea de Atención 2: *Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades,* se implementará una actividad desde la metodología lúdica, que permita cumplir los objetivos establecidos.

Momento 1: Antes de la salida, se realiza una breve reunión de sensibilización en la institución, donde se socializan las normas de convivencia, autocuidado y respeto hacia el entorno natural. Se reflexiona sobre la importancia de compartir en comunidad, disfrutar de forma responsable y mantener el espacio limpio.

Momento 2: Durante la salida al río, se llevan a cabo dinámicas lúdicas y recreativas que promuevan la integración grupal, tales como juegos cooperativos, caminatas, actividades de observación del entorno y momentos de reflexión guiada. Los ciudadanos podrán disfrutar del espacio natural, compartir alimentos y fortalecer lazos de confianza y compañerismo, en un ambiente de disfrute y relajación. Propósito: Potenciar el bienestar emocional, el sentido de pertenencia y la convivencia armónica.

Momento 3: Cierre de la actividad

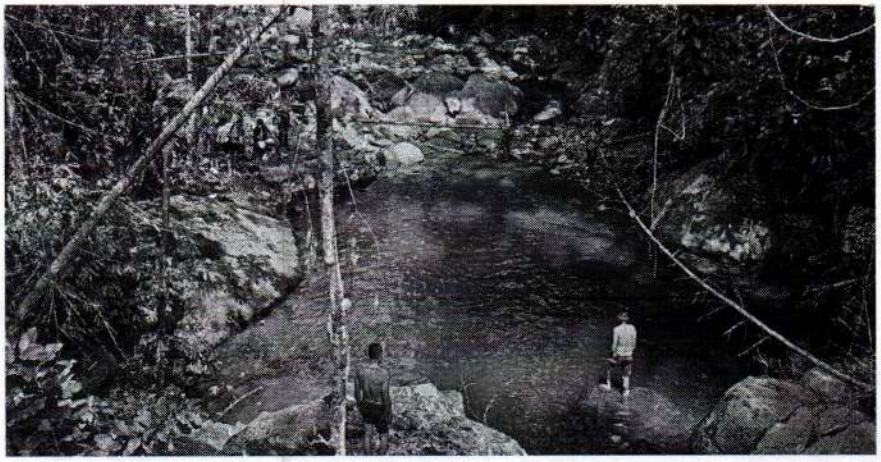
Al finalizar la jornada, se realiza un espacio grupal de retroalimentación donde los ciudadanos expresan cómo se sintieron, qué aprendieron y qué aspectos del trabajo en equipo o convivencia identificaron durante la salida. Se resalta la importancia de trasladar esas habilidades al contexto comunitario e institucional.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
HORA	**ACTIVIDAD**
10:40 am	Posterior a la merienda, se hará el llamado de los ciudadanos al comedor, para realizar la invitación a la salida, la socialización de las normas durante el recorrido y la correspondiente recolección de firmas de los asistentes.
10:45 am	La profesional, el promotor y los ciudadanos se desplazarán hacia el lugar, teniendo en cuenta las normas establecidas.
11:00 am	Llegada al río.
11:00 - 11:45 am	Espacio de esparcimiento y recreación en el espacio.
11:45 am	Organización de los participantes para retornar a comunidad.
12:00 pm	Retorno a comunidad.
12: 15pm	Almuerzo de los ciudadanos.

INSTITUCIONES A CONTACTAR EN CASO DE EMERGENCIA.
• 310 251 6091- Policía de Sasaima • 311 807 1978 – Bomberos de Sasaima

Nombre del Profesional responsable de la salida: Camila Pardo

REGISTRO FOTOGRAFICO
Actividad: Salida recreativa al río
Fecha: 08/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Salida recreativa al río

4. Fecha: 08/11/2025

5. Hora: 11:00am

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	1085168116	Jhon Fonseca	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1016196962	Jhon	24	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	2994083	Roberto Escobar	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80263711	Alejandro Fonseca	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	73,104	ANTONIO Bolla	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79845472	Luis Carlos Gallego	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80169158	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	2994083	Roberto Escobar	66	no aplica	no aplica	no aplica			X						
9	CC	80234333	SESAR molano	40	no aplica	no aplica	No aplica			X					CESAR	
10	CC	1000801027	VICTOR VARGAS	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
11	CC	1022945290	ANDRES Salazar	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					ANDRES	
12	CC	80220687	JUAN valoria	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	52960395	Claudia Venegas	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	7177420	Luis Mercez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15		1013256217	Ruben Perez	26	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: María Camila Pardo Serrato

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

15. Firma del responsable de la actividad: Camila Pardo.

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_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 08/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Carol Cuesta

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Proyección con sentido Reconstruyendo caminos

OBJETIVO GENERAL: Promover la reflexión personal y colectiva a partir de la proyección de una película con contenido formativo, que permita el reconocimiento de emociones, valores y aprendizajes relacionados con la convivencia, la resiliencia y la construcción de proyectos de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar espacios de esparcimiento y convivencia entre los ciudadanos.
- Favorecer la identificación de mensajes y aprendizajes significativos presentes en la película.
- Estimular la expresión emocional y el pensamiento crítico frente a las experiencias personales.

METODOLOGÍA:

En el marco de la línea de atención Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se llevará a cabo la actividad mediante la metodología socioeducativa con el propósito de, Fomentar la reflexión personal y colectiva mediante la proyección de una película con contenido formativo, que contribuya al reconocimiento y la gestión de las emociones, la valoración de los principios éticos y sociales, y la adquisición de aprendizajes significativos orientados a fortalecer la convivencia, la resiliencia y la construcción de proyectos de vida.

Adecuación: La actividad se llevará a cabo en el comedor de la comunidad de vida el rosario, donde se utilizará el video beam y computador para proyectar la película para registrar las indicaciones, luego se realizará el llamado a las y los ciudadanos para que participen en la actividad.

Primer momento:

Inicialmente, se realizará una breve introducción en la que se socializará el propósito de la jornada y se motivó la participación activa de los ciudadanos.

Durante el desarrollo, se fomentó la escucha activa, el respeto por la opinión de los demás y la expresión libre de emociones, fortaleciendo la convivencia y el sentido de pertenencia al grupo. La metodología permitió que los ciudadanos identificaran aprendizajes significativos aplicables a su proceso de inclusión social y construcción de proyecto de vida.

Segundo momento

Posteriormente, se proyectará una película con contenido formativo, seleccionada por su capacidad de generar reflexión en torno a temas como la superación personal, la resiliencia, la empatía y la toma de decisiones.

Tercer momento

Se finalizará con la proyección la proyección, se llevará a cabo un conversatorio grupal, orientado por preguntas guía que facilitarán el análisis crítico de la historia y su relación con las experiencias personales de los participantes.

Reacondicionamiento del espacio

Se agradece la participación de los asistentes, y se solicita organizar el espacio, sillas y demás material utilizado.

TEMA:

El cine constituye una herramienta psicoeducativa eficaz que permite promover procesos de reflexión, expresión emocional y análisis crítico en poblaciones en proceso de inclusión social. A través de las historias, los personajes y los conflictos representados en las películas, las personas pueden identificarse con situaciones similares a las propias, facilitando la comprensión de emociones, la resignificación de experiencias y la adquisición de nuevos aprendizajes para la vida cotidiana (Gómez & Martínez, 2019).

En contextos de atención a ciudadanos habitantes de calle, el uso del cine contribuye al fortalecimiento de habilidades sociales, el reconocimiento de valores y la construcción de proyectos de vida más estables. La proyección de películas con contenido formativo posibilita un espacio de encuentro que combina el disfrute con la reflexión, generando un ambiente propicio para el diálogo, la empatía y la reconstrucción de vínculos (González & Herrera, 2020).

De acuerdo con la perspectiva psicoeducativa, el aprendizaje significativo se produce cuando la persona logra relacionar el contenido presentado con su propia experiencia, lo que en el caso del cine permite conectar lo emocional con lo cognitivo, promoviendo cambios en la percepción y en la conducta (Ausubel, 1983; Prieto, 2018). Así, la actividad de cine se consolida como una estrategia pedagógica que trasciende el entretenimiento, convirtiéndose en un medio para el crecimiento personal y la transformación social.

REFERENCIAS:

- Ausubel, D. P. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. Trillas.
- Gómez, L., & Martínez, J. (2019). El cine como herramienta educativa y de reflexión social. Revista de Educación y Desarrollo, (50), 45-52.
- González, P., & Herrera, M. (2020). Educación emocional y cine: estrategias para el trabajo psicosocial. Editorial Universidad Nacional.
- Prieto, M. (2018). Metodologías psicoeducativas para la intervención social. Universidad de La Rioja.

RECURSOS:

Físicos:

- Computador, video beam, sillas y planilla de asistencia

Humanos:

- Ciudadanos y equipo de referencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

La actividad evidenció una participación activa y reflexiva por parte de los ciudadanos, quienes mostraron interés y disposición durante la proyección y el conversatorio. Se observó fortalecimiento de habilidades sociales, expresión emocional asertiva y reconocimiento de aprendizajes relacionados con la resiliencia, la superación personal y la toma de decisiones. La jornada favoreció la convivencia y cohesión grupal, consolidándose como un espacio formativo y motivador que contribuyó al fortalecimiento emocional y a la construcción de proyecto de vida.

Cuantitativos: Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de 15 ciudadanos, de género masculino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Carol Costa A.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Homero Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Proyección con sentido Reconstruyendo caminos

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

FECHA: 08/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Proyección con sentido reconstruyendo caminos.

4. Fecha: 08/11/2025

5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	cc	566113	Donal Ramos		No aplica	No aplica	No aplica			X					Donal	
2	cc	80029062	JAVIER NUÑEZ	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	cc	1015.411.116	Julian Grely Laverde		No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	cc	80760861	Diego Garcia Rodado	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Garcia	
5	cc	73.1447	ANTONIO Baloli	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	cc	2994 088	Roberto lombana	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	cc	52085742	Alejandra Rivas	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Rivas	
8	cc	1026551762	Miguel galindo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					Galindo	
9	cc	30120 687	Juan Vitonia	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	cc	52900328	Claudia Ocriegos	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	cc	79563368	EDWINO CAMACHO	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	cc	1852	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	cc	6894782	Jorge Gonzalez	73	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	cc	1010196463	Juan Bal	24	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	cc	98263711	Alejandro Cardozo	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carol Cuesta

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad: Carol Cuesta.

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_ln_ti_03_v0_lineamiento_proteccion_datos_personales.docx

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 08/11/2025	**HORA:** 02:00 pm 03:30 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Andrés Suárez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Juegos de mesa		

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas a través de los juegos de mesa, promoviendo la aplicación práctica de normas (disciplina social), el respeto por los compañeros (convivencia) y el pensamiento lógico-estratégico, como herramientas esenciales para la reintegración y la toma de decisiones constructivas en el proceso de inclusión social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Reconocer el valor de la norma: Lograr que los participantes internalicen la importancia de respetar reglas, turnos y acuerdos (disciplina individual y social) como un factor de orden y prevención ante el conflicto y la recaída.
2. Desarrollar el pensamiento estratégico: Incentivar la capacidad de anticipación, planificación y análisis de consecuencias a largo plazo a través de la dinámica del ajedrez y dominó, reflejando su aplicación en la planeación del proceso individual.
3. Gestionar la frustración y la emoción: Promover el uso de estrategias de diálogo y la aceptación de la derrota sin recurrir a la agresión o el abandono, fortaleciendo el manejo emocional dentro de un contexto de convivencia grupal.
4. Impulsar la interdependencia positiva: Utilizar el juego en parejas (Dominó o Parqués en equipo) para impulsar el apoyo mutuo y la comunicación efectiva, reforzando el concepto de la red de apoyo grupal.

METODOLOGIA:

Primer momento: Fase Inicial: Encuadre y Normas: Bienvenida y presentación del objetivo. Se presenta la reflexión: "El Juego de la Vida y sus Reglas". Se acuerdan tres reglas de convivencia estrictas para el taller (Ej.: Respetar al oponente, no mover las fichas del otro, aceptar la decisión del árbitro/profesional)

Segundo momento: Organización y Demostración: Se distribuye a los participantes en mesas según su juego de preferencia (Parqués, Dominó o Ajedrez). El profesional realiza una breve demostración enfatizando las reglas críticas que, de no cumplirse, generan conflicto (Ej.: Cómo soplar en Parqués, cómo se anuncia el Dominó, movimientos del Ajedrez).

Tercer momento Juego Central (Observación Activa): Los participantes juegan activamente. El profesional monitorea el desarrollo, interviniendo únicamente cuando una norma es violada o se presenta un conflicto. La intervención debe ser una pregunta reflexiva que vincule la regla rota con una norma de convivencia del centro.

Reacondicionamiento del espacio: El grupo es responsable de recolectar y ordenar todos los juegos y sillas, dejando el espacio limpio y en orden. Y para ello se dispondrá diferentes espacios como el kiosko y la el aula Gabriel García Márquez, en los cuales se les brindará a los participantes elementos como son: Sillas, mesas, parques, ajedrez y dominó

TEMAS: Los temas abordados durante la reflexión y la moderación activa se enfocan en la aplicación práctica de los principios del MCTE

1.La Disciplina Social (El Reglamento): Entender que las reglas del juego son un microcosmos de las normas de la Comunidad de Vida y que el respeto a ellas garantiza un entorno de paz y convivencia.

2.Pensamiento Estratégico vs. Impulsividad: Reflexionar sobre cómo las decisiones impulsivas en el juego (Ej.: mover sin pensar en ajedrez) generan consecuencias negativas, comparándolo con las decisiones impulsivas en la vida (prevención de recaídas).

3.Tolerancia a la Frustración y Manejo Emocional: Abordar el concepto de que la derrota o el error son inevitables. Se utiliza la "Gestión del Fallo" para analizar la emoción y el proceso de ajuste, sin reaccionar de manera violenta o disruptiva (Dominó y Parqués).

4.Interdependencia (Trabajo en Equipo Lúdico): Identificar la necesidad de confiar y coordinar acciones con el compañero de juego (Dominó) como un modelo de la red de apoyo para la automonitoreo

FUENTES:https://es.scribd.com/document/573292952/DOMINO-Y-AJEDREZ
https://www.mundijuegos.com.co/multijugador/domino/reglas/

RECURSOS:
Recursos Humanos participantes y promotor
Sillas, mesas, 2 ajedrez, 1 domino, 2 parques

RESULTADOS:

Cualitativos: Internalizaron el Respeto por la Norma: Se observó que la mayoría de los participantes respetó activamente las reglas del juego, demostrando un avance en la disciplina social.

Identificaron la Conexión Causa-Efecto: El ejercicio permitió a los participantes relacionar la planificación de su juego con la planificación de sus metas de inclusión

Aplicaron el Manejo de la Frustración: Se evidenció la aplicación de estrategias de autocontrol y diálogo para manejar los momentos de tensión o derrota, fortaleciendo la convivencia grupal.

Fortalecimiento del Apoyo Mutuo: Los equipos de Dominó/Parqués mostraron coordinación y comunicación, reconociendo el valor del soporte mutuo para alcanzar un objetivo.

Cuantitativos: Se logró la participación de 13 participantes, los cuales todos son hombres

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andrés Suárez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Juegos de mesa

Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.

FECHA: 8/11/2025

Taller de interés







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Juegos de Mesa

4. Fecha: 08/7/2025

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	C.C	1030[illegible]	Diego Velasquez	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	91.214.618	Rafael A. Mendoza	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	7952649	Rigoberto Rafiek	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1015.411.16	Julian Ricky Lavid	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	79316876	Carlos A. Ospina	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	7982[illegible]	Felipe Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	C.C	7988180	Luis G Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	7010665	DIEGO PALMA	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1070917[illegible]	Yeisson Wilches	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80169188	Cesar Angel	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	2994083	Roberto Lambana	66	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	80.120687	Juan Victoria	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	C.C	1010646	Jose [illegible]	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andrés Suárez

14. Cargo o rol del responsable: Promotor 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: Comunidad de vida el Rosario		**FECHA:** 08/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brahyan Millán	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estimulación Cognitiva

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar las habilidades mentales de las y los ciudadanos, mediante juegos como el tejo, sopas de letras y ajedrez con el fin de que los participantes adquieran la capacidad de pensar, ejercitar su cuerpo, almacenar información y mantener su agilidad mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los ciudadanos aprovechar mejor su tiempo libre, por medio juegos que los ayudaran a cambiar su rutina diaria de las actividades cotidianas de comunidad de vida.
- Desarrollar la memoria mediante la formación de palabras y conocimientos de los ciudadanos, mediante juegos de mesa, sopas de letras y ajedrez.
- Estimular las capacidades cognitivas de los ciudadanos, con el fin de mantener las funciones mentales superiores y frenar su deterioro, fortaleciendo así las habilidades de procesamiento que les permite concentrarse y mejorar su memoria a largo plazo.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrollará el marco de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se utilizará la metodología lúdico-terapéutica la cual se basa en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde mediante juegos cognitivos lograr mantener un buen uso del aprovechamiento del tiempo libre y ocio en comunidad para el fortalecimiento cognitivo y personal para las y los ciudadanos de los diferentes momentos.

Adecuación:
Se iniciará la actividad adecuando el área de comedor con mesas y sillas con el fin que los ciudadanos puedan disfrutar de actividad cómodamente, con base en lo anterior, se alistaran los siguientes elementos para iniciar la actividad: como mesas, sopas de letras, ajedrez y tejos, para llevar a cabo la actividad.

Primer momento:
Se informará a los participantes sobre las actividades que se va a desarrollar, indicándoles el sitio en donde se llevara a cabo, después de esto, se da una breve introducción sobre la jornada de juegos cognitivos, con el fin de que los ciudadanos tengan conocimiento del cómo se va a desarrollar la actividad.

Segundo momento:
Después de la introducción, se dará inicio a los diferentes retos cognitivos y lúdicos, en donde se les informa las respectivas reglas y como se manejará la puntuación, los retos serán basados en la temática cognitiva, adicional a esto se harán aclaraciones a inquietudes de los ciudadanos frente a la actividad que estamos desarrollara.

Tercer momento:
Finalizara la actividad, resaltando la importancia de realizar diferentes actividades de destreza mental para que las desarrollen durante sus espacios de ocio y esparcimiento, esto con el fin de mejorar sus habilidades y capacidades cognitivas, dando como resultado una mejor calidad de vida.

Reacondicionamiento del espacio:
La zona del comedor y cancha de tejo, que se utilizará para el taller, quedará ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS:

Concepto de Cognición. La cognición o las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar la información. Es decir, permiten al sujeto tener un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea.

Las habilidades cognitivas nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además,

también posibilita mantener y distribuir la atención, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

El Tejo o Turmequé:

Es el único deporte autóctono colombiano Este deporte empezó a ser practicado desde hace más de 500 años por los Muiscas, habitantes de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá. En ese entonces se le conocía como "turmequé" y hacía parte de sus fiestas ceremoniales.

Turmequé era un centro de gran importancia, ya que allí se reunían los indígenas a comercializar productos, hacer trueques y concursos deportivos: De ahí que el primer nombre para el tejo, del lugar donde se practicaba.

El turmequé se jugaba con un disco de oro llamado "zepguagoscua", que era conseguido por el trueque o canje que hacían con indígenas de otras partes del país. El tejo desde sus inicios ha consistido en lanzar el disco, ya sea, el de oro que usaban los Muiscas, o el metálico, con el que actualmente se practica. Se utiliza una cancha de arcilla de 18 metros de largo, para lanzar los discos y hacer explotar las "mechas", es decir, las papeletas de pólvora, que se encuentran colocadas allí.

El tejo es un deporte de competencia, en el cual se enfrentan jugadores en forma individual o también por equipos. Hay varias adaptaciones del tejo: la más tradicional consiste en introducir el tejo dentro de un círculo metálico conocido como tejín o bosín, en los bordes del círculo se colocan cuatro mechas. Quien logre hacer explotar el mayor número de mechas, gana la partida.

Otra variedad es conocida como minitejo, que es lo mismo que el tradicional tejo, pero en proporciones (medidas) más reducidas. Allí solo se coloca una mecha y gana puntos quien la estalle. En ambos casos se juega en dos canchas que están frente a frente. Lanza primero quien quede más cerca del bosín y así sucesivamente.

Puntuación

Mano (1 punto): la obtiene el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.

Mecha (3 puntos): cuando el tejo lanzado golpea la mecha y se produce explosión, llama o humo suficiente.

Embocinada (6 puntos): cuando el tejo lanzado queda enterrado dentro del bocín y con la base superior hacia el tablero.

Moñona (9 puntos): cuando el tejo cae correctamente dentro del bocín (embocinada) y a su vez, explota simultáneamente la mecha.

Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe caer directamente sobre los objetivos, sin tener contacto con elementos externos como el piso, tablas, bordes de la cancha o demás locaciones.

Cómo jugar tejo

Para realizar una partida de tejo, se ubican todos los competidores en una de las dos canchas. Se sortea el turno de juego; si están por equipos los lanzamientos de los jugadores deben ser intercalados (jugador 1 del equipo 1, jugador 1 del equipo 2, jugador 2 del equipo 1, jugador 2 del equipo2, etc.).

Una vez definido el turno de lanzamiento, el primer jugador (careador) lanza su tejo y a continuación lanzan el resto de los jugadores, ganando el punto el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.

Elementos del tejo

Para realizar una partida de tejo se necesitan elementos técnicos, tales como:

Área de juego: El área del campo de tejo debe ser de 19.5 metros de largo, por 2.5 metros de ancho. La distancia entre las canchas es de 17.5 metros; el espacio definido para el lanzamiento es de 2.5 metros, a partir de la cancha.

Canchas: las canchas son los lugares donde se ubican los objetivos; compuestas por:

Un tablero de madera, de una altura de 1.5 metros por un metro de ancho.

Una caja de greda o plastilina de un metro de ancho, por un metro de largo, con una altura de 35 cm en su parte posterior y de 5 cm en su parte delantera.

Un bocín ubicado en el centro de la caja de greda con un diámetro interior de 11 cm y un grosor de 2 cm.

Mechas de pólvora en forma de triángulo equilátero, es decir, de tres lados iguales, cada uno de seis centímetros (6 cm).

Marcador electrónico o manual para llevar la cuenta del puntaje.

Tejos metálicos con medidas máximas de 9 centímetros de diámetro en su base inferior, 4 centímetros de altura y un diámetro de 5.5 centímetros en su base superior.

Elementos para la limpieza del tejo: generalmente se usa un costal de fique, gancho para sacar los tejos de la greda o plastilina, un pistón para alisar la superficie (elemento metálico con el que se pisa la superficie de la greda o plastilina).

REFERENCIAS

- https://www.significados.com/juego/
- https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas
- https://neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas/funciones-o-habilidades-cognitivas-que-son-ejemplos-y-ejercicios/#:~:text=La%20cognici%C3%B3n%20o%20las%20funciones,el%20mundo%20que%20le%20rodea.
- https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/tejo

RECURSOS:

Físicos:

- Participantes y promotor social.

Humanos:

- Mesas, sillas, sopas de letras, tejo, ajedrez, bolígrafo y listado de asistencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Estas actividades permitieron que los asistentes se involucraran de forma espontánea, lo cual facilitó la interacción social, el fortalecimiento de vínculos comunitarios y el desarrollo de habilidades comunicativas, además, a través de los retos y dinámicas colaborativas, los ciudadanos demostraron una notable capacidad para adaptarse, tomar decisiones en equipo y resolver problemas de manera creativa, se logró dar cumplimiento con el objetivo desarrollar las habilidades mentales de las y los ciudadanos, mediante juegos como el tejo, sopas de letras y ajedrez con el fin de que los participantes adquieran la capacidad de pensar, ejercitar su cuerpo, almacenar información y mantener su agilidad mental.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de (15) Quince ciudadanos, (1) una mujer y (14) catorce hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brahyan Milan

FIRMA COORDINADOR:

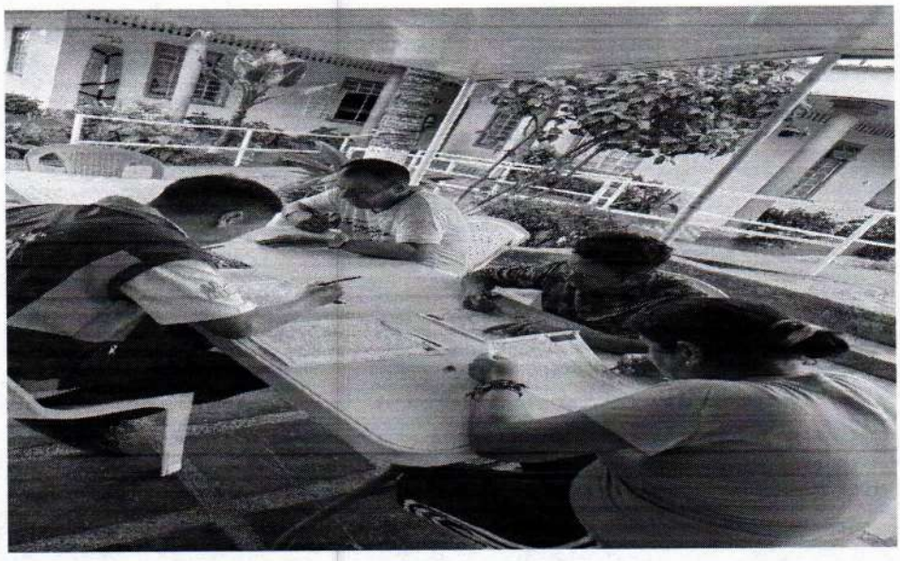
NOMBRE COORDINADOR: José Homar Díaz S

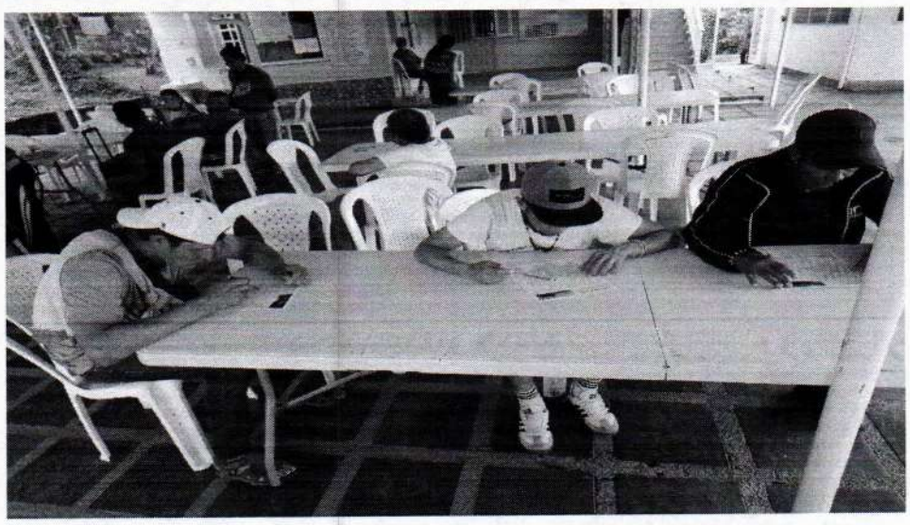
REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Estimulación cognitiva

Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades

Fecha: 08/11/2025







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Estimulacion Cognitiva

4. Fecha: 08/11/2025

5. Hora: 02:00 PM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	94284772	ARbey Cano	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	88991	Juan Ricardo C.	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79[illegible]	Jaime Sierra	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
5	CC	80166545	Luis A Ogueda B	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1015.411	[illegible]	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	29477965	Blanca Plaza	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1000480[illegible]	Victor Larrota	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79950381	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	7964305	Jaison Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	7961792	Juan Garcia	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1011491[illegible]	Julio Cesar	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79581883	Luis Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79827452	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80770840	Diego camilo Roberto	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Roberto	
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Brahyan Millan

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Brayan Millan.

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:**09/11/2025	**HORA:** Inicio: 09:00 am Final: 10:30 am
ÁREA: TALLERISTA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JUEGO TARDICIONAL (TEJO)

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la recreación y la integración de los ciudadanos donde desarrollan habilidades motrices de la practica del juego de tejo siendo este un deporte tradicional

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover el trabajo en equipo y la sana competencia
- Fomentar los valores como el respeto y la tolerancia
- Reconocer el tejo como patrimonio cultural y deportivo

METODOLOGIA La actividad se llevará a cabo por medio de la metodología lúdico -practica centrada en la experiencia del juego como herramienta de aprendizaje de integración y recreación des de la línea de atención II promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades donde deben seguir el paso a paso donde incluyen la tolerancia el respeto y la sana competencia

Adecuación: Se realizará la notificación del taller por medio de los tableros informativos que la actividad se realizará en la cancha de tejo donde se dará una breve explicación del reglamento se hará entrega de tejos para el inicio de la actividad

Primer momento: se dará la información de cada actividad a realizar con la metodología a desarrollar se realizará el llamado a los ciudadanos que deseen participar en la actividad recreativa

Segundo Momento: una vez dada una breve explicación del reglamento del juego se procederá a dar inicio a la actividad

Tercer momento: seguido se dará inicio a la actividad de jornada creativa por medio del juego tradicional a (tejo)

Reacondicionamiento del espacio: se solicitara a los ciudadanos que participaron en la actividad dejar el espacio limpio y en buenas condiciones , limpio y sin residuos de materiales recogiendo sillas para la finalización del a actividad .

TEMAS: Origen y evolución del tejo El tejo es un deporte tradicional colombiano cuya práctica se remonta a las culturas indígenas prehispánicas, particularmente la cultura muisca, que utilizaba un disco de oro denominado *zepguagoscua* para realizar lanzamientos en actividades de carácter ritual y social. Con la llegada de los españoles y la transformación sociocultural del territorio, el juego se adaptó y evolucionó hasta convertirse en la práctica recreo deportiva que hoy se conoce (Muñoz, 2013).Durante los siglos XIX y XX, el tejo se consolidó como un símbolo de identidad cultural, especialmente en departamentos como Cundinamarca, Boyacá y Tolima, y posteriormente se expandió a nivel nacional. En 1954 se estandarizaron las primeras reglas formales y en 2000 fue reconocido oficialmente como deporte nacional de Colombia por el Congreso de la República (Congreso de Colombia, 2000**).**

2. Elementos y estructura del juego El deporte se desarrolla mediante el lanzamiento de un disco metálico denominado tejo hacia una estructura denominada cancha o tablero de tejo, compuesta por una superficie inclinada con arcilla compactada en cuyo centro se ubica el bocín, un anillo metálico donde se colocan las **mechas** o detonadores de pólvora que generan efectos sonoros al ser impactados. elementos principales del juego son:

Tejo: pieza metálica de diversos pesos, generalmente en bronce o acero. Bocín: anillo metálico colocado en el centro del tablero. Mechas: sobres triangulares con pequeñas cantidades de pólvora. Cancha o caja de tejo: estructura inclinada con arcilla que permite suavizar el impacto del disco3. Reglamentación y sistema de puntuación

El tejo posee un sistema de puntuación basado en cuatro jugadas fundamentales:

1. **Mano**: el tejo más cercano al bocín (1 punto).
2. **Mecha**: explosión del detonador (3 puntos).
3. **Embocinada**: cuando el tejo ingresa en el bocín (6 puntos).
4. **Moñona**: combinación de embocinada más mecha (9 puntos).

Las partidas oficiales se juegan por tiempos o por puntajes establecidos según la competencia. La reglamentación formal es administrada por FEDETEJO y por las ligas departamentales.

4. Dimensión sociocultural del tejo

Más allá de su carácter deportivo, el tejo cumple un rol relevante en la configuración de la identidad cultural colombiana. Su práctica se asocia con espacios comunitarios, celebraciones locales y actividades de integración social. Según Gómez (2016), el tejo funciona como un mecanismo de cohesión social en zonas rurales y urbanas, pues genera espacios de interacción entre diferentes generaciones y grupos sociales.Asimismo, el tejo es objeto de estudios antropológicos que lo reconocen como un deporte representativo del mestizaje cultural colombiano, en el que convergen elementos indígenas, coloniales y contemporáneos (Rojas, 2017).La Federación Colombiana de Tejo (FEDETEJO) establece las dimensiones oficiales del terreno, la distancia de lanzamiento y el peso reglamentario del tejo según categorías (Fedetejo, 2019) El tejo es el deporte nacional de Colombia, de origen ancestral muisca, que consiste en lanzar discos de metal ("tejos") a una cancha de arcilla para que exploten "mechas" de pólvora. El juego, que también se practica de forma recreativa, combina estrategia, habilidad y la tradición de compartir en comunidad. El objetivo es sumar puntos haciendo estallar las mechas (3 puntos), que el tejo quede dentro del aro o "bocín" (6 puntos), o logrando ambos en un mismo tiro (moñona, 9 puntos). **Origen y evolución**

- **Muiscas:** Los antepasados muiscas jugaban el "turmequé" lanzando discos de oro llamados "zepguagoscua" para explotar mechas de pólvora en ceremonias.
- **Deporte nacional:** Fue declarado deporte nacional de Colombia en 2000 y es un símbolo de la cultura del país, originario de la región andina.

Cómo se juega El tejo es un deporte ancestral colombiano, practicado desde hace más de 500 años por los muiscas, quienes lo llamaban "turmequé". Originalmente, se jugaba con discos de oro (zepguagoscua) en ceremonias religiosas para honrar a sus dioses, donde la explosión de pólvora era fundamental. Con la llegada de los españoles, el juego fue perseguido, pero sobrevivió y evolucionó a la versión moderna con tejos metálicos y mechas de pólvora, el cual es considerado patrimonio cultural inmaterial de la nación colombiana.

Origen e historia

- **Cultura Muisca**: Los muiscas de la región de Cundinamarca y Boyacá jugaban el "turmequé" en fiestas ceremoniales, según fuentes como Cultura, Recreación y Deporte.
- **El "zepguagoscua" de oro**: Los muiscas lanzaban discos de oro llamados "zepguagoscua", que simbolizaban al sol y se usaban en rituales religiosos.
- **Persecución y adaptación**: La práctica fue considerada pagana por la Iglesia Católica y los conquistadores, lo que llevó a la sustitución del oro por piedras y, posteriormente, por metal. La pólvora se integró al juego, creando las "mechas" que estallan al ser golpeadas.
- **Evolución moderna**: El juego se adaptó a la versión que conocemos hoy, con canchas, tejos metálicos y la combinación de reglas para obtener puntos por cercanía, explosiones y el embocar el tejo en el bocín.
- **Nombres y evolución**: El término "turmequé" proviene del chibcha y significa "jefe vigoroso", haciendo referencia a su asociación con la élite muisca.
- **Patrimonio cultural**: En 2019, el tejo fue declarado oficialmente como patrimonio cultural inmaterial de la nación colombiana, subrayando su importancia cultural e histórica.

Campo de juego: Se juega en una cancha de arcilla de aproximadamente 18 metros de largo.

- **Objetivos:** En cada extremo de la cancha, se coloca un "bocín" (aro metálico) rodeado por "mechas" (triángulos de papel con pólvora).
- **Lanzamiento:** Los jugadores lanzan el tejo metálico intentando golpearlo contra las mechas o que caiga dentro del bocín.
- **Puntuación:**

- **Mano:** 1 punto al equipo que logre el tejo más cercano al bocín si ninguna de las otras condiciones se cumple.
- **Mecha:** 3 puntos por cada mecha que explote al ser golpeada por el tejo.
- **Embocinada:** 6 puntos cuando el tejo queda enterrado dentro del bocín.
- **Moñona:** 9 puntos si el tejo cae dentro del bocín y explota la mecha simultáneamente.

Reglas: Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe impactar directamente en las mechas o el bocín, sin tocar otros elementos externos

REFERENCIAS Congreso de Colombia. (2000). *Ley 613 de 2000. Por la cual se declara el Tejo como deporte nacional de Colombia*. Diario Oficial.Fedetejo. (2019). *Reglamento oficial del tejo*. Federación Colombiana de Tejo.Gómez, L. A. (2016). *El tejo como práctica social y cultural en Colombia*. Revista Colombiana de Cultura Popular, 12(2), 45–59.López, R., & Pardo, J. (2018). Análisis biomecánico del lanzamiento en el tejo colombiano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 10(1), 23–37.Muñoz, C. (2013). *El origen indígena del juego de tejo en Colombia*. Editorial Universidad Pedagógica Nacional.Rojas, M. (2017). El tejo: tradición, identidad y modernidad en el deporte colombiano. *Revista de Estudios Sociales*, 59, 78–90.

RECURSOS:
Físicos:
- Tejos mechas planilla de asistencia, esferos.

Humanos:
- Tallerista, ciudadanos

RESULTADOS:
Cualitativos: se contó con la participación de 13 ciudadanos de diferentes etapas

Cuantitativos: se da cumplimiento al objetivo de realizar la actividad con los ciudadanos juegos tradicionales donde se promovió la convivencia fomentando los valores con el respeto y la tolerancia se sienten de agrado estar en esta actividad.

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Orozco

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: JUEGO TRADICIONAL (TEJO)

4. Fecha: 09-11-2023

5. Hora: 9:00 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	1032358861	Carlos Moreno	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80169188	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1026555760	Miguel Galindo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	52535742	Alejandra Rivas	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Rivas	
5	CC	80120.687	Juan Vilora	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	52900395	Claudia Vanegas	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79592619	Roberto Ramirez	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	2914083	Roberto Lozano	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52995594	Pilar S	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79735944	Luis E	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1149194031	Jesus Abello	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1030521384	Jhon Rodriguez	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79046410	Carlos A V	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Carlos V.	
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: LEONEL MADRIGAL

14. Cargo o rol del responsable: TALLERISTA CULTURAL

15. Firma del responsable de la actividad: LEONEL MADRIGAL

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 09/11/2025	**HORA:** **INICIO** 09:00 AM **FINAL** 12:00 M
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Juan S. Delgado

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Actividades deportivas.

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a los y las ciudadanos a realizar actividad física, mediante jugos como el futbol y el baloncesto, esto con el fin de mejorar su condición física, mental reduciendo sus niveles de ansiedad y sacarle provecho a su espacio de ocio y esparcimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Optimizar la condición física de los participantes con el fin de sacar provecho a sus habilidades en diferentes tipos de deportes.
- Generar habito del ejercicio, para que los y las participantes lo adquiera como rutina de su día a día en comunidad.
- Incentivar a los ciudadanos la importancia del trabajo en equipo ya que esto les ayudara en su crecimiento personal y social.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de la actividad se recurrirá a la Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades, Se realizará bajo la metodología lúdico-terapéutica: se basa en lo lúdico como medio de expresión de sentimientos y emisiones, donde permita a las y los ciudadanos tener un espacio de recreación y deporte e integración con los demás ciudadanos de comunidad.

Adecuación: Se realizará la invitación previa a los y las participantes que deseen participar en la actividad lo cual se realizará en la cancha de baloncesto y de futbol ya que cuenta con la amplitud y ventilación para el desarrollo de la actividad.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos asistentes y se socializara las actividades y juegos que se desarrollaran durante el taller.

Segundo momento: Se realizará ejercicio de precalentamiento para evitar lesiones o dolores en el cuerpo, luego se les entregara a los 3 grupos de ciudadanos un balón según su interés, de baloncesto, futbol y baloncesto, cada ciudadano se dirigirá a su deporte favorito, donde se les explicara el objetivo de la actividad y las reglas para que puedan competir de una manera pacífica y recreativa, posteriormente se les entregara la implementación deportiva para desarrollar las actividades.

Tercer Momento: Se finalizará el taller, reuniendo a la población en la cancha de futbol, donde se les socializará un artículo sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable "actividad física" y recalcando la importancia de realizar actividades deportivas una vez o dos veces a la semana, ya que esto contribuye con un buen desarrollo físico y el aprovechamiento del tiempo libre.

TEMAS:

Concepto de Actividades deportivas
Activista es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).
Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

La importancia del estado físico
Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina.

Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Actividades deportivas y deportes

Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.

Uno de lo ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.

Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Fuente: https://definicion.de/actividades-deportivas/

RECURSOS:

Recursos Humanos

- promotores, ciudadanos

Recursos físicos

- balón de voleibol, bafle, lista de asistencia.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Durante el desarrollo de la actividad los participantes asistentes, muestran una actitud positiva durante la jornada deportiva. Los ciudadanos participaron activamente en la actividad, desarrollando destrezas y habilidades enfocándolos en qué veces tanto en las competencias deportivas como en la vida, se gana y o se pierde, esto con el fin de que el ciudadano maneje correctamente las emociones cuando se presente alguna de las dos situaciones. Se consiguió dar cumplimiento al objetivo por medio de la actividad lúdica y física, esto para que el participante logre acoger el hábito de ejercitar su cuerpo por medio de diferentes deportes, futbol, baloncesto y voleibol, trabajando también el trabajo en equipo, estrategia, resolución de problemas y manejo de diferentes estados emocionales.

Cuantitativos:

Se conto con la participación de 15 participantes de los cuales 1 es una mujer y 14 hombres.

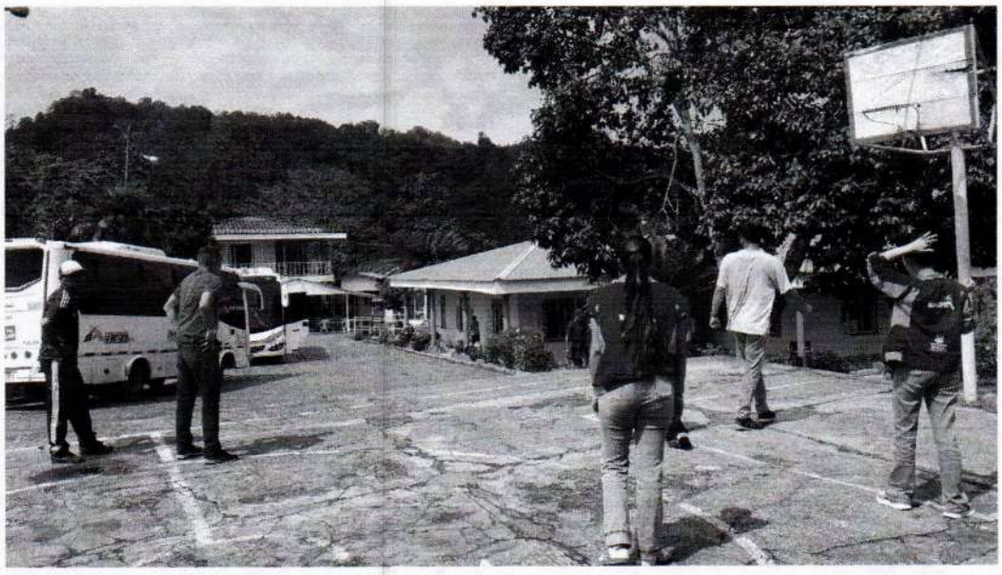
FIRMA DEL RESPONSABLE: Juan Sebastian Delgado

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ojeda

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Actividades deportiva
LINEA DE ATENCCION 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
FECHA: 09/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

1. Servicio social: Servicio comunidad de vida para poblacion habitante de calle
2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario
3. Tema / Actividad: Actividades Deportivos
4. Fecha: 09/11/2025
5. Hora: 09:00 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	80174190	NICOLAS GOMEZ	43	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
2	CC	1019008990	Carlos Obregoso	34	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
3	CC	80026962	JAVIER MUCARANDA	44	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
4	CC	7418668	OSCAR J MILLA	45	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
5	CC	79917593	FABIO RICO	215	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
6	CC	80166545	JAIR AGUDELO	61	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
7	CC	80165385	JOHAN MURCIA	46	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
8	CC	79123564	JAIRO OSORIO	56	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
9	CC	10144916	Julio Cesar Monroy	62	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
10	CC	79845205	JERSON MORENO	53	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
11	CC	80726596	Andres Forero	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
12	CC	8584550	OSCAR CAMACHO	40	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
13	CC	80720.661	Juan Victoria	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
14	CC	52900345	claudia Venegas	51	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
15	CC	80244819	Alexander Coleano	42	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Juan Sebastian Delgado
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad: Jua Forero

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

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

OBJETIVO
Incluir en los en los participantes una de las distintas formas para la interacción en las comunidades de las veredas y la forma de disfrute de los recursos que nos pueden brindar como son naturaleza las vías de comunicación para poder sensibilizar nuestros vecinos para incluirse a algunos sectores de la región, la forma de encontrar una acción recreativa para dispersar las cargas emocionales por las faltas y distancias de sus antiguos entornos a través de la salida hacia el rio, que nos brinda el medio donde vivimos, del tiempo libre y el ocio, el bienestar integral, el compañerismo, por medio de las diferentes actividades caminata, baño en el rio y esparcimiento que contribuyan así a mejorar la calidad de vida y pueda ser aplicada cuando ya estén disfrutando de su vida diaria como esparcimiento.

Unidad Operativa:	COMUNIDAD DE VIDA EL ROSARIO
Fecha:	09/11/2025
Lugar:	Rio vereda SANBERNARDO BAJO
Horario:	11:00am – 12:00 pm.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología en la línea de atención 2 promoción de la inclusión soscioocupacional desde el agenciamiento de capacidades, de esta semana y en las formas recreo pedagógico , que favorece el fortalecimiento de los conocimientos sobre recursos naturales para el disfrute de la zona que motivan a los ciudadanos a cuidar y preservar para seguir disfrutando en otros momentos, fomentando la actividad deportiva, recreativa a través de una caminata que parte de la comunidad hacia el rio que fluye por la vereda guane , y disfrute de baño en estas aguas que permiten el esparcimiento en equipo, manejo de estados de ansiedad y desgaste energético. En primer momento se socializará la caminata para convocar a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle, que puedan participar de la actividad del día se comparte antes de la merienda para organización y la salida con el protocolo de acuerdo a quienes puedan y no tengan faltas diciplinares. Teniendo en cuenta la participación de 9 personas se realiza la actividad empezando la caminata y el desplazamiento en forma pausada y con calma hacia el rio siendo las 11:00am se organiza la salida en la portería de la comunidad. 1) A las 11:00 a.m. se organiza la población posteriormente se les informará el protocolo para la salida de la comunidad, este espacio está acompañado por el tallerista de agro, Carlos Figueredo.

2) Dentro de la caminata se les prohíbe el consumo del cigarrillo para que sea una caminata ecológica completa y saludable durante el tiempo que pase esta acción.
3) Durante el recorrido del camino se les socializa manejar pausa y disfrute del aire, no ingresar a las fincas aledañas en la ruta a coger frutas, buen comportamiento durante el trayecto sin aumentar el ritmo del paso para relajamiento del cuerpo y liberación del estrés y puedan nivelar estados.
4) Cuando se hace la entrada al rio se les pide a los participantes espacial atención al momento de compartir el espacio de baño manejar respeto y cuidado a los otros compañeros.

5) Al salir del rio se recomienda que cada participante lo haga en orden, despacio y recoger sus pertenecías para que no hallan perdidas o se genere malos entendidos.

Nota aclaratoria : la salida de caminata recreo ecológica se denomina por su interacción directa con la naturaleza libre de humo y factores de presión o trabajos de responsabilidad caminando en forma pausada y sin apuros y a la entrada de baño al rio puedan relajar y nivelar estados y al volver a comunidad puedan entrar mas tranquilos mas cómodos.

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

OBSERVACIONES (Este ítem se diligencia posterior a la salida)

Nombre del Profesional responsable de la salida:
Tallerista Carlos Figueredo

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la Actividad: caminata recreo ecológica

Línea de atención II: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades.

Fecha: 09/11/2025





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

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

3. Tema / Actividad: Caminata recreo ecologica | 4. Fecha: 09/11/2025 | 5. Hora: 11:00 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		1019696962	Juan Raul	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	20538760	Arnulfo Arnulfo	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1105[illegible]358	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1001[illegible]648	[illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80770[illegible]	Diego camilo Roberto	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						Diego Roberto
6	CC	1[illegible]4120	Luis Mendez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1014190805	Yeison Garcia	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						Yeison Garcia
8	CC	1030571332	Juan Rojas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1026551262	Miyed Galindo	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						Cerle
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo | 14. Cargo o rol del responsable: Fullerista Apoyo | 15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 09/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brahyan Millán

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estimulación Cognitiva

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar las habilidades mentales de las y los ciudadanos, mediante juegos como el tejo, sopas de letras y ajedrez con el fin de que los participantes adquieran la capacidad de pensar, ejercitar su cuerpo, almacenar información y mantener su agilidad mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los ciudadanos aprovechar mejor su tiempo libre, por medio juegos que los ayudaran a cambiar su rutina diaria de las actividades cotidianas de comunidad de vida.
- Desarrollar la memoria mediante la formación de palabras y conocimientos de los ciudadanos, mediante juegos de mesa, sopas de letras y ajedrez.
- Estimular las capacidades cognitivas de los ciudadanos, con el fin de mantener las funciones mentales superiores y frenar su deterioro, fortaleciendo así las habilidades de procesamiento que les permite concentrarse y mejorar su memoria a largo plazo.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrollará el marco de la línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se utilizará la metodología lúdico-terapéutica la cual se basa en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde mediante juegos cognitivos lograr mantener un buen uso del aprovechamiento del tiempo libre y ocio en comunidad para el fortalecimiento cognitivo y personal para las y los ciudadanos de los diferentes momentos.

Adecuación:
Se iniciará la actividad adecuando el área de comedor con mesas y sillas con el fin que los ciudadanos puedan disfrutar de actividad cómodamente, con base en lo anterior, se alistaran los siguientes elementos para iniciar la actividad: como mesas, sopas de letras, ajedrez y tejos, para llevar a cabo la actividad.

Primer momento:
Se informará a los participantes sobre las actividades que se va a desarrollar, indicándoles el sitio en donde se llevara a cabo, después de esto, se da una breve introducción sobre la jornada de juegos cognitivos, con el fin de que los ciudadanos tengan conocimiento del cómo se va a desarrollar la actividad.

Segundo momento:
Después de la introducción, se dará inicio a los diferentes retos cognitivos y lúdicos, en donde se les informa las respectivas reglas y como se manejará la puntuación, los retos serán basados en la temática cognitiva, adicional a esto se harán aclaraciones a inquietudes de los ciudadanos frente a la actividad que estamos desarrollara.

Tercer momento:
Finalizara la actividad, resaltando la importancia de realizar diferentes actividades de destreza mental para que las desarrollen durante sus espacios de ocio y esparcimiento, esto con el fin de mejorar sus habilidades y capacidades cognitivas, dando como resultado una mejor calidad de vida.

Reacondicionamiento del espacio:
La zona del comedor y cancha de tejo, que se utilizará para el taller, quedará ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este espacio.

TEMAS:

Concepto de Cognición.

La cognición o las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar la información. Es decir, permiten al sujeto tener un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea. Las habilidades cognitivas nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además, también posibilita mantener y distribuir la atención, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

Juego: La palabra *juego* proviene del latín *locus*, que quiere decir 'broma'. Un juego es una actividad desarrollada por uno o más individuos, cuyo propósito inmediato es entretener y divertir. Sin embargo, además de entretener, otra función de los juegos es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y/o sociales. Este tipo de actividad es practicada tanto por los seres humanos como por los animales. Con la práctica del juego, los seres vivos aprenden formas de socialización y adquieren habilidades necesarias para la supervivencia en su respectivo hábitat. Las **habilidades cognitivas** nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además, también posibilita mantener y distribuir la **atención**, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.

El Tejo o Turmequé: El tejo es un deporte de competencia, en el cual se enfrentan jugadores en forma individual o también por equipos. Hay varias adaptaciones del tejo: la más tradicional consiste en introducir el tejo dentro de un círculo metálico conocido como tejín o bosín, en los bordes del círculo se colocan cuatro mechas. Quien logre hacer explotar el mayor número de mechas, gana la partida. Otra variedad es conocida como minitejo, que es lo mismo que el tradicional tejo, pero en proporciones (medidas) más reducidas. Allí solo se coloca una mecha y gana puntos quien la estalle. En ambos casos se juega en dos canchas que están frente a frente. Lanza primero quien quede más cerca del bosín y así

Puntuación

Mano (1 punto): la obtiene el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.

Mecha (3 puntos): cuando el tejo lanzado golpea la mecha y se produce explosión, llama o humo suficiente.

Embocinada (6 puntos): cuando el tejo lanzado queda enterrado dentro del bocín y con la base superior hacia el tablero.

Moñona (9 puntos): cuando el tejo cae correctamente dentro del bocín (embocinada) y a su vez, explota simultáneamente la mecha.

Para que un lanzamiento sea válido, el tejo debe caer directamente sobre los objetivos, sin tener contacto con elementos externos como el piso, tablas, bordes de la cancha o demás locaciones.

Cómo jugar tejo

Para realizar una partida de tejo, se ubican todos los competidores en una de las dos canchas. Se sortea el turno de juego; si están por equipos los lanzamientos de los jugadores deben ser intercalados (jugador 1 del equipo 1, jugador 1 del equipo 2, jugador 2 del equipo 1, jugador 2 del equipo2, etc.).

Una vez definido el turno de lanzamiento, el primer jugador (careador) lanza su tejo y a continuación lanzan el resto de los jugadores, ganando el punto el equipo que ubique el tejo más cerca al bocín.

REFERENCIAS

- https://www.significados.com/juego/
- https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas
- https://neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas/funciones-o-habilidades-cognitivas-que-son-ejemplos-y-ejercicios/#:~:text=La%20cognici%C3%B3n%20o%20las%20funciones,el%20mundo%20que%20le%20rodea.
- https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/tejo

RECURSOS:

Físicos:

- Participantes y promotor social.

Humanos:

- Mesas, sillas, sopas de letras, tejo, ajedrez, bolígrafo y listado de asistencia.

RESULTADOS:
Cualitativos:

Estas actividades permitieron que los asistentes se involucraran de forma espontánea, lo cual facilitó la interacción social, el fortalecimiento de vínculos comunitarios y el desarrollo de habilidades comunicativas, además, a través de los retos y dinámicas colaborativas, los ciudadanos demostraron una notable capacidad para adaptarse, tomar decisiones en equipo y resolver problemas de manera creativa, se logró dar cumplimiento con el objetivo desarrollar las habilidades mentales de las y los ciudadanos, mediante juegos como el tejo, sopas de letras y ajedrez con el fin de que los participantes adquieran la capacidad de pensar, ejercitar su cuerpo, almacenar información y mantener su agilidad mental.

Cuantitativos:

Se contó con la participación de (15) Quince ciudadanos, (1) una mujer y (14) catorce hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brahyan J.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Doc Henry Diaz G

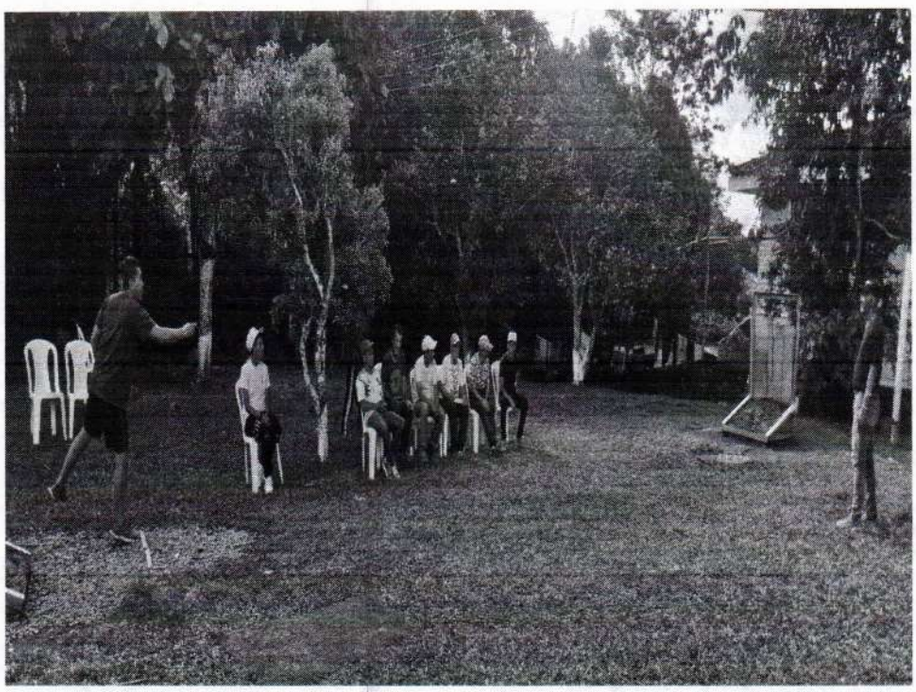
REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESTIMULACIÓN COGNITIVA

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

FECHA: 09/11/2025





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

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

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Estimulación Cognitiva

4. Fecha: 09/11/2025

5. Hora: 2:00 Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Andres Garcia	
2	CC	79845172	Luis Gallego	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79827457	Felix Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	91214618	Rafael Mendoza	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80847713	James Bodaya	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					James B	
6	CC	79581883	Luis Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80165336	Johan Murcia	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	52860168	Mayerly Sanchez	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Mayerly	
9	CC	80901319	Luis Padilla	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	56113	Raul Ramos	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1006806277	Victor Carreño	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	74186088	Oscar Mila	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	79643205	Jersan Moreno	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	731144	Antonio Valdiri	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1024555534	Payan Vidal	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Brahyan Smith Millán

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

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

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 09/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Terapia Ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Camila Pardo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro: Tierras Perdidas

OBJETIVO GENERAL: Promover la reflexión personal y colectiva a partir de la proyección de una película con contenido formativo, que permita reconocer la importancia de la resiliencia en el proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar espacios de esparcimiento y convivencia entre los ciudadanos.
- Favorecer la identificación de mensajes y aprendizajes significativos presentes en la película.
- Estimular la expresión emocional y el pensamiento crítico frente a las experiencias personales.

METODOLOGÍA:
En el marco de la línea de atención Línea de atención II: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades, se llevará a cabo la actividad mediante la metodología socioeducativa por medio de la proyección de película del género *aventura*.

Adecuación: La actividad se llevará a cabo en el comedor de la comunidad de vida el rosario, donde se utilizará el video beam y computador para proyectar la película para registrar las indicaciones, luego se realizará el llamado a las y los ciudadanos para que participen en la actividad.

Primer momento:

Inicialmente, se realizará una breve introducción en la que se socializará el propósito de la jornada y se motivó la participación activa de los ciudadanos. Durante el desarrollo, se fomentó la escucha activa, el respeto por la opinión de los demás y la expresión libre de emociones, fortaleciendo la convivencia y el sentido de pertenencia al grupo. La metodología permitió que los ciudadanos identificaran aprendizajes significativos aplicables a su proceso de inclusión social y construcción de proyecto de vida.

Segundo momento

Posteriormente, se proyectará la película ***Tierras Perdidas***, seleccionada por su capacidad de generar reflexión en torno a temas como la superación personal, la resiliencia, y la toma de decisiones.

Tercer momento
Se finalizará con la proyección, y se promoverá un espacio de conversatorio grupal, orientado por preguntas guía que facilitarán el análisis crítico de la historia y su relación con las experiencias personales de los participantes.

Reacondicionamiento del espacio
Se agradece la participación de los asistentes, y se solicita organizar el espacio, sillas y demás material utilizado.

TEMA:

El cine constituye una herramienta psicoeducativa eficaz que permite promover procesos de reflexión, expresión emocional y análisis crítico en poblaciones en proceso de inclusión social. A través de las historias, los personajes y los conflictos representados en las películas, las personas pueden identificarse con situaciones similares a las propias, facilitando la comprensión de emociones, la resignificación de experiencias y la adquisición de nuevos aprendizajes para la vida cotidiana (Gómez & Martínez, 2019).

En contextos de atención a ciudadanos habitantes de calle, el uso del cine contribuye al fortalecimiento de habilidades sociales, el reconocimiento de valores y la construcción de proyectos de vida más estables. La proyección de películas con contenido formativo posibilita un espacio de encuentro que combina el disfrute con la reflexión, generando un ambiente propicio para el diálogo, la empatía y la reconstrucción de vínculos (González & Herrera, 2020).

De acuerdo con la perspectiva psicoeducativa, el aprendizaje significativo se produce cuando la persona logra relacionar el contenido presentado con su propia experiencia, lo que en el caso del cine permite conectar lo emocional con lo cognitivo, promoviendo cambios en la percepción y en la conducta (Ausubel, 1983; Prieto, 2018). Así, la actividad de cine se consolida como una estrategia pedagógica que trasciende el entretenimiento, convirtiéndose en un medio para el crecimiento personal y la transformación social.

REFERENCIAS:

- Ausubel, D. P. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. Trillas.
- Gómez, L., & Martínez, J. (2019). El cine como herramienta educativa y de reflexión social. Revista de Educación y Desarrollo, (50), 45-52.
- González, P., & Herrera, M. (2020). Educación emocional y cine: estrategias para el trabajo psicosocial. Editorial Universidad Nacional.
- Prieto, M. (2018). Metodologías psicoeducativas para la intervención social. Universidad de La Rioja.

RECURSOS:

Físicos:

- Computador, video beam, sillas y planilla de asistencia

Humanos:

- Ciudadanos y equipo de referencia.

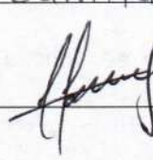
RESULTADOS:

Cualitativos:

Posterior a la proyección de la película, los participantes demostraron una actitud reflexiva y participativa durante el espacio de diálogo. Se evidenció que lograron identificar la importancia de la perseverancia, la resiliencia y el trabajo en equipo frente a las adversidades. Los ciudadanos compartieron experiencias personales relacionadas con los desafíos y aprendizajes vividos a lo largo de su proceso, reconociendo la relevancia de mantener una actitud positiva y no rendirse ante las dificultades. El espacio favoreció la expresión emocional, la escucha activa y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, promoviendo la cohesión grupal y el sentido de apoyo mutuo dentro de la comunidad.

Cuantitativos: Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de 18 ciudadanos, 2 de ellos son persona mayor, 11 de género masculino y solo 2 de género femenino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Camila Pardo.

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hamel Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro: Tierras Perdidas

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

FECHA: 09/11/2025





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

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

3. Tema / Actividad: Cineforo: Tierras Perdidas | 4. Fecha: 09/11/2025 | 5. Hora: 2:00 pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80901309	Luis Padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	3052356957	Ruben Perez	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80726546	Andres Forero	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Forero	
4	CC	29977765	Blanca Munar	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79950581	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1000810127	Victor Larrota	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
7	CC	1070917209	Yeisson Wilches	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7782457	Felix Sicaya	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					Fe lix Sierra	
9	CC	79581883	Luis G Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis G B	
10	CC	80166545	Luis A. Oyuela	61	No aplica	No aplica	No aplica			X					Luis Oyuela	
11	CC	80426717	Joosé Ortis	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Maria Camila Pardo | 14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional | 15. Firma del responsable de la actividad: Camila Pardo.

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario		**FECHA:** 09/11/2025	**HORA:** Inicio:2:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karen Dayana Aguirre	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Deporte, emoción y bienestar.

OBJETIVO GENERAL:

- Promover el bienestar emocional y psicológico de los participantes mediante la práctica guiada de baloncesto y voleibol, resaltando el papel del ejercicio físico en la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Potenciar habilidades socioemocionales (autocontrol, expresión emocional y trabajo en equipo) mediante ejercicios prácticos de baloncesto y voleibol.
- Fomentar conductas saludables que favorezcan el bienestar psicológico, la interacción social positiva y la autopercepción de competencia física.
- Incentivar la participación activa en deportes de equipo como estrategia protectora frente al estrés, la ansiedad y la sintomatología depresiva.

METODOLOGÍA:

La metodología está conformada por una adecuación del espacio donde se desarrolla la actividad, en el marco de la **Línea de atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades**, el taller está conformado por tres momentos fundamentales que corresponden al primer, segundo y tercer momento durante los cuales se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente.

Adecuación del espacio:

Se prepara los balones para realizar el respetivo deporte, de igual manera la convocatoria a las y los ciudadanos a participar en el ejercicio.

Primer momento:

La actividad inicia con la convocatoria a los participantes para la práctica de baloncesto, reuniéndolos en la cancha y explicando los objetivos de la jornada, orientados a promover el bienestar emocional a través del deporte. Se procede a la conformación de equipos, procurando una distribución equilibrada y fomentando desde el inicio la cooperación, la comunicación y la disposición emocional para el trabajo grupal. En esta primera parte, se retoman aspectos básicos del juego, reglas esenciales y pautas de interacción respetuosa, de modo que los participantes puedan integrarse de manera activa y consciente. Este momento funciona como apertura y preparación física y emocional para la actividad deportiva.

Segundo momento:

Posteriormente se realiza la convocatoria para la práctica de voleibol, invitando a los participantes a reorganizarse y conformar nuevos equipos o ajustar los ya existentes, promoviendo la interacción entre diferentes integrantes del grupo y fortaleciendo el sentido de pertenencia. Se explican las reglas fundamentales del voleibol y se establecen acuerdos de juego limpio, comunicación constante y apoyo mutuo, integrando estas pautas como herramientas para el manejo emocional durante la actividad. Durante este momento se propicia un ambiente cooperativo donde cada participante puede explorar habilidades motrices, tomar decisiones rápidas y regular emociones que emergen en la dinámica del juego.

Tercer momento:

Finalmente, se desarrollan de manera continua las actividades de baloncesto y voleibol durante un aproximado de dos horas, alternando tiempos de juego, pausas de hidratación y breves espacios de retroalimentación emocional orientados por el profesional de psicología. Este momento permite observar cómo los participantes ponen en práctica habilidades sociales, estrategias de regulación emocional y conductas asociadas al bienestar tales como el autocontrol, la tolerancia a la frustración y la comunicación asertiva. Asimismo, se favorece la identificación de emociones que emergen en

contextos deportivos competitivos y cooperativos, permitiendo que cada persona reconozca sus propias respuestas y fortalezca recursos personales para el manejo emocional dentro y fuera del escenario deportivo.

Reacondicionamiento del espacio:

Se retroalimenta la actividad recogiendo las impresiones finales, se agradece a los participantes por su participación en los dos deportes, finalmente se realiza limpieza y organización de los respectivos balones en la bodega.

TEMAS: Deporte, emoción y bienestar.

La actividad física ha demostrado potenciar la capacidad de identificar, expresar y regular emociones, convirtiéndose en un recurso fundamental para el fortalecimiento del bienestar psicológico. Según Gross (2015), la regulación emocional implica el uso de estrategias cognitivas y conductuales que permiten modificar la intensidad, duración y expresión de los estados afectivos, favoreciendo respuestas más adaptativas frente a situaciones desafiantes. En este sentido, los deportes de equipo constituyen escenarios naturales para el entrenamiento emocional, ya que demandan autocontrol, comunicación efectiva, toma de decisiones bajo presión y ajustes continuos ante el éxito, el error y la frustración. Esta interacción dinámica promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales como la tolerancia a la frustración, la empatía y la cooperación, las cuales se han asociado con un mejor funcionamiento psicológico en diversos contextos (Laborde et al., 2016).

Adicionalmente, la práctica deportiva contribuye a disminuir la activación fisiológica asociada al estrés mediante la modulación del sistema nervioso autónomo, promoviendo un equilibrio entre activación y relajación que favorece estados emocionales más estables (Peluso & Andrade, 2005). Durante el ejercicio se incrementa la liberación de neurotransmisores como endorfinas, dopamina y serotonina, relacionados con la reducción de la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y el aumento del bienestar subjetivo (Meeusen & De Meirleir, 1995). Asimismo, estudios recientes han mostrado que el ejercicio regular fortalece la resiliencia emocional, al mejorar la capacidad de las personas para recuperarse de experiencias negativas y sostener emociones positivas por más tiempo (Reed & Ones, 2006). En deportes de conjunto como el baloncesto y el voleibol, este efecto se ve intensificado por el componente social, ya que la participación grupal facilita la conexión interpersonal, reduce la percepción de aislamiento y potencia el sentido de pertenencia, elementos claves del bienestar emocional (Eime et al., 2021).

REFERENCIAS:

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2021). Sport participation and its association with social and psychological outcomes: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18*(1), 1–20.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality–trait-like individual differences in athletes and their relationship with sport performance: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 9*(1), 1–37.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine, 20*(3), 160–188.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics, 60*(1), 61–70.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(5), 477–514.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de baloncesto, cancha de voleibol, balón de baloncesto y voleibol, esferos y listados de asistencia.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

Resultados:

Cualitativos: La actividad permitió evidenciar que los participantes reconocieron la relación entre deporte, emoción y bienestar, expresando mayor conciencia sobre cómo la práctica física influye en su estado emocional. Durante los dos juegos de baloncesto y voleibol se observó cooperación, comunicación asertiva y regulación emocional, cumpliéndose el objetivo de fortalecer habilidades

socioemocionales mediante el trabajo en equipo. Asimismo, los asistentes manifestaron disminución de tensión y mayor sensación de energía y bienestar, lo cual se alinea con el objetivo de fomentar conductas saludables y estrategias de autocuidado emocional. En general, la participación de las y los ciudadanos fue desde una actitud positiva, a través de la integración grupal reflejando el cumplimiento de los propósitos de la actividad.

Cuantitativos: En la actividad participan 10 ciudadanos, 9 participantes se reconocen como hombres y una participante se reconoce perteneciente a población LGTBI.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Karen Aguirre

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernan Díaz G